

# Mijn favoriete ontbijtjes

SUIKERVRIJ, VOEDZAAM, MAKKELIJK

*..en super lekker!*



BRENDA VAN WEGEN

*Voeding & Lifestyle coaching*

# Inleiding

**Mijn dag begint altijd met een stevig ontbijt.**

Weet je waarom? De voeding die je 's ochtends eet beïnvloedt je energiepijl, je hongergevoel en je scherpte voor de hele dag! Een ontbijt vol met langzame koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten zorgt ervoor dat je 'n hele tijd een verzadigd gevoel houdt en het stimuleert je om tijdens de rest van de dag ook goede voedingskeuzes te maken!

**Weinig tijd?**

Door onze drukke (werk)schema's is er vaak weinig ruimte voor een gezond ontbijt. We kiezen dan voor iets snels of een kant-en-klaar product. Dit soort voeding zit vaak vol met suiker, waardoor je bloedsuikerspiegel enorm stijgt en vervolgens al je energie uit je lijf trekt. Na luttele uurtjes ben je alweer op zoek naar de volgende suikerrijke hap. Of je moet aan de koffie, zodat je nog iets van energie ervaart en het gevoel van de suikerdip kunt ontwijken.

**Ik heb goed nieuws!**

Het kan echt anders! Je kunt in de vroege ochtend een druk schema hebben en toch goed ontbijten. De eerste stap is dat je het gaat zien als een investering in jezelf met als beloning dat je veel energiever door de dag zult komen. Verder adviseer ik je om je ontbijt van tevoren te plannen, zodat je in de ochtend nog maar een paar minuten hebt om het te bereiden.

**Variatie is ook belangrijk.**

Je moet eens weten hoe vaak mijn cliënten mij vertellen dat ze iedere dag hetzelfde ontbijtje eten! Dat lijkt mij sowieso al heel saai, maar je krijgt ook steeds dezelfde voedingsstoffen binnen, terwijl het zo goed is voor je lijf om steeds wat anders te kunnen verwerken.

**Om je hierbij te helpen geef ik je nu de recepten van mijn favoriete ontbijtjes, zodat jij de dag goed en gevarieerd kunt beginnen!**

*Lekker smullen!*







# De hoofdingrediënten van de recepten

Eieren

Havermout

Granen, noten, zaden

Smoothies

Groenten





# Eieren

Eieren zijn een supergoede basis voor een stevig ontbijt! Ze zijn namelijk eiwitrijk en zitten boordevol vitaminen en mineralen. Eieren zijn onder andere cholesterolverlagend (ja, ja! Gelukkig denkt men daar nu anders over dan vroeger). Ik eet zelf gemiddeld zo'n 6 biologische eieren per week.

## Ochtend Omelet

Maak een omelet met wat groenten er doorheen zoals champignons, kleine stukjes courgette en tomaat. Als je daar in de ochtend geen tijd voor hebt, dan maak je het 's avonds, want koud is een omelet ook lekker!

### **Ingrediënten:**

2 eieren

50 gram courgette, gesneden in smalle reepjes

Een paar champignons, in stukjes

1 tomaat of 5 cherry tomaatjes, in stukjes

Kokosolie of olijfolie

Snufjes zout, peper en (optioneel) Italiaanse keukenkruiden

### **Bereiding:**

Doe de olie in de koekenpan en voeg de courgette en tomaat toe. Laat deze 'n minuutje bakken op een gemiddeld vuurtje. Klop de eieren los in een kommetje en doe het zout, peper en eventueel kruiden bij. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de pan en bak aan beide kanten tot er een mooie omelet ontstaat.

### TIP

Als je weinig tijd hebt, maak dan een stel hartgekookte eieren, zodat er er altijd een paar paraat hebt!





# Eieren

## Pannenkoeken

Het is zo klaar en superlekker! Ik garneer de pannenkoekjes altijd met stukjes banaan, blauwe bessen of appel met kaneel. Ook deze kun je makkelijk van tevoren maken. Je kunt ze koud eten of even opwarmen in de magnetron.

### **Ingrediënten voor 4 stuks:**

2 eieren

1 rijpe banaan

1 tl kaneelpoeder

1 el kokosvet

Fruit om te garneren (bijvoorbeeld banaan, appel, blauwe bessen, kokosrasp, frambozen)

### **Bereiding:**

Prak de banaan in een hoge kom en voeg de eieren en de kaneel er aan toe. Met een staafmixer maak je er een glad beslag van. Doe het vet in de koekenpan en dan kun je het beslag toevoegen om de pannenkoekjes te bakken. Even omdraaien en in ongeveer 5 minuten zijn ze gaar en goudbruin. Op je bord kun je de pannenkoek versieren met fruit.





