



# Gezond ontbijt

## Tips & recepten



# *Een ontbijt als perfecte start van je dag*

Ontbijten is goed voor iedereen, maar wat maakt ontbijten zo gezond?



## 1. Reserves aanvullen

Ook tijdens het slapen verbruiken we energie. Na een deugddoende nachtrust is het dus belangrijk onze reserves terug aan te vullen!

## 2. Energie

Een gezond ontbijt geeft je de nodige energie om de voormiddag door te komen. Zo kan je optimaal presteren!



### 3. Voedingsstoffen

Een goed ontbijt levert al een deel van de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Een stuk fruit of melkproduct zijn hier mooie voorbeelden van!



### 4. Gewichtscontrole

De drang naar snoepen wordt minder groot, zo hou je je gewicht op controle!



*Wist je dat kinderen beter opletten tijdens de les indien ze een ontbijt genomen hebben? Hierdoor halen ze betere schoolresultaten!*

# *Het ideale gezonde ontbijt*

## **Volkoren granen**

Brood, beschuit, volkoren muesli, havermout, cornflakes, ....



## **Fruit en/of groenten**

Als beleg , dessert of zoetmiddel!



## **Gezonde vetten**

Minarine, margarine, olijfolie, zonnebloemolie, ...

## **Gezond beleg**

(smeer)kaas, magere vleeswaren, eieren, notenpasta, ...

## **Zuivelproducten**

Halfvolle melk, yoghurt, platte kaas, ayran, karnemelk, sojadrink, ....



## **Ongesuikerde dranken**

Koffie, thee, water, ...

## **One mug cake**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 rijpe banaan
- 1ei
- 50g havermout
- Handjevol rode vruchten



### Bereiding

Plet de banaan in een kom, voeg er het ei en de havermout aan toe en meng goed door elkaar. Druk het mengsel goed aan en plaats voor 2min in de microgolf. Draai de cake om op een bordje en serveer met rode vruchten.

## **Volkoren broodje met kaas en groenten**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 2 sneden volkoren brood
- Mespuntje margarine
- Schelletje kaas
- Komkommer
- Tomaat



### Bereiding

Snij de komkommer en tomaat in schijfjes. Beleg de boterham met margarine, kaas en de gesneden groenten.

## **Muesli met yoghurt en vers fruit**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 50g ongesuikerde muesli
- Stuk fruit naar keuze: kiwi, rode vruchten, peer, ...
- 150g magere yoghurt



### Bereiding

Snij het fruit in stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom.

## **Volkoren boterham met pindakaas en banaan**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 2 sneden volkoren brood
- 2 koffielepels pindakaas
- 1 banaan



### Bereiding

Smeer de pindakaas op de boterham. Snij de banaan in schijfjes en leg op de boterham.

## Groente omelet met volkoren toast

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 2 eieren
- 1 kleine ajuin
- 1 tomaat
- 100g champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- Oregano
- 2 sneden volkoren toast brood



### Bereiding

Versnipper de ajuin. Snij de tomaten en champignons in blokjes. Bak de ajuin samen met de tomatenblokjes en champignons. Klop de eieren los in een kom. Voeg het eimengsel bij de groenten en kruid met peper en oregano. Toast het volkoren brood.

## Cracotte met smeerkaas en komkommer

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 3 volkoren cracotten
- 30g smeerkaas
- Halve komkommer



### Bereiding

Besmeer de cracotten met smeerkaas. Snij de komkommer en schijfjes en beleg er de cracotten mee.

Tip: is ook lekker met tomaat of radijsjes!

## **Wrap met gebakken kip en salade**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 volkoren wrap
- 100g gebakken kip
- ljsbergsalade



### Bereiding

Snij de kip in blokjes en bak in een pan, dit kan je ook op voorhand doen. Beleg de wrap met salade en kip. Rol de wrap op.

## **Italiaanse wrap**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 volkoren wrap
- Halve bol mozzarella
- 1 mespunt pesto
- 1 tomaat



### Bereiding

Snij de mozzarella en tomaat in plakjes. Smeer de wrap in met pesto. Beleg de wrap met mozzarella en tomaat en vouw toe.

## **Havermoutpannenkoeken met appel en kaneel**

### Ingrediënten voor 2 personen

- 50g havermout
- 50g volkoren bloem
- 200ml halfvolle melk
- 2 eieren
- 10g margarine
- 2 appels
- Kaneel



### Bereiding

Meng de bloem met de havermout; Voeg de halfvolle melk en de eieren toe. Stoof de appelstukjes gaar en voeg een snuifje kaneel toe. Bak de pannenkoeken in een antikleefpan met een klein beetje vetstof.

Serveer de pannenkoeken op een torentje en leg er de appeltjes bovenop

## **Ontbijtsmoothie**

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 banaan
- 1 kiwi
- 50g havermout
- 150g magere yoghurt



### Bereiding

Breng alle ingrediënten samen in een blender. Mix ze door elkaar.



Deze folder werd gemaakt door wgc Brugse Poort vzw

Juni 2018