

10X EIWITRIJK ONTBIJTEN

ESMÉE BORGTS



De eiwithype

De eiwitten zijn tegenwoordig ongelooflijk populair. Je loopt de supermarkt in en de marketing vliegt je gelijk om de oren met “high protein” producten. Het ene product ziet er dan nog aantrekkelijker uit dan het andere. Er wordt letterlijk tegen elkaar op geconcentreerd tussen de merken om ons te laten geloven dat we al die producten nodig hebben. Maar waarom is eiwit zo'n hype geworden? Marketing speelt in op de steeds grotere focus op gezondheid en fitness, waarin bepaalde fysieke doelen behaald moeten worden. Eiwitten worden gepromoot als de oplossing voor alles, van spiergroei tot gewichtsverlies. Ik kan je vertellen, dat is zeker niet het geval. Zelfs als je veel sport, hebben we die producten niet per se nodig.

Inderdaad zijn eiwitten belangrijk. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor het herstel van spieren, de opbouw van cellen en weefsels, en voor het functioneren van ons immuunsysteem. Eiwitten spelen een belangrijke rol in ons lichaam, maar dat betekent niet dat we ze in enorme hoeveelheden moeten consumeren, of dat we afhankelijk moeten zijn van speciale, vaak dure eiwitproducten die de supermarkt overspoelen.

Sterker nog, de meeste mensen kunnen de benodigde hoeveelheid eiwitten uit hun reguliere voeding halen, zonder dat ze shakes of eiwitrepen nodig hebben. In dit e-book deel ik mijn 10 favoriete ontbijtrecepten om je dag goed te starten.

Liefs,
Esmée Borgts
Diëtist | Voedingsadvies en leefstijlcoaching



Cacao overnight oats

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 40 gram havermout
- 200 ml sojadrink
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel cacao
- halve banaan
- handje frambozen
- theelepel ahornsiroop
- 25 gram noten naar keuze



Bereidingswijze

1. Meng de havermout, chiazaad, cacao, siroop en plantaardige melk in een bakje.
2. Zet dit in de koelkast en laat dit een nacht staan.
3. Verdeel de plakjes banaan erover.
4. Frambozen en noten erop en eet smakelijk!

Eiwitten
19,6 gram

Carrot cake havermoutje

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 40 gram havermout
- 250 ml plantaardige melk
- halve appel
- eetlepel rozijnen
- 50-60 gram wortelrasp
- 15 gram walnoten
- theelepel pindakaas (10 gram)
- theelepel ahornsiroop
- kaneel



Bereidingswijze

1. Breng de melk met de havermout zachtjes aan de kook voor 2 minuten. Voeg hier de wortelrasp en rozijnen aan toe en laat even staan totdat de wortel zachter is geworden. Voeg de ahornsiroop toe en roer alles door elkaar.
2. Snijd de appel in stukjes en voeg de
3. appel toe aan de havermout.
4. Haal de havermout van het vuur en voeg
5. de gehakte walnoten, pindakaas en kaneel toe.

Eiwitten
19,3 gram

Ontbijtsmoothie

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 1 banaan
- 100 gram diepvriesmango
- 35 gram havermout
- 1 theelepel gebroken lijnzaad
- 20 gram amandelen
- 200 ml sojadrink



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.
2. Schenk het mengsel in een glas en geniet!

Eiwitten

18,2
gram

Chocolade ontbijtsmoothie

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 100 gram zijden tofu
- 1-2 eetlepels cacao
- 200 ml sojadrink
- 35 gram havermout
- 1 banaan
- 2 dadels
- kokosrasp voor garnering
- vanille extract



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.
2. Schenk het mengsel in een glas en geniet!

Eiwitten
19 gram

Groene ontbijtsmoothie

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 1 banaan
- 4 grote handen spinazie
- eetlepel pindakaas (15 gram)
- 35 gram havermout
- 250 ml sojadrink
- 1 theelepel gebroken lijnzaad
- theelepel koekkruident



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.
2. Schenk het mengsel in een glas en geniet!

Eiwitten
22,5 gram

Boekweit pannenkoeken

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 100 gram boekweitmeel of volkorenmeel
- 250 ml sojadrink
- 1 theelepel gebroken lijnzaad
- olie om in te bakken



Bereidingswijze

- Mix het boekweitmeel en het bakpoeder in een beslagkom.
- Voeg de plantaardige drink en het water toe en klop het tot een glad beslag.
- Doe olie in de pan en bak de pannenkoeken.

Eet smakelijk!

Eiwitten
22,5 gram

Chiazaadpudding met rood fruit

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 20 gram chiazaad
- 150 ml sojadrink
- theelepel ahornsiroop
- halve banaan
- kopje diepvriesfruit
- theelepel kokosrasp
- Topping: 20 gram noten (amandelen, cashewnoten etc.)



Bereidingswijze

- De avond van tevoren: Meng de chiazaad, kokosmelk, ahornsiroop en kokosrasp. Laat dit vervolgens een nacht staan. Als het goed is heb je de volgende ochtend een mooie dikke pudding gekregen.
- Snijd de banaan in plakjes en leg dit op de pudding.
- Ontdooi een kopje diepvriesfruit in de magnetron. Je kan hier nog wat ahornsiroop aan toevoegen.
- Leg het diepvriesfruit op de banaan en strooi er wat kokosrasp over.

Eiwitten

19,6 gram

Yoghurt mango ontbijt

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 100 gram soja plantaardig alternatief voor kwark.
- 100 gram soja plantaardig alternatief voor kwark vanille.
- 30 gram havermout
- 15 gram pompoenpitten
- Halve mango
- 10 gram pure chocolade



Bereidingswijze

- Meng de twee soorten plantaardige kwark.
- Rooster de havermout en de pompoenpitten in een droge koekenpan.
- Snijd de mango en hak de chocolade grof.
- Verdeel de havermout over de kwark en top af met de mango, chocolade en pompoenpitten.

Eiwitten
20,3 gram

Bosvruchten smoothie

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 100 gram soja plantaardig alternatief voor kwark.
- 150 ml sojadrink
- 125 gram diepvries zomerfruit
- 1 dadel
- 20 gram amandelen
- Fruit om te garneren



Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.
- Schenk het mengsel in een glas en geniet!

Eiwitten

18,2 gram

Warme appelhavermort

RECEPT

Ingrediënten (1 persoon)

- 40 gram havermout
- 200 ml sojadrink
- 1 Elstar-appel
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 theelepel rozijnen
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 20 gram walnoten
- 15 gram pindakaas als topping



Bereidingswijze

- Snijd de appel in kleine stukjes.
- Doe de helft van de appel in een steelpannetje met de sojadrink, kaneel, koek- en speculaaskruiden, rozijnen en ahornsiroop en verwarm goed door.
- Verdeel het mengsel in een kom en doe de rest van de appel, de walnoten en de pindakaas erover.

Eet smakelijk!

Eiwitten

19,5 gram