# Havermout

Een van de voordelen van havermout is dat het in een glutenvrij dieet past. Overigens kan haver wel besmet geraakt zijn met graansoorten die gluten bevatten, dus let bij aankoop op het glutenvrije label. Havermout geeft je een goede, constante energie. Het houdt de eetlust in bedwang en verzadigt erg goed, vandaar dat het een goede optie is als je bijvoorbeeld wilt afvallen.

## Ontbijt Muffins

Ik maak er altijd een heel stel in het weekend, zodat ik weer een tijdje voort kan. Je kunt ze makkelijk 3 dagen bewaren of invriezen. Zo heb je altijd iets op voorraad voor een heerlijk en snel ontbijt.

### **Ingrediënten voor 12 muffins:**

- 100 gr havermout
- 2 rijpe bananen
- 3 eieren
- 1 appel (of blauwe bessen, moerbeien)
- Kaneel
- 1tl wijnsteen bakpoeder



### **Bereiding:**

Zet de oven op 180 graden om voor te verwarmen. Doe alle ingrediënten, behalve de appel, in een kom en roer zo lang tot er een beslag ontstaat. Ik heb eerst de stukjes appel in de vormpjes gedaan en met kaneel bestrooid. Toen het beslag er bovenop. 25 minuten in de oven, klaar is kees! Als je voor blauwe bessen of moerbeien (eerst 10 minuten in water laten weken) kiest als vulling, dan kun je ze het beste door het beslag mengen.





# Havermout

## Overnight oats

Ideaal als je 's ochtends echt geen tijd hebt om een gezond ontbijt te maken. Je kunt 'm ook zo meenemen om later op te eten.

### **Ingrediënten:**

30 – 40 gram havervlokken

1 kleine banaan in stukjes

1 el sesamzaad

1 el gebroken lijnzaad

1 dadel, in kleine stukjes gesneden

1 tl kaneelpoeder

200 ml plantaardige melk, zoals havermelk of amandelmelk

de volgende dag: vers fruit in stukjes

### **Bereiding:**

Doe de havervlokken, banaan, de zaden, de dadel en de kaneelpoeder in een kom of glas en meng goed met een lepel. Schenk nu de melk erbij en meng weer goed door. Zet in de koelkast voordat je gaat slapen. De volgende ochtend pak je de kom en roer je 'm nog even door. Maak af met wat vers fruit in blokjes.





# Granen, noten en zaden

De meeste muesli en cruesli soorten die je in de supermarkt koopt zitten boordevol suiker en zijn daarom ongeschikt voor een gezond ontbijt. Je kunt heel makkelijk je eigen muesli of granola maken.

## Cruesli

Ik maak in het weekend altijd een heel bakblik vol, zodat ik weer een hele tijd voldoende heb. Je kunt het goed afgesloten namelijk makkelijk voor een langere tijd bewaren. Heerlijk met amandelmelk, volle yoghurt of kokosyoghurt en vers fruit. Gewone melk kan natuurlijk ook.

### **Ingrediënten voor 500 gram:**

250 gr havervlokken  
100 gr amandelen  
100 gr walnoten  
50 gr zonnebloempitten  
50 gr sesamzaad  
1 tl vanillepoeder, ongezoet  
1 tl zeezout  
100 gr gesmolten kokosolie  
Bakpapier



### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe de havervlokken, noten, pitten, zaden en vanillepoeder in een grote kom. Meng de inhoud goed door elkaar en voeg het zout toe. Voeg de gesmolten kokosolie toe en zorg ervoor met een lepel dat de olie door het hele mengsel zit. Leg een velletje bakpapier op de bakplaat en spreid het mengsel goed uit op de bakplaat. De bakplaat kan nu 25 minuten in de oven. Roer het mengsel om de 10 minuten goed om.



# Granen, noten en zaden

## Muesli

Combineer jouw favoriete noten en zaden (amandelen, walnoten, hazelnoten, sesamzaad, zonnebloempitten etc.) en voeg er wat fruit aan toe, zoals blauwe bessen, frambozen, aardbeien, stukjes verse kokosnoot. Als basis neem ik altijd volle yoghurt, kokosyoghurt of amandelmelk. Je ziet het, in een paar minuten heb je een ontbijt vol met nutriënten die jou lang een verzadigd gevoel zullen geven.





