

FASE 1: ONTBIJT-RECEPTEN

1. [Magere yoghurt met fruits](#)
 2. [Bloemkoolbrood sandwich](#)
 3. [Eiwit pannenkoeken](#)
 4. [Omelet fajitas](#)
 5. [Omelet met groenten & eiwitten](#)
 6. [Smoothie met fruit &/ groenten](#)
 7. [Roerei met groenten & eiwitten](#)
-

Naitha's
ways of life

Magere yoghurt met fruit



Ingrediënten:

- 200gr magere yoghurt
 - Fruit naar keuze
- ! Ratio: 60% fruit en 40% yoghurt

Bereiding:

Meng in een kom 200gr of 3 tot 4 eetlepels magere yoghurt en het gewassen en gesneden (indien nodig) vers fruit. Geniet ervan!

*Geweldige ontbijtoptie in fase 1 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen!

NOTITIES:

Bloemkoolbrood sandwich



Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 1 kleine ajuin
- 2 lookteentjes
- 3 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde thyme
- 1 eetlepel gedroogde rozemarijn
- Zout & peper
- ½ eetlepel light mayonaise
- 2 sneedjes magere kippenwit/
kalkoenfilet/ gerookte zalm
- ½ tomaat
- ½ komkommer
- ½ avocado
- Paar blaadjes ijsbergsalade

Bereiding:

Verwarm je oven voor op 180°C. Doe de bloemkool, gesneden ui en knoflookteentjes in een kom en meng goed. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en voeg de gesnipperde ui en knoflook toe. Voeg, als deze glazig is, de bloemkoolmix toe en bak al roerend (ca. 10 minuten).

Doe de eieren in een kom met de gedroogde tijm, rozemarijn en gebakken bloemkool en meng goed. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en voeg het mengsel toe, zorg ervoor dat het gelijkmatig verdeeld is door er met een lepel op te drukken. Zet de schaal voor ongeveer 20 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin begint te worden.

Haal de schaal uit de oven en laat het bloemkoolbrood enkele minuten afkoelen. Snijd het brood, als het is afgekoeld, in gelijke stukken. Neem twee van de plakjes en besmeer ze met magere mayonaise (een beetje voor de smaak). Voeg je magere geroosterde kalkoen/kipfilet of gerookte zalm, gesneden tomaat, komkommer en ijsbergblaadjes toe en GENIETEN MAAR! Als je niet al je groenten aan je boterham wilt toevoegen, gooi ze dan niet weg, maar hou ze apart, want je maaltijd moet voor 60% uit groenten bestaan.

*Heerlijke ontbijtoptie in fase 1 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen!

**Vegetariërs kunnen het vlees/de vis weglaten en genieten met een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Eiwit pannenkoeken



Ingrediënten:

- 1 ei
- 1x het wit van een ei
- 1 banaan
- 100ml water
- 1 eetlepel kokosolie
- 20gr Whey proteïne, vanille of chocolade smaak (optioneel)
- 1 eetlepel magere yoghurt, fruit en/of honing als topping

Bereiding:

Doe in een blender het ei, het eiwit, de banaan, het water en de Whey-proteïne (optioneel) en meng goed. Verhit de kokosolie (gebruik een eetlepel kokosolie om alle pannenkoeken mee te bakken) in een pan en voeg een kleine hoeveelheid van het mengsel toe (de hoeveelheid hangt af van hoe dik of groot je je pannenkoeken wilt hebben).

Als je pannenkoek goudbruin is, draai hem dan om en bak de andere kant goudbruin. Eenmaal gaar, haal de pannenkoek uit de pan en herhaal het proces met de rest van het mengsel.

Doe magere yoghurt en/of fruit(en) en/of honing op je pannenkoek als topping.

GENIET van dit heerlijke ontbijt!

*Dit gerecht is een ideale keuze om te maken in het weekend, wanneer je meer tijd hebt om ervan te genieten!

**Zeer lekkere ontbijt- of snackoptie (slechts één pannenkoek) in fase 1 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen!

NOTITIES:

.....

.....

.....

Omelet Fajitas



Ingrediënten:

- 100gr magere kipfilet
- 2 eieren
- 1 ajuin
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 verse avocado
- 1/3 tas geraspte magere kaas
- 1 eetlepel magere yoghurt
- ¼ groentebouillon en andere kruiden naar keuze
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Snij de magere kipfilet in reepjes. Verhit ½ eetlepel olijfolie in een pan en bak de kipreepjes gaar. Voeg voor de smaak groentebouillon en/of andere kruiden naar keuze toe. Was, snij en pureer intussen de tomaten. Was en snij de ui, avocado's, de rode en groene paprika. Klop je eieren in een aparte kom. Verhit ½ eetlepel olijfolie in een pan en voeg de geklopte eieren toe. Laat garen. Eenmaal klaar, haal je de omelet uit de pan en verdeel je de tomatenpuree erover. Voeg de kipreepjes, groenten, eetlepel magere yoghurt en een beetje geraspte magere kaas toe. Vouw de omelet dicht als een fajita en smullen maar!

