



*Gezond Genieten
met Kim*

ONTBIJT TIPS VOOR MOEDERS

www.gewichtsconsulentkim.nl

Wat leuk dat je mijn e-book hebt gedownload!

Ik ben Kim Heijboer, BGN Gewichtsconsulent en bewegingsagoog. Met mijn programma, blogs, tips en recepten help ik moeders naar een gezonder leven en een fitter & slanker lichaam. Ik laat je graag zien én ervaren dat balans gaat om GEZOND & GENIETEN. Met de Puur Gezond methode help ik jou op weg naar jouw droomlijf met een leefstijl die bij jou past.



In dit ebook vind je:

5 tips om gezonder te ontbijten

5 lekkere, gevarieerde en makkelijke ontbijtrecepten

Op mijn website www.gewichtsconsulentkim.nl vind je nog veel meer tips, recepten en inspiratie voor gezonder leven, waarbij je toch kunt blijven genieten. Ook vind je daar meer informatie over mijn programma en begeleiding.



Tip:

VOORBEREIDING

Het gezegde 'een goede voorbereiding is het halve werk', gaat ook op voor het ontbijt. Gebruik de volgende tips voor je ontbijt en ontdek wat voor positiefs het jou oplevert.

- Dek de tafel de avond van te voren. Denk hierbij aan het tafelkleed, de borden en bestek
- Leg de kleding van jezelf en de kinderen de avond van te voren klaar, dit scheelt keuzestress in de ochtend
- Zet je eigen wekker +/- 30 minuten eerder. Het zal even wennen zijn maar zo heb je wat tijd voor jezelf in de ochtend en heb je nog tijd om de tafel verder 'aan te zetten'.
- Bewaar jij je verse brood in porties in de vriezer, haal dit dat de avond van te voren eruit en leg het pakketje op de alvast gedekte tafel
- Maak de avond van te voren een overnight oat (zie een volgend recept)
- Zorg dat je de boodschappen in huis hebt. Maak een boodschappenlijstje en houd hierbij rekening met wat je nodig hebt voor het ontbijt.



RECEPT: BROOD MET AVOCADO EN EI

Simpel, maar super gezond! Een volkoren boterham met een halve avocado en een gekookt eitje met een snufje zout.

Je kunt het eitje de avond van te voren al koken, dit scheelt in tijd. Zelf vind ik het eitje warm net iets lekkerder!

Het zout kun je ook vervangen door kerrie poeder of chilivlokken.

Heerlijk met bijvoorbeeld een groot glas water of thee en een bloedsinaasappel erbij.

Tip:

EIWITTEN

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van het ontbijt. Wist jij dit al over eiwitten?

- Eiwitten geven meer verzadiging dan koolhydraten
- Bij de vertering van eiwitten worden meer calorieën verbrand
- Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees (kip), vis, melk(producten), kaas en eieren.
 - Plantaardige eiwitten zitten vooral in volkorenbrood, graanproducten (zilvervliesrijst en volkorenpasta), peulvruchten (linzen), noten en paddenstoelen.
- Een gemiddelde volwassene bestaat uit 12 kg eiwit.
 - Alle cellen in ons lichaam bevatten eiwit, bijvoorbeeld de spieren en organen, het zenuwstelsel, de botten en het bloed.



RECEPT: ONTBIJTMUFFINS

Ontbijten hoeft echt niet perse met brood of yoghurt. Maak eens deze lekkere ontbijtmuffins met blauwe bessen!

Verwarm de oven voor op 190 °C. Maal 125 gram havermout fijn in de blender. Voeg 5 gedroogde vijgen (in kleine stukjes) toe en maal even mee. Voeg 3 eieren, 175 gram amandelmeel, een snufje zout, 1.5 theelepel bakpoeder, 1.5 theelepel kaneelpoeder, 1 eetlepel suiker en 100 gram yoghurt toe. Meng kort tot een mooi beslag. Meng de blauwe bessen door het beslag en verdeel over de bakvormpjes.

Plaats de bakvorm midden in de oven en bak de ontbijtmuffins in ongeveer 15 minuten gaar. Controleer dit eventueel door met een prikkertje in de ontbijtmuffin te prikken, is deze schoon wanneer je het prikkertje eruit haalt dan zijn ze gaar.