# Smoothies

Een van de meest favoriete opties zijn wel de smoothies. Op een makkelijke manier heb je je eerste portie groente en fruit al op en krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen. Als je in de ochtend weinig tijd hebt, dan kun je ze in de avond maken. Probeer het uit en maak vooral zelf de smaak die jij lekker vindt!

## Welke bladgroentes kun je gebruiken?

Andijvie, boerenkool, Chinese kool, eikenbladsla, paksoi, postelein, Romeinse sla, snijbiet, spinazie, veldsla.

## En fruitsoorten?

Aardbeien, ananas, appel, avocado, banaan, blauwe bessen, frambozen, mango, nectarines.

## Ga voor bladgroenten + fruit + water, dan zit je altijd goed!

Ik doe er altijd een eetlepel gesmolten kokosvet doorheen, dit zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel veel minder piekt. Flink wat kaneel heeft dezelfde werking.

## Groene smoothie

### **Ingrediënten voor 2 glazen:**

100 gr spinazie

1 banaan

½ appel

1 el gesmolten kokosolie

Water naar behoefte

### **Bereiding:**

Doe het fruit in de blender, voeg de olie en het water toe tot dezelfde hoogte als het fruit en blend tot er een egale smoothie ontstaat. Voeg daarna de spinazie toe en blend nogmaals. Voeg desgewenst nog wat water toe.





# Groenten

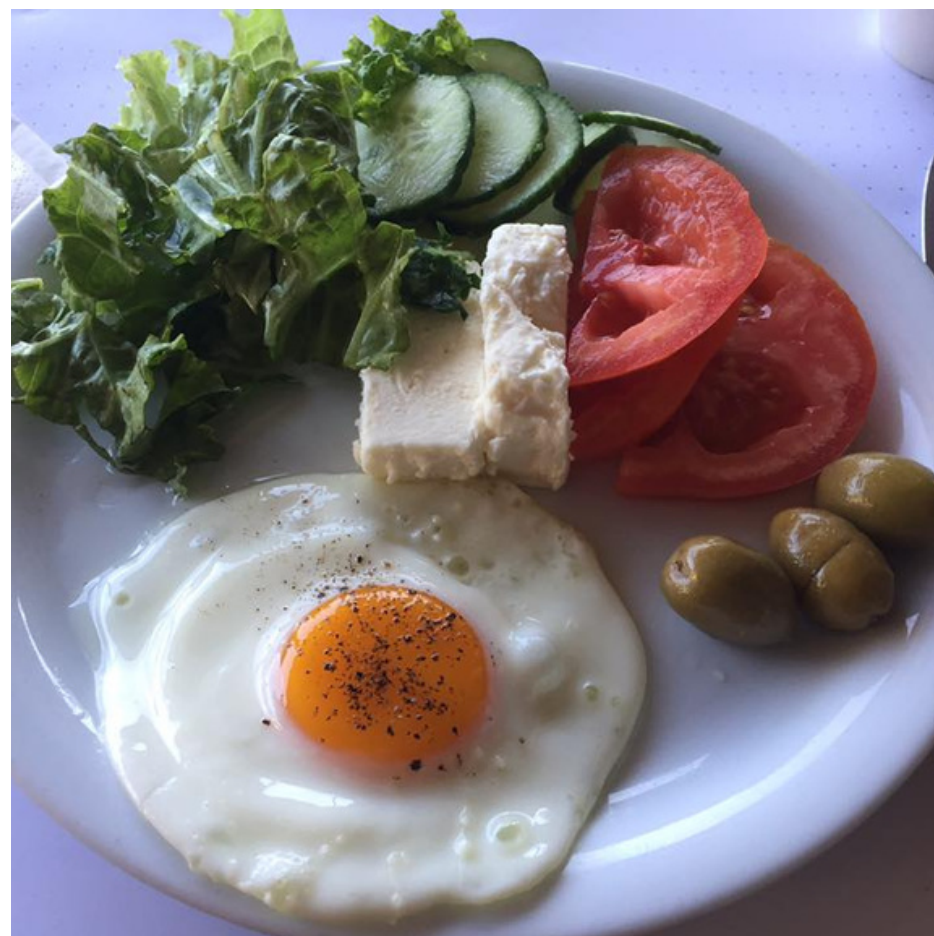
Het is misschien niet het eerste waar je aan denkt, maar de dag starten met groenten is heerlijk! Je krijgt alvast een flink portie vezels binnen en het is koolhydraatarm. Je moet het echt een keer proberen!

