50 eiwitrijke *ontbijten*

Streef naar ongeveer 30 g eiwit bij het ontbijt
voor meer energie, sterkere spieren en een stabielere bloedsuiker

VITALITY

praktijkvitality.com

Inhoud

Zes hoofdstukken, vijftig ontbijten. Kies wat bij jouw ochtend past – niet wat het meest indrukwekkend klinkt.

01 **Eieren & omeletten** — Recepten 1 – 10 — p. 5

02 **Griekse yoghurt & kwark** — Recepten 11 – 20 — p. 15

03 **Smoothies & shakes** — Recepten 21 – 27 — p. 25

04 **Hartige ontbijten** — Recepten 28 – 38 — p. 32

05 **Pannenkoeken, havermout & zoet** — Recepten 39 – 46 — p. 43

06 **Snel, meeneem & meal-prep** — Recepten 47 – 50 — p. 51

Zo lees je dit e-book: je hoeft niet alles te maken. Kies drie ontbijten die je meteen zou eten, herhaal die een week en breid pas daarna uit.

Je ontbijt hoeft niet perfect te zijn. Het moet alleen gebeuren – en het moet je genoeg geven om de ochtend door te komen.

Waarom 30 g eiwit bij het ontbijt?

Tijdens hormonale veranderingen – rond je cyclus, in de aanloop naar de menopauze, na een zwangerschap of in een drukke sportperiode – verandert hoe je lichaam eiwit gebruikt. Je spieren bouwen minder makkelijk op en verliezen sneller massa. Eiwit spreiden over de dag, met een stevige portie bij het ontbijt, is dan een van de eenvoudigste dingen die je zelf kunt doen.

1. **Je spieren blijven sterker.** Eiwit bij het ontbijt zet de opbouw van spierweefsel in gang. Zo behoud je de spiermassa die je stofwisseling en je kracht ondersteunt.
2. **Rustiger bloedsuiker.** Eiwit vertraagt de opname van koolhydraten. Dat dempt de pieken en dalen die zich uiten in plotse vermoeidheid, trek of prikkelbaarheid.
3. **Minder trek in de voormiddag.** Een eiwitrijk ontbijt houdt uren langer verzadigd. Wie 's ochtends weinig eiwit eet, zoekt vaak om tien uur al iets zoets.
4. **Beter herstel.** Eiwit levert de bouwstenen voor herstel van spieren, huid en bindweefsel – belangrijk als je sport, slecht slaapt of veel van jezelf vraagt.
5. **Sterkere botten.** Eiwit werkt samen met calcium en vitamine D. Net wanneer oestrogeen schommelt, is dat een eenvoudige manier om je botten te ondersteunen.

Hoeveel eiwit heb je per dag nodig?

Richtlijn. 1,2 tot 1,6 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag – iets meer dan de klassieke 0,8 g, omdat je spiermassa vanaf je veertigste sneller afneemt.

Rekenvoorbeeld. Weeg je 70 kg, dan is dat ongeveer 84 tot 112 g eiwit per dag.

Ontbijt. Met 30 g bij het ontbijt dek je ongeveer een derde van die behoefte, meteen op het moment dat je lichaam er het meest aan heeft.

De basis: eiwit eerst

Streef naar ongeveer 30 g eiwit bij het ontbijt. Kies een ontbijt dat bij je past, eet het rustig en vul aan met fruit of groenten. Zo werkt een eiwitrijk ontbijt zonder dat het een rekenoefening wordt. Begin bij wat je nu al eet en voeg eiwit toe – dat houd je makkelijker vol dan je hele ochtend omgooien.

Zo bouw je een eiwitrijk ontbijt

Je hebt geen dieetplan nodig om dit vol te houden. Vier bouwstenen zijn genoeg – de rest is variatie.

01

Eiwitbron

25 tot 30 g

Eieren, Griekse yoghurt, kwark, skyr, hüttenkäse, gerookte zalm, kipfilet, whey of een plantaardig eiwitpoeder.

