

*Begin de dag
met een lach
en geniet van
een lekker
ontbijtje!*



Inhoudsopgave

Inleiding 6

Supersnel Ontbijten 8

Wat drink je erbij? 12

Recepten 14

 Zoete zaken 17

 Chia Chia Chia 59

 Een ei hoort erbij 71

 Goed hartig 87

 Brunchtijd 123

 Om op te drinken 141

Receptenindex 170



Inleiding

Niets is zo persoonlijk als het ontbijt. Daar ben ik de laatste jaren wel achter gekomen. Hoe belangrijk is een **goede start** van de dag nu eenmaal? De manier waarop je je dag begint, je ochtendritueel, bepaalt grotendeels hoe de rest van je dag zal verlopen. Het heeft invloed op **je humeur**, hoe productief je op je werk bent, en welke keuzes je gedurende de rest van de dag maakt.

Het ontbijt maakt een wezenlijk onderdeel uit van dat ochtendritueel. En dat is voor iedereen anders.

Ikzelf ontbijt de helft van de tijd bijvoorbeeld helemaal niet en in plaats daarvan eet ik mijn eerste maaltijd van de dag zo rond 11 uur 's ochtends. De andere helft van de tijd neem ik een Luxe Chocolademelk (te vinden op pagina 158), en oh wat ben ik daar dol op.

Dat werkt voor mij. Het zorgt dat ik in de ochtend op mijn productiefst ben, en dat ik de rest van de dag geen energiedipjes heb.

Wat het ook is, in dit boek vind je zeker een gezonde optie die jou goed zal bevallen.

Of het nu gaat om een uitgebreide brunch of een supersnel ontbijt. Een echte verwenmaaltijd, of snelle energie om de dag te beginnen.

Waar je ook voor kiest; zorg dat je lekker geniet van dat ontbijt. Het bepaalt tenslotte voor een deel hoe de rest van je dag zal verlopen. Dan kun je maar beter zo goed mogelijk beginnen!

Eet smakelijk!

Liefs,

Maar waar voel jij je goed bij?

Marinka

Ontbijt je liefst lekker luxe, en dan zoet of hartig?
Of ga je liever voor een smoothie on the go?



Supersnel Ontbijten

Denk je dat je echt **geen tijd** hebt om te ontbijten, maar heb je 's ochtends wél behoefte aan een lekkere, gezonde en voedzame maaltijd? Dan zijn er gelukkig een heleboel opties. Dat **boterhammen niet** binnen het Paleo voedingspatroon passen wil namelijk niet zeggen dat ontbijten ineens een langdurig proces wordt.

Met onderstaande tips zet je in een handomdraai een heerlijk Paleo ontbijtje op tafel. Elke dag opnieuw.

OPTIE 1: BEREID JE VOOR

Deze optie is voor degenen die 's avonds best wat tijd willen maken om het ontbijt voor de volgende dag voor te bereiden. Het gerecht wat je maakt zet je simpelweg in de koelkast en de volgende dag(en) hoef je slechts een portie uit de koelkast te pakken. Zo kun je 's ochtends meteen lekker gaan eten.

Het meest handige is het ontbijt voor een aantal dagen tegelijk klaar te maken. Dat hoef je slechts één keer voor te bereiden, maar ben je voor de volgende 3 à 4 dagen klaar.

De volgende ideetjes zijn gemakkelijk 's avonds voor te bereiden:

Een grote gevulde omelet

Bak wat gesneden groenten naar keuze aan in de pan, schenk er een heleboel geklutste eieren overheen (dat mogen er best 8 à 10 zijn) en laat het geheel stollen. Hier kun je 3 tot zelfs 5 keer van eten.

Gekookte eieren

Een pan eieren koken is zó klaar, laat de eieren afkoelen en zet ze in de koelkast. De volgende dag kun je een of meerdere gekookte eitjes pakken om meteen op te eten. Neem er wat avocado en/of een stuk fruit bij en je bent klaar.

Gehaktballetjes

Voor veel mensen zijn gehaktballen iets wat ze 's avonds eten, maar je zult ervan verstandig staan hoe lekker ze als ontbijt zijn. Ook wanneer je ze koud opeet. Heerlijk met wat guacamole of een zelfgemaakt sausje naar keuze.

Soep

Dol op een warm en voedzaam ontbijt? Maak dan eens een grote pan soep met zelfgemaakte bouillon, veel groenten en wat vlees of kip erin. 's Ochtends hoef je dit slechts kort op te warmen en het is een ontzettend gezonde maaltijd.

Smoothies

Lekker vol met groenten en wat fruit vormt dit een heel snelle en makkelijke maaltijd. Voeg er altijd wat vetten aan toe in de vorm van avocado of noten- of zadenpasta. Daardoor worden de voedingsstoffen beter opgenomen in het lichaam. Een smoothie kun je prima de avond van tevoren klaar maken, maar liever niet langer dan dat. Hoe langer je de smoothie laat staan, hoe meer voedingsstoffen er verloren gaan.