## Sla in de ochtend

Ik heb deze combinatie voor het eerst gegeten tijdens mijn vakantie in Griekenland. In mijn hotel zag ik meerdere mensen dit ontbijtje samenstellen en toen werd ik toch nieuwsgierig! En nu doe ik het regelmatig thuis!

### **Ingrediënten:**

50 gr sla naar keuze  
40 gr feta kaas  
1/3 komkommer  
5 cherrytomaatjes  
4 olijven (optioneel)  
1 ei  
Zout, peper, 1 – 2 el olijfolie



### **Bereiding:**

Snij de komkommer, cherrytomaatjes, kaas en - indien nodig – de sla in stukjes. Leg het op je bord. Doe de olijfolie in een kommetje en voeg het zout en peper toe. Strooi over de ingrediënten op het bord. Bak met het ei een spiegelei en voeg deze als laatste toe aan je bord.



# Groenten

## Stevige crackers

Voor de liefhebbers van brood heb ik hier een mooie vervanging! Heerlijke crackers met avocado en ei. Daar kan je wel mee verder, want de gezonde vetten van de avocado en het ei zorgen namelijk voor een lang verzadigd gevoel.

### **Ingrediënten:**

2 crackers (wasa lichtgewicht, kastanje cracker of een andere)

Mespunt roomboter

1 rijpe avocado

1 hard gekookt ei

Snufjes zout en peper

### **Bereiding:**

Smeer de roomboter op de crackers en beleg ze met wat stukjes avocado (of geplet als mousse). Leg daarop de schijfjes ei en maak het af met wat zout en peper.





# Over Brenda

*Ik vind het erg leuk om mijn favoriete ontbijtjes met je te delen!*

Een aantal jaren geleden was ik zelf op zoek naar inspiratie om gezonder te gaan eten. Dat was ook wel nodig, want toen voelde ik mij een stuk minder prettig in mijn vel dan nu het geval is.

Ik wilde af van die moeheid, die overvloedige kilo's en mijn continue trek in zoet, maar HOE? Mijn reis begon met het lezen van vele boeken over voeding, bewegen en de kracht van een positieve mindset. Toen ik het besluit had genomen dat het ECHT anders moest, ging ik stapje voor stapje over naar een nieuwe leefstijl. En zie daar, het begon voor mij echt te werken! Ik viel af, ik kreeg mijn energie terug en ik had totaal geen behoefte meer in zoetigheid! Omdat ik zo ontzettend blij was met het resultaat, besloot ik mijn kennis verder uit te bouwen. Zo heb ik verschillende opleidingen gevolgd, waaronder Sugarchallenge coach en Trainer Hormoonfactor. Een mooie aanvulling op de 25 jaar dat in ik het bedrijfsleven heb gewerkt en nauw betrokken was bij het welzijn van de medewerkers. Iemand in zijn kracht zetten is dan ook altijd al mijn levensmotto geweest.

**De transitie naar een gezonde leefstijl heeft mijn leven enorm veranderd en dusdanig gestimuleerd dat ik er zelfs mijn werk van gemaakt heb. Met enorm veel plezier begeleid ik vrouwen naar de beste versie van henzelf.**

*Groetjes!  
Brenda*





# Over mijn praktijk

Dagelijks in mijn praktijk ontmoet ik vrouwen die maar één ding willen, en dat is dat ze zich weer lekker voelen!

Daarmee bedoelen zij dat ze weer lekker in hun vel zitten, er leuk uitzien en de energie hebben om hun leven te leven.

Heb jij de wens om af te vallen? Of heb je last van symptomen zoals PMS, overgangsklachten, vermoeidheid, burn-out, insulineresistentie, een vertraagde schildklier, gebrek aan energie?

Ik geef je graag advies op het gebied van voeding, bewegen en ontspanning. Want dat is waar het om gaat als je je hormonen weer in balans wenst te krijgen, zodat je je een stuk beter gaat voelen! Ik begeleid je naar je doelstellingen met goede adviezen en doeltreffende coaching. Ik ben je maatje, je stok achter de deur, je luisterend oor en loop met je mee op je reis naar een gezonde leefstijl!

Ben je geïnteresseerd? Maak dan vandaag nog een afspraak voor een gratis adviesgesprek in mijn praktijk of heel praktisch online.

**Brenda van Wegen**  
Voeding & Lifestyle coaching  
Harstenhoekplein 4  
2587 SN Den Haag  
brenda@brendavanwegen.nl