02

Vezelbron

Groenten of fruit

Spinazie, tomaat, paprika, bessen, appel of peer. Vezels vertragen de opname en ondersteunen je darmflora.

03

Vetbron

Een echte portie

Avocado, noten, zaden, olijfolie of feta. Vet hoort bij een maaltijd: het geeft smaak en houdt langer verzadigd.

04

Koolhydraten

30 tot 45 g

Volkorenbrood, havermout, quinoa of een zoete aardappel. Kies de hoeveelheid die past bij je honger en je beweging.

Drie gewoontes die het verschil maken

- Eet binnen twee uur na het opstaan. Je lichaam is dan het meest ontvankelijk voor eiwit.
- Drink water of ongezoete thee in plaats van fruitsap: dat levert suiker zonder verzadiging.
- Maak één basis klaar voor meerdere dagen – gekookte eieren, een pot kwark, voorbereide havermout.

Veelgestelde vragen

Ik heb ’s ochtends geen honger.

Begin met iets kleins: een gekookt ei en een lepel kwark. Honger is vaak een gewoonte, geen signaal dat je moet wachten.

Ik eet plantaardig.

Combineer sojayoghurt of tofu met havermout, noten en een eiwitpoeder. Zo haal je 30 g zonder dierlijke producten.

Is 30 g niet veel?

Nee. Het past binnen een normale dagbehoefte en is juist de portie die je spieropbouw echt in gang zet.

Mag ik elke dag hetzelfde eten?

Ja. Herhaling is je vriend: het kost minder moeite en je houdt het makkelijker vol.

> ***Tip.*** *Eieren zijn een van de meest complete eiwitbronnen en leveren choline en vitamine D – nuttig voor je spieren, je botopbouw en je concentratie.*



01 Griekse groenteomelet

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 30 g feta, verkruimeld
- 1 handvol spinazie
- 6 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 tl olijfolie
- Zout, peper en gedroogde oregano

BEREIDING

1. Klop de eieren los met zout, peper en oregano.
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie en tomaatjes 1 tot 2 minuten tot de spinazie slinkt.
3. Giet de eieren erover en laat 30 seconden stollen.
4. Verdeel de feta over één helft, klap de omelet dicht en schuif ze op een bord.

NOTITIES



02

Roerei met kalkoenworst en paprika

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 2 kalkoenworstjes
- ½ paprika, in blokjes
- 1 tl olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de worstjes in schijfjes en bak ze 4 minuten in een droge pan. Haal ze eruit.
2. Bak de paprika 2 tot 3 minuten in de olijfolie.
3. Klop de eieren los, giet ze in de pan en roer zacht tot ze net gestold zijn.
4. Roer de worst terug door het ei en serveer meteen.

NOTITIES



03

Shakshuka met hüttenkäse

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g hüttenkäse
- 200 g gepelde tomaten uit blik
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 tl olijfolie
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl komijn

BEREIDING

1. Fruit de ui en knoflook 3 minuten in de olijfolie.
2. Voeg de tomaten, paprikapoeder en komijn toe en laat 5 minuten inkoken.
3. Maak twee kuiltjes in de saus en breek er een ei in. Dek af en laat 6 tot 8 minuten garen.
4. Schep de hüttenkäse er in lepeltjes bij en bestrooi met peper.

NOTITIES



04

Omelet met courgette en parmezaan

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- ½ courgette, in dunne plakjes
- 25 g parmezaan, geraspt
- 1 tl olijfolie
- Zout, peper en verse basilicum

BEREIDING

1. Bak de courgetteplakjes 3 minuten in de olijfolie tot ze zachter worden.
2. Klop de eieren los met de helft van de parmezaan, zout en peper.
3. Giet het ei over de courgette en laat op laag vuur stollen.
4. Strooi de rest van de parmezaan erover, vouw dicht en werk af met basilicum.

NOTITIES



05

Omelet met gerookte zalm en roomkaas

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 50 g gerookte zalm
- 2 el roomkaas
- 1 el bieslook, fijngesneden
- 1 tl boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los met peper en een klein snufje zout.
2. Smelt de boter in een pan en giet het ei erin. Laat op laag vuur stollen.
3. Verdeel de roomkaas en de zalm over één helft.
4. Klap de omelet dicht en bestrooi met bieslook.