Vers zijn ze natuurlijk het lekkerst, maar je kan ze ook (goed afgesloten) een paar weken bewaren in de vriezer.

Tip:

DRINK VOLDOENDE

Kom jij er ook wel eens halverwege de ochtend achter dat je nog niks hebt gedronken? Maak gebruik van onderstaande tips en zorg er voor dat je voldoende vocht binnenkrijgt

- Drink voordat je start aan het ontbijt een groot glas water
 - Zet een mooie tapkan op de aanrecht, eventueel met (diepvries)vers fruit en kruiden
 - o Appel met een kaneelstokje
 - o Sinaasappel komkommer munt
 - o Ananas, kiwi, passievrucht
- Ga je op weg neem dan een fles/bidon met water mee
- Wissel af met (groene) thee of neem eens een glas heet water met daarin een stukje geschilde gember.



RECEPT: OVERNIGHT OATS

Dit is een makkelijk recept wanneer jij niet zoveel tijd hebt in de ochtend. Je kunt dit ontbijt namelijk de avond van te voren al klaar maken. Doe 10 gram chiazaad, 40 gram havermout en 150ml ongezoete amandelmelk in een potje (mok of beker die je kunt afsluiten is ook prima) Roer dit goed door elkaar en laat dit ongeveer 10 minuten staan. Snij een halve banaan in plakjes en doe deze door de helft en roer deze samen met 1 eetlepel 100% pindakaas en een halve eetlepel cacao in het potje. Zet daarna het potje in de koelkast. In de ochtend kun je er nog wat plakjes banaan aan toevoegen of wat blauwe bessen. Doe dit wanneer je bijvoorbeeld een trommeltje aan het maken bent voor de kids voor op school en je bespaart weer wat tijd!

Tip:

VEZELS

Wist jij dat het aanbevolen is om dagelijks wel minimaal 30g vezels te eten. En dat veel Nederlanders het al moeilijk vinden om 20g per dag te halen? Houd je voeding eens bij in een app, zoals de Eetmeter of MyFitnessPal en kijk hoeveel vezels jij binnen krijgt.

Waarom zijn vezels nu zo belangrijk?

- Vezels zijn goed voor de stoelgang
- Vezels zorgen voor een verzadigd gevoel. Ze nemen vocht op, zwellen daardoor op en vertragen hiermee in de spijsvertering. Hierdoor heb je minder snel trek.

Hoe krijg je meer vezels binnen?

- Eet groente bij het avondeten, lunch en tussendoor
- Eet zeker een keer per week peulvruchten.
 - Eet 2 keer per dag fruit
 - Eet volkorenproducten.



RECEPT: OMELET MET GROENTE

Voor de mensen die best een hartig ontbijt kunnen waarderen, maak eens een lekkere omelet!

Snijd wat champignons in schijfjes en bak deze in een pan. Kluts 2 eieren met een scheutje melk. Giet het mengsel over de champignons heen. Wanneer het mengsel wat droger wordt leg je over het gehele ei spinazie. Waarna je de omelet dubbel vouwt en door bakt tot het ei gaar is.

Tip:

FRUIT

Fruit is belangrijk voor vitamines, mineralen en vezels. Zorg jij ervoor dat je kinderen netjes fruit mee krijgen naar school, maar vergeet je jezelf wel eens?

Maak gebruik van de volgende tips en zorg ervoor dat ook jij 2 keer per dag fruit eet.

- Schrijf ze standaard op het boodschappenlijstje.
- Wissel het af. Elke dag een appel wordt saai waardoor je er minder snel naar gaat pakken en daardoor minder fruit kunt gaan eten.
- Zet een mooie gevulde fruitschaal in het zicht.
 - Bepaal een vast fruitmoment, bijvoorbeeld wanneer je kinderen uit school komen. Zo maak je het voor hun makkelijker, maar ook voor jezelf!



RECEPT: YOGHURTSHAKE

Vind jij het moeilijk om een ontbijt weg te krijgen? Vloeibaar gaat vaak makkelijker, dus probeer dan zeker eens deze yoghurtshake!

Blender 20g havermout fijn. Meng daarna de havermout met 150ml halfvolle yoghurt en 1 eetlepel chiazaad en laat dit 5 minuten wellen. Maak ondertussen 1 banaan en een halve mango schoon en snij deze in stukjes. Mix alles in een blender en verdeel daarna over 2 glazen.