Ontbijtpap

Neem een aantal eieren, roer er kokosmelk en amandel- of chufameel doorheen en verwarm dit op een laag vuurtje tot het in begint te dikken. Maak een flinke hoeveelheid in één keer. 's Ochtends kun je de pap op smaak brengen door bijvoorbeeld kaneel toe te voegen en toppings zoals noten, zaden, kokos en vers fruit.

Restjes!

Vrijwel alle restjes van de vorige dag vormen een prima ontbijt! Of het nu gaat om een restje van een ovenschotel, stoofvlees, een hartige taart of een salade. Dit is het soort ontbijt waar je eigenlijk niet eens moeite voor hoeft te doen. Hetgeen je over houdt stop je in een bakje in de koelkast en de dag erna eet je het als ontbijt.



OPTIE 2: KANT-EN-KLAAR

Heb je geen zin of tijd om 's avonds alvast je ontbijt voor te bereiden? Zorg dan dat je een aantal van onderstaande items op voorraad hebt.

's Ochtends kun je deze even snel pakken en opeten. Probeer altijd een combinatie te maken van groenten, proteïnen (vlees, vis, ei) en gezonde vetten. Zo vorm je een complete maaltijd.

- Gerookte zalm
- Blikjes vis
- Avocado
- Komkommer
- Snackwortels
- Fruit (verschillende soorten)
- Nootjes
- Zaden
- Kokosvlokken
- Gedroogde worst
- Radijsjes
- Beef jerky of biltong (gedroogd rundvlees)
- Spinazie
- Koolrabi
- Zuurkool
- Augurken
- Kokosmelk
- Amandelmelk
- Olijven

Heb je 's ochtends maximaal 10 minuten de tijd om je ontbijt te bereiden?
Bekijk dan de recepten met het icoontje



Begin
je dag
goed!



Wat **drink** je erbij?

Het ontbijt is voor velen hét moment om niet alleen iets te eten, maar ook om daar **iets lekkers** bij te drinken. Iets wat bijdraagt aan een goed begin van de dag.

Maar welke drankjes passen perfect binnen een Paleo voedingspatroon?

Idealiter drink je helemaal niets terwijl je aan het eten bent. Vloeistoffen verdunnen het maagzuur en zorgen daardoor dat je maaltijd minder goed verteert. Wil je 's ochtends graag iets drinken, dan doe je dat het beste ten minste een half uur voor of na het ontbijt.

Water

's Nachts verlies je ongemerkt veel vocht, beginnen met een flink glas water is dan ook een heel goede keuze. Drink je liever koffie of thee? Neem er dan toch een glas water bij, al is het maar om je vochthuishouding weer op peil te brengen en om gifstoffen die je lichaam 's nachts heeft verwerkt uit te kunnen scheiden.

Thee

Thee is eigenlijk altijd goed. Groene thee, kruidentheo, verse muntthee, dat maakt niet zo veel uit. Thee bevat antioxidanten, vormt een momentje van ontspanning en geeft je daarnaast energie. Uiteraard is suiker in de thee een minder goede keuze.

Koffie

Koffie past helemaal binnen een Paleo voedingspatroon. Drink je deze liever niet zwart, dan kun je er wat kokos- of amandelmelk in doen. Je kunt dit eventueel zelfs opschuimen om er een cappuccino van te maken.

Vers sap

Pure vruchtensap in de ochtend zou ik niet aanraden, dat bevat voornamelijk veel suikers. Als je 's ochtends fruit wilt eten, dan kun je beter de hele vrucht eten in plaats van alleen het sap. Daarmee krijg je namelijk meer vezels en meer voedingsstoffen binnen. Wil je toch graag vers sap drinken, kies dan voor sap uit de slowjuicer waar ook heel wat groenten doorheen zitten en slechts een kleine hoeveelheid fruit.

Melk

Houd je van een glas melk bij het ontbijt? Kies dan liever niet voor dierlijke melk. Dit is voor mensen heel lastig verteerbaar. Zelfgemaakte amandelmelk, kokosmelk of chufamelk zijn echter wel goede opties, en nog gemakkelijk te maken ook.



Recepten

Bij elk recept vind je een of meerdere van onderstaande icoontjes terug. Zo kun je op een gemakkelijke manier zien of het gerecht bij jou past. Ook eventuele aanpassingen die je kunt doen vind je terug naast de icoontjes.

EI-VRIJ

→ Een ei hoort er niet bij!

NOTENVRIJ

→ In dit gerecht is geen noot te vinden!

A.I.P. OK

→ Volg je het AIP?
Neem dan dit icoontje mee!

SUIKERVRIJ

→ Lekker genieten zonder suiker!

KLAAR IN

TIEN MINUTEN

→ Maximaal 10 minuten werk!