NOTITIES



06

Gekookte eieren met avocado en cottage cheese

INGREDIËNTEN

- 2 gekookte eieren
- ½ avocado
- 100 g cottage cheese
- 1 sneetje volkorenbrood
- Peper, chilivlokken en citroensap

BEREIDING

1. Kook de eieren 8 minuten en pel ze. Dit kan de avond voordien.
2. Prak de avocado met citroensap, peper en chilivlokken.
3. Beleg het brood met de avocado en leg de gehalveerde eieren erop.
4. Schep de cottage cheese ernaast en bestrooi met peper.

NOTITIES



07

Tortilla met aardappel en ei

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 kleine aardappel, in dunne plakjes
- ½ ui, in ringen
- 2 el olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de olijfolie en bak de aardappel en ui 8 minuten op middelhoog vuur tot ze zacht zijn.
2. Klop de eieren los met zout en peper en giet ze over de aardappel.
3. Laat op laag vuur 5 minuten stollen.
4. Leg een bord op de pan, draai de tortilla om en bak nog 3 minuten.

NOTITIES



08

Eieren in het gat met cottage cheese

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 2 eieren
- 100 g cottage cheese
- 4 kerstomaatjes
- 1 tl olijfolie
- Peper en verse peterselie

BEREIDING

1. Steek met een glas een gat uit elk sneetje brood.
2. Verwarm de olijfolie en leg het brood in de pan. Breek een ei in elk gat.
3. Bak 3 minuten op laag vuur, draai voorzichtig om en bak nog 2 minuten.
4. Schep de cottage cheese ernaast en werk af met tomaatjes en peterselie.

NOTITIES



09

Gepocheerd ei op zoete aardappel met yoghurt

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 kleine zoete aardappel
- 100 g Griekse yoghurt 0%
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder, peper en rucola

BEREIDING

1. Bak de zoete aardappel in blokjes 10 minuten in de olijfolie tot hij zacht is.
2. Pocheer de eieren 3 minuten in licht kokend water met een scheutje azijn.
3. Schep de yoghurt op een bord, leg de aardappel erop en daarna de eieren.
4. Werk af met pompoenpitten, paprikapoeder en rucola.

NOTITIES



10 Frittata met broccoli en geitenkaas

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 150 g broccoli, in roosjes
- 40 g geitenkaas
- 2 el melk
- 1 tl olijfolie
- Zout, peper en nootmuskaat

BEREIDING

1. Kook de broccoli 3 minuten en laat uitlekken.
2. Klop de eieren los met de melk, zout, peper en nootmuskaat.
3. Doe de broccoli in een ovenvaste pan met olijfolie en giet het ei erover.
4. Verkruimel de geitenkaas erop en bak 15 minuten op 190 °C tot de frittata stevig is.

Je hoeft je ontbijt niet te variëren om het vol te houden.
Variatie is voor later.

NOTITIES

> ***Tip.*** *Kies yoghurt of kwark zonder toegevoegde suiker en met minstens 8 g eiwit per 100 g. Zo haal je je eiwitten binnen zonder ongemerkt extra suiker.*



11 Yoghurtbowl met frambozen en amandel

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt 0%
- 100 g frambozen
- 20 g amandelen, gehakt
- 1 el lijnzaad
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kom.
2. Verdeel de frambozen erover en druk ze lichtjes aan.
3. Strooi de amandelen, het lijnzaad en de kaneel erover.

NOTITIES



12

Kwark met blauwe bessen en walnoten

INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 100 g blauwe bessen
- 15 g walnoten
- 1 el havermout
- 1 tl honing (optioneel)

BEREIDING

1. Schep de kwark in een kom en roer los met een vork.
2. Voeg de blauwe bessen toe en plet er enkele met de achterkant van een lepel.
3. Werk af met walnoten, havermout en eventueel een beetje honing.

