

Hoe kan je gezond ontbijten?



Met en week vol recepten

“Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.”	3
Tips voor slechte ontbijters	4
Maandag	6
Dinsdag	7
Woensdag	8
Donderdag	9
Vrijdag	10
Zaterdag	11
Zondag	12
5 tips voor een gezonder leven	13

“Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.”

Dit advies klinkt je vast bekend in de oren. Door 's ochtends een goed ontbijt te nemen vul je je lege energievoorraad weer aan en begin je vol energie aan de dag. Bovendien tonen onderzoeken aan dat mensen die regelmatig een goed ontbijt nemen minder snel trek hebben om tussendoor te snacken dan mensen die het ontbijt overslaan. Begin je dag goed om je lichaam gezond te houden. Dit klinkt als gezond verstand, maar we gebruiken allemaal uitvluchten om het niet te doen:

1. 's ochtends geen trek in een goed ontbijt?

Drink dan in ieder geval wat! Een glas amandelmelk, een sapje of een kop thee. Misschien vindt je 's ochtends wel een smoothie of een banaan wel lekker. Je kunt zelf een goed ontbijt maken van amandelmelk, kwark, fruit, cacao en maca-poeder maken. Snel te maken, makkelijk te eten en lekker!

2. 's ochtend geen tijd voor een goed ontbijt

Dek dan alvast 's avonds de tafel en zet het koffieapparaat klaar, zodat je alleen nog maar op de knop hoeft te drukken. Of zet je muesli met stukjes gesneden fruit alvast in de koelkast. Zo kun je 's ochtends tijd besparen. Een lekker en goed ontbijt is koude Coucous, vijgen en ahornsiroop. Dit kan je zelf al helemaal 's avonds klaarmaken en in de koelkast zetten.

3. Geen zin in elke ochtend hetzelfde ontbijt?

Het is uiteraard wel belangrijk wat er op je bord belandt! Terwijl mensen met een licht ontbijt beter afvallen, lopen mensen die uitgebreid ontbijten het gevaar dat ze op een dag teveel calorieën binnenkrijgen. Stem je calorieën goed af en breng afwisseling in je ontbijt, dan kom je eetlust vanzelf. Vandaar dit e-boek met leuke ontbijt-ideeën.

De belangrijkste maaltijd van de dag ziet er bij veel mensen steeds hetzelfde uit. Wat we 's ochtends eten, is zelden een weloverwogen keuze maar meer een kwestie van gewoonte. Het is de moeite waard om slim te kiezen voor producten die niet dik maken en gezond zijn.

's Morgens aan een gedekte tafel rustig ontbijten? Daarvoor hebben de meeste mensen geen tijd. Vaak eten we staand snel een croissantje of drinken we alleen een kop koffie of thee. Veel mensen die de avond ervoor te veel gegeten hebben, proberen dat goed te maken door het ontbijt over te slaan.

Wetenschappers hebben onderzocht of het ontbijt werkelijk de belangrijkste maaltijd van de dag is. Heeft het moment waarop je iets eet invloed op ons lichaamsgewicht? Om dat te achterhalen gaven Amerikaanse onderzoekers muizen direct na het wakker worden vetrijk eten; andere muizen kregen dat pas voor het slapen gaan. Het effect op de stofwisseling van de muizen was verrassend: de muizen die het vette eten 's avonds kregen, werden dikker dan hun soortgenoten die het als ontbijt hadden. Blijkbaar beïnvloed het ontbijt onze eetlust gedurende een flink aantal uren. Wetenschappers beschouwen het daarom als de belangrijkste van onze drie hoofdmaaltijden. Volgens hen lopen mensen die 's morgens weinig of niets eten, een verhoogd risico om dik te worden. Dat bewijst een studie van de universiteit van Minnesota, waarbij vijf jaar lang het gewicht van 2000 jongeren werd bijgehouden.

De wetenschappers kwamen erachter dat de tieners die de eerste maaltijd oversloegen, gemiddeld 2,3 kg meer wogen dan hun leeftijdgenoten die 's ochtend ontbeten. Andere onderzoeken tonen aan dat ook volwassenen het risico van overgewicht met bijna 50% daalt als je redelijk snel na het opstaan een goed ontbijt neemt. Wie 's ochtend voldoende eet, heeft in de namiddag en 's avonds minder vaak last van lekkere trek. De proefpersonen die ontbeten hadden voelden zich bovendien overdag sterker, energiever en alerter dan degenen met een lege maag. Het heeft dus helemaal geen zin om je eerste maaltijd over te slaan.