NOTITIES



13

Yoghurt met granola en pompoenpitten

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt 0%
- 30 g suikerarme granola
- 1 el pompoenpitten
- ½ appel, in blokjes
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kom.
2. Verdeel de appelblokjes en de granola erover.
3. Strooi de pompoenpitten en kaneel erop en eet meteen, zo blijft de granola knapperig.

NOTITIES



14

Kwark met appel, kaneel en pindakaas

INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 1 appel, in blokjes
- 1 el 100% pindakaas
- 1 el havermout
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Roer de kaneel door de kwark.
2. Verdeel de appelblokjes erover.
3. Schep de pindakaas er in kleine lepeltjes bij en strooi de havermout erover.

NOTITIES



15

Yoghurt-banaanbowl met lijnzaad

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt 0%
- 1 banaan, in plakjes
- 1 el lijnzaad
- 10 g pecannoten
- Snufje kardemom

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kom en kruid met kardemom.
2. Leg de plakjes banaan erop en druk ze licht aan.
3. Strooi het lijnzaad en de pecannoten erover.

NOTITIES



16

Skyr met kiwi, chia en pistache

INGREDIËNTEN

- 250 g skyr
- 2 kiwi's, in blokjes
- 1 el chiazaad
- 10 g pistachenoten
- 1 el kokosrasp

BEREIDING

1. Roer de skyr los en schep in een kom.
2. Verdeel de kiwi erover.
3. Strooi chiazaad, pistache en kokosrasp erop. Laat 5 minuten staan zodat het chiazaad bindt.

NOTITIES



17

Kwark met aardbei en havermout

INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 150 g aardbeien, in stukjes
- 3 el havermout
- 1 el amandelschaafsel
- 1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Roer de vanille door de kwark.
2. Meng de havermout erdoor en laat 5 minuten weken.
3. Verdeel de aardbeien erover en bestrooi met amandelschaafsel.

NOTITIES



18 Yoghurt met cacao, hazelnoot en banaan

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt 0%
- 1 el puur cacaopoeder
- 15 g hazelnoten, gehakt
- ½ banaan, in plakjes
- 1 el whey of plantaardig eiwitpoeder

BEREIDING

1. Roer de cacao en het eiwitpoeder door de yoghurt tot een glad geheel.
2. Schep in een kom en leg de banaan erop.
3. Strooi de hazelnoten erover.

Begin bij wat je al eet. Voeg eiwit toe. De rest volgt.

NOTITIES



19

Kwark met peer en walnoot

INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 1 peer, in blokjes
- 15 g walnoten
- 1 el havermout
- Snufje kaneel en gember

BEREIDING

1. Roer de kaneel en gember door de kwark.
2. Verdeel de peer erover en bestrooi met de havermout.
3. Werk af met de walnoten.

NOTITIES



20 Yoghurt met granaatappel en pistache

INGREDIËNTEN

- 200 g Griekse yoghurt 0%
- 80 g granaatappelpitjes
- 10 g pistachenoten
- 1 el pompoenpitten
- 1 tl citroenzeste

BEREIDING

1. Roer de citroenzeste door de yoghurt.
2. Schep de granaatappelpitjes erover.
3. Strooi de pistache en pompoenpitten erop.

Eén goed ontbijt is geen wonder. Elke dag een goed ontbijt wel.

NOTITIES

> ***Tip.*** *Een shake is geen maaltijdvervanger. Voeg altijd een eiwitbron én een vezelbron toe, anders heb je binnen twee uur opnieuw honger.*



21 Banaan-pindakaas-proteïneshake

INGREDIËNTEN

- 250 ml halfvolle melk
- 1 banaan
- 1 el 100% pindakaas
- 1 schep (30 g) whey vanille
- 1 el havermout
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Mix 30 seconden tot een gladde shake.
3. Proef en voeg eventueel wat extra melk toe als de shake te dik is.

NOTITIES



22 Bessen-yoghurtsmoothie

INGREDIËNTEN

- 150 g Griekse yoghurt 0%
- 150 g diepvriesbessen
- 150 ml melk
- 1 el lijnzaad
- 1 schep (20 g) eiwitpoeder

BEREIDING

1. Doe de yoghurt, bessen en melk in de blender.
2. Voeg het lijnzaad en het eiwitpoeder toe.
3. Mix glad en schenk in een glas. Drink langzaam, zo verzadigt het beter.

NOTITIES



23 Groene smoothie met kiwi en lijnzaad

INGREDIËNTEN

- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 kiwi
- 1 handvol spinazie
- ½ avocado
- 1 schep (25 g) eiwitpoeder
- 1 el lijnzaad

BEREIDING

1. Doe de amandelmelk en spinazie eerst in de blender en mix fijn.
2. Voeg kiwi, avocado, eiwitpoeder en lijnzaad toe.
3. Mix 45 seconden tot een gladde, groene smoothie.

NOTITIES



24 Chocolade-kwarkshake

INGREDIËNTEN

- 200 g magere kwark
- 200 ml melk
- 1 el cacaopoeder
- ½ banaan
- 1 el havermout
- 1 tl honing (optioneel)

BEREIDING

1. Doe de kwark, melk en banaan in de blender.
2. Voeg cacao en havermout toe en mix glad.
3. Schenk in een glas en drink meteen, of bewaar tot 12 uur in de koelkast.

NOTITIES



25

Mango-kokossmoothie met whey

INGREDIËNTEN

- 150 g diepvriesmango
- 200 ml kokosdrink zonder suiker
- 1 schep (30 g) whey
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 el chiazaad

BEREIDING

1. Doe de mango, kokosdrink en yoghurt in de blender.
2. Voeg de whey en het chiazaad toe.
3. Mix glad. Laat 5 minuten staan zodat het chiazaad licht bindt.

Eén goed ontbijt is geen wonder. Elke dag een goed ontbijt wel.

NOTITIES



26 Koffie-proteïneshake

INGREDIËNTEN

- 1 kop afgekoelde espresso of sterke koffie
- 200 ml melk
- 1 schep (30 g) whey vanille
- 1 el havermout
- IJsblokjes

BEREIDING

1. Laat de koffie afkoelen zodat de shake niet schift.
2. Doe melk, koffie, whey en havermout in de blender.
3. Mix met ijsblokjes glad en schenk in een glas.

NOTITIES



27 Rode-vruchten-smoothiebowl

INGREDIËNTEN

- 150 g diepvriesrode vruchten
- 150 g skyr
- 100 ml melk
- 1 el havermout
- Topping: 10 g amandelen en 1 el granola

BEREIDING

1. Mix de rode vruchten, skyr, melk en havermout tot een dikke smoothie.
2. Schenk in een kom; de smoothie moet dik genoeg zijn om met een lepel te eten.
3. Werk af met amandelen en granola.

Wie ’s ochtends eiwit eet, denkt om tien uur niet meer aan eten.

NOTITIES

> ***Tip.*** *Niet iedereen wil zoet in de ochtend. Een hartig ontbijt met eiwit, groenten en een volwaardige koolhydraatbron houdt vaak langer verzadigd.*



28 Tofu-scramble met champignons en spinazie

INGREDIËNTEN

- 200 g stevige tofu
- 100 g champignons, in plakjes
- 1 handvol spinazie
- 1 tl olijfolie
- ¼ tl kurkuma
- Zout en peper
- 1 sneetje volkorenbrood

BEREIDING

1. Verkruimel de tofu met een vork en kruid met kurkuma, zout en peper.
2. Verwarm de olijfolie en bak de champignons 3 tot 4 minuten.
3. Voeg de tofu en spinazie toe en bak nog 3 minuten, tot de spinazie slinkt.
4. Serveer de tofu-scramble met het sneetje volkorenbrood.

NOTITIES



29

Boterham met hüttenkäse en tomaat

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 150 g hüttenkäse
- 2 tomaten, in plakjes
- 1 el olijfolie
- Oregano, peper en rucola

BEREIDING

1. Rooster het brood.
2. Verdeel de hüttenkäse erover en leg de tomatenplakjes erop.
3. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met oregano en peper.
4. Werk af met een handvol rucola.