Ik ben een ochtend mens. Mijn man is een avondmens met een ochtendhumeur. Hij stond vroeger altijd (te) laat op. Aankleden, een lap door zijn gezicht en vol stress weg naar zijn werk. Door de tijd heen is hij gewend geraakt aan mijn ochtend ritme. Je kan je tijd klok dus veranderen.

Samen ontbijten is nu een van de dierbaarste momenten van de dag voor ons. Rustig, vol energie en met een goed humeur beginnen we aan de dag. Door-de-weeks staan we vaak om 4:45 uur op in verband met het werk van mijn man en ontbijten dan om 5:30 uur. Om zes uur gaat hij de deur uit. Ook hier zijn we aan gewend geraakt. Tijd kan je maken. Je kan er aan wennen om een half uur eerder op te staan en tijd voor jezelf en je gezondheid te nemen.

Ik weet zeker dat je op een gegeven moment niet anders meer wilt.

In ons lichaam zit een biologische klok die alle lichaamsfuncties regelt – ook honger. Vandaar dat onze maag overdag om de vier à vijf uur knort. Mensen met een regelmatig eetpatroon kunnen hun klok als het ware gelijkzetten. Gelukkig wordt ervoor gezorgd dat we 's nachts niet door eetlust wakker worden. Als we diep en lang genoeg slapen, steekt de honger pas na het opstaan de kop op. Gebrek aan slaap maakt hongerig. Wie naar zijn biologische klok luistert, voldoende nachtrust neemt en goed ontbijt, helpt zijn lichaam om gezond en slank te blijven.

Tips voor slechte ontbijters

Bij sommige is hun bioritme in de war, waardoor ze geen trek hebben om te ontbijten. Hoe kan je de interne klok weer op tijd laten lopen?

Tip: Bankzitters die nauwelijks in de frisse lucht komen, slapen vaak slecht en komen 's morgens moeilijk hun bed uit. Ga 's middags regelmatig even naar buiten. Receptoren in de ogen reageren op het heldere daglicht en stellen het innerlijke ritme opnieuw af. Je slaapt dieper en wordt makkelijker wakker.

Tip: Wie overdag veel koffie, cola of zwarte thee drinkt, slaapt onrustig. Want het lichaam heeft heel wat uurtjes nodig om de opwekkende stof cafeïne af te breken. Wie 's ochtend fris wakker wil worden, kan deze oppeppers daarom beter vanaf de namiddag laten staan.

Tip: stress doet de eetlust snel vergaan. Dek daarom 's avonds al de ontbijttafel en bereid dingen voor en leg ze binnen handbereik in de koelkast.

Tip: zorg voor verassing en afwisseling in het ontbijt. Maak het elke keer een ontdekking. Zo wordt het ontbijt snel de populairste maaltijd van de dag.

Tip: hoe simpel het ook klinkt, maar een liefdevolle “goedemorgen” doet wonderen. Belangrijk is de sfeer aan de ontbijttafel. Rustig en met aandacht voor het eten de dag beginnen.

Vroeger kreeg mijn man 's ochtends geen hap door zijn keel. Met lekkere en gevarieerde ontbijtjes, die ik voor zijn neus zette, heb ik daar niets van gemerkt. Amandelmelk, kwark, brinta, maca-poeder etc. uit de blender glijd zo naar binnen en smaakt heerlijk. Met koude couscous, ahornsiroop en vijgen had hij ook geen probleem.

Een goed ontbijt hoort ¼ tot 1/3 van de dagelijkse energiebehoeften te dekken. Zo kan een volwassen vrouw met licht actief werk (een energiebehoefte van 2000 calorieën per dag) ongeveer 500 tot 650 calorieën bij het ontbijt gebruiken. Wie om langzaam af te vallen zijn dagbudget aan calorieën op 1500 heeft gezet, kan zichzelf toch nog steeds 500 calorieën bij het ontbijt veroorloven. Dat klinkt voor mensen die willen afvallen veel. Maar een uitgebreid ontbijt is nuttig als je slechts drie grote maaltijden plant en de tussendoortjes links laat liggen. Al is dat laatste niet makkelijk als op iedere straathoek eten aangeboden wordt.

Koolhydraten uit volkorenproducten, een beetje vet, wat eiwit en fruit – zo ziet een goed ontbijt eruit. Koolhydraten uit witbrood en voorgesuikerde muesli leveren weinig vezels. Wie gezond wil ontbijten kiest voor volkorengraanproducten. Een lepel honing of jam, een kopje koffie zijn voldoende voor een snelle energiekick. Maar volkorenbrood of volkorengraanvlokken bij het ontbijt geven de hele dag uithoudingsvermogen.