NOTITIES



30 Wrap met ei en spinazie

INGREDIËNTEN

- 1 volkorenwrap
- 2 eieren
- 1 handvol spinazie
- 30 g feta
- 1 tl olijfolie
- Peper

BEREIDING

1. Bak de spinazie 1 minuut in de olijfolie.
2. Klop de eieren los en roer ze door de spinazie tot ze gestold zijn.
3. Verdeel het ei met de feta over de wrap.
4. Rol stevig dicht en warm de wrap nog 1 minuut in de droge pan.

NOTITIES



31 Hartige havermout met ei en kaas

INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 250 ml groentebouillon
- 1 ei
- 30 g geraspte kaas
- 1 el pompoenpitten
- Peper en bieslook

BEREIDING

1. Breng de bouillon aan de kook en roer de havermout erdoor.
2. Laat 5 minuten zacht koken tot een romige pap.
3. Roer de kaas erdoor en breng op smaak met peper.
4. Pocheer het ei en leg het op de havermout. Werk af met pompoenpitten en bieslook.

NOTITIES



32 Pannenkoek met hüttenkäse en zalm

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g hüttenkäse
- 2 el havermout
- 50 g gerookte zalm
- 1 tl boter
- Dille en peper

BEREIDING

1. Mix eieren, hüttenkäse en havermout tot een beslag.
2. Bak in de boter een stevige pannenkoek van 3 minuten per kant.
3. Beleg met de gerookte zalm.
4. Werk af met dille en peper.

NOTITIES



33 Boterham met kipfilet en cottage cheese

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 80 g kipfilet, gebakken of koud
- 100 g cottage cheese
- ½ komkommer, in plakjes
- Mosterd, peper en veldsla

BEREIDING

1. Rooster het brood en bestrijk licht met mosterd.
2. Beleg met cottage cheese en de plakjes kipfilet.
3. Voeg komkommer en veldsla toe en bestrooi met peper.

NOTITIES



34 Hartige kwark met tomaat en volkoren crackers

INGREDIËNTEN

- 250 g magere kwark
- 4 volkoren crackers
- 1 tomaat, in blokjes
- ½ avocado
- 1 tl olijfolie
- Basilicum, peper en zout

BEREIDING

1. Roer de kwark los met peper en een snufje zout.
2. Schep in een kom en verdeel de tomatenblokjes en avocadostukjes erover.
3. Besprenkel met olijfolie en werk af met basilicum.
4. Eet de crackers erbij, of verkruimel ze over de kwark.

NOTITIES



35

Witte bonen in tomatensaus met ei

INGREDIËNTEN

- 200 g witte bonen uit blik, gespoeld
- 2 eieren
- 150 g gepelde tomaten
- ½ ui, gesnipperd
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en peterselie

BEREIDING

1. Fruit de ui 3 minuten in de olijfolie.
2. Voeg de tomaten, bonen en paprikapoeder toe en laat 5 minuten pruttelen.
3. Breek de eieren boven de bonen en dek af.
4. Laat 5 minuten garen tot het wit gestold is en werk af met peterselie.

NOTITIES



36 Pita met kikkererwten en yoghurtdressing

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren pitabroodje
- 120 g kikkererwten uit blik
- 100 g Griekse yoghurt 0%
- ½ komkommer, geraspt
- 1 tl tahin
- Komijn, citroensap en rucola

BEREIDING

1. Meng de yoghurt met tahin, citroensap, komijn en de geraspte komkommer.
2. Warm de kikkererwten met komijn 3 minuten in een pan.
3. Warm het pitabroodje op en vul het met kikkererwten, dressing en rucola.

NOTITIES



37 Rijstwafel met makreel en cottage cheese

INGREDIËNTEN

- 3 rijstwafels
- 1 blikje makreel in eigen nat (100 g)
- 100 g cottage cheese
- ½ komkommer, in plakjes
- Citroensap, peper en dille

BEREIDING

1. Prak de makreel met citroensap, peper en dille.
2. Bestrijk de rijstwafels met cottage cheese.
3. Verdeel de makreel en komkommer erover en eet meteen, anders wordt de rijstwafel zacht.

NOTITIES



38

Quinoa-ontbijtbowl met ei

INGREDIËNTEN

- 80 g gekookte quinoa (van de vorige dag)
- 2 eieren
- 1 handvol spinazie
- ½ avocado
- 1 tl olijfolie
- Citroensap, peper en sesamzaad

BEREIDING

1. Warm de quinoa met de spinazie 2 minuten in de olijfolie.
2. Kook of pocheer de eieren.
3. Schep de quinoa in een kom en leg de eieren en avocado erop.
4. Werk af met citroensap, peper en sesamzaad.

NOTITIES

> ***Tip.*** *Zoet ontbijten kan perfect. Het verschil zit in de basis: voeg eiwit en vezels toe en laat de suiker de uitzondering zijn, niet het hoofdingrediënt.*



39 Proteïne-pannenkoeken met banaan

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 banaan
- 40 g havermout
- 1 schep (25 g) whey vanille
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl kokosolie

BEREIDING

1. Mix eieren, banaan, havermout, whey en bakpoeder tot een glad beslag.
2. Laat het beslag 5 minuten rusten zodat de havermout vocht opneemt.
3. Bak kleine pannenkoekjes 2 minuten per kant in de kokosolie.

NOTITIES



40 Havermout met kwark en appel

INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 250 ml melk
- 150 g magere kwark
- 1 appel, geraspt
- 1 el walnoten
- Kaneel

BEREIDING

1. Kook de havermout 5 minuten in de melk.
2. Roer de geraspte appel en kaneel erdoor.
3. Haal van het vuur en roer de kwark erdoor; zo blijft hij romig en krijg je extra eiwit.
4. Werk af met walnoten.

NOTITIES



41

Wentelteefjes met kaneel en kwark

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 150 g magere kwark
- 1 tl kaneel
- 1 tl boter

BEREIDING

1. Klop de eieren los met de melk en de helft van de kaneel.
2. Doop het brood erin en bak het 2 minuten per kant in de boter.
3. Roer de rest van de kaneel door de kwark en serveer ernaast.

NOTITIES



42 Proteïnewafels met aardbei

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 40 g havermout
- 100 g magere kwark
- 1 schep (25 g) whey
- ½ tl bakpoeder
- 100 g aardbeien

BEREIDING

1. Mix eieren, havermout, kwark, whey en bakpoeder tot een beslag.
2. Bak de wafels in een wafelijzer goudbruin, ongeveer 4 minuten.
3. Serveer met de aardbeien.

NOTITIES



43 Banaan-havermoutkoekjes met pindakaas

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 40 g havermout
- 1 ei
- 1 el 100% pindakaas
- 1 el lijnzaad
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Prak de banaan en meng met het ei.
2. Roer havermout, lijnzaad en kaneel erdoor en laat 5 minuten rusten.
3. Bak 4 kleine koekjes 3 minuten per kant op laag vuur.
4. Serveer met de pindakaas erover.

NOTITIES



44

Chiapudding met kwark en mango

INGREDIËNTEN

- 2 el chiazaad
- 150 ml melk
- 150 g magere kwark
- ½ mango, in blokjes
- 1 tl honing (optioneel)

BEREIDING

1. Meng het chiazaad met de melk en laat minstens 2 uur of een nacht in de koelkast staan.
2. Roer de kwark door de pudding.
3. Verdeel de mango erover en voeg eventueel een beetje honing toe.

NOTITIES



45

Proteïnebrood met roomkaas en ei

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes eiwitrijk brood
- 2 eieren
- 2 el roomkaas
- ½ avocado
- Peper en tuinkers

BEREIDING

1. Rooster het brood en kook de eieren 8 minuten.
2. Bestrijk het brood met roomkaas en leg de avocadoplakjes erop.
3. Leg de gehalveerde eieren erop en bestrooi met peper en tuinkers.