Het zijn uitvluchten die we verzinnen om die dertig minuten langer te blijven liggen en niet te ontbijten. Een half uur eerder naar bed (neem je favoriete programma op en kijk de volgende dag zonder reclames). Een half uur eerder opstaan en je dag begint heel anders. Je humeur, je energie en je gezondheid zullen je dankbaar zijn.

Probeer zo gevarieerd mogelijk te ontbijten. Neem niet alleen smoothies. Zeker niet de kant en klare smoothies uit de winkel, omdat er toevoegingen in zitten. Bij smoothies hoef je niet te kauwen wat het beginpunt van je spijsverteringsproces is.

Ik wil niet voorschrijven wat je moet eten. Gezonde voeding moet je niet het gevoel geven dat je op dieet bent. Vandaar dat ik terughoudend ben met recepten. Om zo gevarieerd mogelijk te eten geef ik een aantal ideeën. Probeer ze eens. Wissel ze af en verander er naar eigen inzicht wat aan. De mixen in de blender met fruit, en amandelmelk als basis verander ik soms per ontbijt. Gebruik ze als inspiratie om plezier te beleven aan je ontbijt. Ik weet zeker dat dit het mooiste en rustigste moment van de dag voor je gaat worden.

Voel je een keizer.

Maandag

Ontbijtsalade met komkommer en watermeloen (2 personen)

1 komkommer
½ watermeloen
10 radijsjes
10 blaadjes munt
Zwarte peper
200 gram magere kwark

Schil de komkommer en snij hem overlangs in tweeën. Snij de komkommer in schijfjes. Snij de ½ watermeloen in 4 schijven. Snij op 2 cm van elkaar een aantal malen in het vruchtvlees van de schijf watermeloen tot aan de schil. Snij in de schijf watermeloen op de rand van het vruchtvlees en de schil en verdeel de schijf zo in een aantal driehoeken watermeloen. Snij de radijsjes in flinterdunne plakjes. Snipper de munt fijn. Meng de komkommer met de watermeloen, de radijsjes en de munt. Serveer op een plat bord en doe er wat zwarte peper overheen. Serveer de magere kwark in een schaaltje naast het bord.

Dinsdag

Amandelmelk met banaan en mango (2 personen)

400 ml amandelmelk

2 bananen

1 mango

40 gr brinta

2 tl chia zaad

2 tl rauwe cacao-poeder

4 koffielepels maca-poeder.

Doe alle ingrediënten in een blender. Een echte en heerlijke energieboost om je dag mee te beginnen.

Woensdag

Wij maken zelf ons speltbrood. Hierin zit gist, speltbloem, speltmeel, zout, suiker, water en wij doen er in plaats van boter olie in. Met het water erbij zijn dit 7 ingrediënten. Vergelijk dit eens met een verpakt brood dat je in de winkel koopt. Alle ingrediënten die er meer in zitten zijn toevoegingen om het te conserveren of om beter te laten smaken.

Een warme verse boterham met appelstroop of gemengde notenpasta met banaan is een tractatie.

Voor mensen die geen broodmachine hebben kunnen zoet roggebrood maken (2 personen).

2 perziken of 1 mango
250 gr magere kwark
1 el frambozenjam
2 sneetjes frites roggebrood

Halveer de perziken (mango), verwijder de pit en snij in partjes. Meng de frambozenjam door de kwark en bestrijk daarmee de sneetjes roggebrood. Beleg met de partjes fruit en eet smakelijk.

Donderdag

Ontbijtcouscous met vijgen en ahornsiroop (2 personen)

60 gr couscous

¼ kl zout

1 kl boter of margarine

4 gedroogde vijgen

1 à 2 el ahornsiroop (of honing)

Giet heet water over de couscous en laat hem zwellen. Meng eer het zout en de boter door. Hak de vijgen in kleine stukjes en roer ze samen met de ahornsiroop (honing) door de couscous. Koud serveren.

Dit kan je heel snel de avond van tevoren al maken en een nacht in de koelkast laten staan.

Vrijdag

Ontbijtkoek met kwark en fruit (2 personen)

125 gr ontbijtkoek
100 gr magere kwark
1 eetlepel honing
1 appel
1 banaan

Rooster de ontbijtkoek kort in de oven of broodrooster en snijd hem in dobbelsteentjes. Roer de honing door de kwark. Schil de banaan en snijd de appel en banaan in kleine blokjes. Verdeel het fruit over 2 schaaltes of glazen. Schep er de kwark over en strooi er dan de dobbelsteentjes ontbijtkoek over.

Je kan ook een mango met kwark en rijstwafelcrumble maken (2 personen)

1 mango
200 gr magere kwark
1 el honing
2 rijstwafels

Schil de mango, verwijder de pit en snijd hem in blokjes. Verdeel de helft van de blokjes over 2 schaaltes of glazen. Meng de kwark met de honing. Lepel de helft ervan over de mangoblokjes. Verkrumel de rijstwafel en strooi de helft van de crumble over de kwark. Ga verder met een laagje mango en een laagje kwark en eindig met de rijstwafelcrumble.

Zaterdag

Groen-rode ontbijtpita (2 personen)

1 tomaat
½ komkommer in blokjes
2 el zure room
Cayennepeper
Paprikapoeder
2 volkoren pitabroodjes

Rooster de pitabroodjes in de oven of de broodrooster. Snij de tomaat in kleine blokjes. Rasp de komkommer met een grove rasp. Meng ze onder de zure room en breng ze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder. Snij de pitabroodjes open en vul ze met het frisse groentemengsel.

Zondag

Havermoutpannenkoekjes (2 personen)

250 ml halfvolle melk

40 gr havervlokken (havermout)

Kleine handvol rozijnen

Kaneel

1 appel, geraspt

1 el honing

1 kl boter

Breng de melk aan de kook en doe er havermout bij. Haal na een minuut van het vuur en roer er de rozijnen, kaneel, geraspte appel en honing door. Smelt de boter in de een koekenpan en bak twee pannenkoekjes van het beslag.

Dit was de week rond. Zelfs zonder smoothies te maken. Wil je meer over smoothies weten dan raad ik je het e-boek van Marjolijn Verkaik aan: [50 Groene Smoothies in een Handomdraai](#)

5 tips voor een gezonder leven

Ik ga gevarieerder ontbijten

Je hoeft niet per se brood te nemen. Kwark met een paar schepjes ongezoete muesli en wat fruit is ook een goed begin van de dag! Liever een drinkontbijtje? Maak een smoothie of een lekkere fruitshake met kwark en een extra schep brinta of havermout.

Neem in plaats van ontbijtgranen met veel suiker en chocolade, havermout

Ik ga kleinere porties eten

Wil je dan toch brood eten, dan kun je beter niet dagelijks lekker veel hagelslag of met 48+ kaas eten. Eet je zoet beleg, kies dan liever voor jam, vruchtenhagel, appelstroop of honing in plaats van pindakaas, notenpasta of chocoladepasta. Dat scheelt in calorieën. Ook bij de vleeswaren en kaas kun je kiezen voor een minder vette variant.

Neem in plaats van vette broodjes of een chocoladecraissant onderweg, een echte volkorenboterham met mager beleg aan tafel.

Ik ga gezondere producten kiezen

Een gezond ontbijt heeft lekker veel vezels en niet te veel suiker. Kijk eens kritisch naar je ontbijt. De kleur van het brood of het aantal zaden op een cracker zegt vaak niets over de hoeveelheid vezels. Let op het woord volkoren, dan zit je goed. Ook niet elke muesli is echt zo gezond. In zogenaamde krokante muesli of fantasie-ontbijtgranen zit vaak veel suiker. Ruil kaascroissants en chocoladebroodjes in voor je heerlijke eigengebakken brood. Laat je wakker door de broodbakmachine, of maak gewoon zelf je eigen brood met de hand. Gooi eens een handvol noten, kaneel en rozijnen door het deeg.

Neem in plaats van koffie met veel suiker en melk, thee of een shot espresso.

Ik ga regelmatig ontbijten

Ben je iemand die 's ochtends met een lege maag de deur uit rent? Zet dan 's avonds de ontbijtboel al klaar. Dek de tafel uitnodigend en zet het koffieapparaat op scherp. Sommige dingen kan je voorbereid in de koelkast zetten. Na een hele nacht zonder eten is het lichaam toe aan wat eten. Dat maakt het ontbijt een belangrijke maaltijd. Een goed ontbijt zet je darmen aan het werk en levert energie om de dag goed te beginnen. Dek de tafel en ga er rustig voor zitten, zonder afleiding. Je hoeft nu even niet bereikbaar te zijn of het nieuws te volgen. Je mag lekker genieten.

Neem in plaats van volle yoghurt of kwark, magere yoghurt of magere kwark

Ik ga mijn kinderen het gezonde voorbeeld geven

Ontbijten doe je samen aan tafel. Ook op schooldagen. Laat je kinderen niet met een bord op schoot voor de televisie eten. Neem zelf ook de moeite om voor dit gezamenlijke eetmoment aan te schuiven. Hiermee laat je zien dat je de eerste maaltijd van de dag serieus neemt en jij ook gewoon ontbijt en er even de tijd voor neemt.

Neem in plaats van grote hoeveelheden vruchtensap uit een pak, een klein glas versgeperst vruchtensap.

Zet elke keer een stapje naar een gezonder en gelukkiger leven.

Petra