NOTITIES



46 Overnight oats met skyr en bessen

INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 150 g skyr
- 100 ml melk
- 1 el lijnzaad
- 100 g blauwe bessen
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Meng havermout, skyr, melk, lijnzaad en kaneel in een potje.
2. Zet een nacht in de koelkast.
3. Roer ’s ochtends los en verdeel de bessen erover.

NOTITIES

> ***Tip.*** *Maak op zondag één eiwitrijke basis klaar voor drie dagen. Wie voorbereidt, hoeft in de ochtend geen keuzes meer te maken.*



47 Ei-muffins met spinazie en feta (meal-prep)

INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- 100 g spinazie
- 80 g feta
- 4 kerstomaatjes
- 2 el melk
- Peper en oregano

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een muffinvorm met 8 papiertjes.
2. Klop de eieren los met de melk, peper en oregano.
3. Verdeel spinazie, feta en tomaat over de vormpjes en giet het ei erover.
4. Bak 18 tot 20 minuten. Bewaar tot 3 dagen in de koelkast; 20 seconden in de microgolf volstaat.

NOTITIES



48 Proteïnegranola met skyr (meal-prep)

INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 30 g whey of eiwitpoeder
- 30 g amandelen, gehakt
- 2 el pompoenpitten
- 2 el kokosolie
- 1 el honing
- Per portie: 150 g skyr

BEREIDING

1. Meng havermout, whey, amandelen en pompoenpitten.
2. Smelt de kokosolie met de honing en meng door het havermoutmengsel.
3. Bak 15 minuten op 160 °C en roer halverwege. Laat volledig afkoelen.
4. Bewaar in een gesloten pot en schep per ontbijt 40 g over de skyr.

NOTITIES



49 Ei in een mok uit de microgolf

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 2 el melk
- 30 g geraspte kaas
- 2 plakjes achterham, in stukjes
- Peper en bieslook

BEREIDING

1. Breek de eieren in een grote, microgolfbestendige mok en klop los met de melk.
2. Voeg de ham, peper en de helft van de kaas toe.
3. Microgolf 45 seconden op vol vermogen, roer door.
4. Microgolf nog 45 tot 60 seconden tot het ei net gestold is. Roer de rest van de kaas erdoor en werk af met bieslook.

NOTITIES



50 Grab & go bord

INGREDIËNTEN

- 2 gekookte eieren
- 2 sticks mozzarella of 40 g kaas
- 30 g kalkoenjerky of kipfilet
- 20 g amandelen
- 1 kleine appel
- 1 volkoren cracker

BEREIDING

1. Kook de eieren de avond voordien en bewaar ze in de koelkast.
2. Leg alles op een bord of in een meeneembox.
3. Eet in eender welke volgorde: thuis, onderweg of aan je bureau.

Begin bij wat je al eet. Voeg eiwit toe. De rest volgt.

NOTITIES

Kies er drie.
En herhaal ze.

Je hebt geen vijftig ontbijten nodig. Kies de drie die je meteen zou eten, zet ze deze week op herhaling en laat je ochtend op automatische piloot lopen. Zo wordt 30 gram eiwit geen voornemen, maar een gewoonte.

Verder werken aan je energie?

In een begeleidingstraject van zes maanden werken we aan voeding, slaap, stress en beweging die passen bij jouw levensfase. Je krijgt een persoonlijk plan, vier opvolgconsulten en korte digitale check-ins – zodat je het niet alleen hoeft te doen.

Wat je in een traject krijgt

- Een intake van 90 minuten en een persoonlijk voedings- en leefstijlplan
- Vier opvolgconsulten en zes korte digitale check-ins met terugkoppeling
- Bijsturing op basis van wat in jouw leven haalbaar blijkt

Vitality

Small habits. Big shifts.

www.praktijkvitality.com

WhatsApp +32 (0) 474 491 696

Deze gids is algemene informatie en vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Bij aanhoudende of nieuwe klachten neem je contact op met je huisarts.