*Dit is een perfecte ontbijtoptie in fase 1 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen.

**Vegetariërs kunnen het vlees vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of er alleen van genieten met de groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Omelet met groenten en eiwitten



Ingrediënten:

- 4 eieren
- 1 prei
- 1 kom verse spinazieblaadjes
- 1 tomaat
- 1 gepelde ajuin
- ½ pak champignons
- 1 rode paprika
- 100gr magere kippenwit/
kalkoenfilet/ gerookte zalm
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout, peper and 1/3
groentebouillon of andere kruiden
naar keuze
- Beetje fijngesneden bieslook

Bereiding:

Meng de eieren in een kom en voeg er een snufje zout en peper toe. Was en snij de ui, champignons, prei, tomaat, rode paprika en spinazieblaadjes in kleine stukjes.

Snij de geroosterde magere kalkoen/kipfilet of gerookte zalm in reepjes. Verhit in een pan ½ eetlepel olijfolie en voeg de gesnipperde uien toe. Voeg de champignons toe als de gesnipperde uien glazig beginnen te worden. Laat een paar minuten koken en voeg de rest van je groenten toe. Als ze zacht zijn, voeg je de groentebouillon en eventuele andere kruiden naar keuze toe. Verhit een andere pan en voeg 1/4 van het eimengsel toe. Als het half gaar maar nog vloeibaar is, voeg dan wat van de gekookte groenten en de magere kalkoen/kipfilet of gerookte zalmreepjes toe. Maak dit af met nog een ¼ van je eiermengsel en herhaal het proces totdat je al het ei hebt gebruikt. Hierdoor kunnen alle ingrediënten gelijkmatig over de hele frittata worden verdeeld en blijven ze niet alleen op de bodem liggen. Als je frittata gaar is, voeg je wat bieslook toe en GENIETEN MAAR!

*Dit gerecht kan gemakkelijk een paar dagen in de koelkast bewaard worden.

**Dit gerecht is eveneens een voedingsrijke ontbijtoptie in fase 1 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen.

***Vegetariërs kunnen het vlees/de vis vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, enz.) of er van genieten met groenten.

NOTITIES:

(Eiwit) Smoothie met fruit en/of groenten

Naitha's
way of life



Ingrediënten:

- 200g magere yoghurt of 200ml magere melk
- Fruit en/ of groenten naar keuze
- 20g Whey proteïne, vanillesmaak (optioneel)

! Ratio: 40% yoghurt/melk, 60% fruit/groenten

Bereiding:

Combineer alles in een blender: de 200gr magere yoghurt of 200ml magere melk, je gewassen, en gesneden (indien nodig) fruit of groenten en de Whey proteïne met vanillesmaak. Meng goed. Je kan wat ijsblokjes toevoegen, als je wilt en GENIET van je smoothie rijk aan voedingsstoffen, vitamines en mineralen!

*Gezond en energiek ontbijt of tussendoortje in fase 1, fase 2 of fase 3 en fase 4 op niet-trainingsdagen.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Roerei met groenten en eiwitten

Maitha's
way of life



Ingrediënten:

- 100g mager vlees/ kip/ vis/ magere kaas/ bonen, etc.
- 2 eieren
- Peper, zout en andere kruiden naar keuze
- 1 eetlepel olijfolie
- Paar blaadjes verse basilicum of klein gesneden lente-uitje (optioneel)
- Jouw keuze aan groenten

! Ratio: 40% eiwitten and 60% groenten

Bereiding:

Schil, was en snij je groenten in kleine stukjes. Verhit in een pan een eetlepel olijfolie, voeg de groenten toe en kook tot ze zacht zijn, voeg dan je eiwit naar keuze toe.

Klop intussen twee eieren in een kom en voeg toe aan de groenten in de pan. Blijf op middelhoog vuur roeren tot de eieren de gewenste dikte hebben. Voeg na het koken zout, peper en andere kruiden naar keuze toe. Serveer met een paar blaadjes basilicum of een klein gesneden lente-uitje (optioneel). Genieten van!

*Dit is een perfecte ontbijtoptie in fase 1 of fase 3 en 4 op niet-trainingsdagen.

**Vegetariërs kunnen van dit recept genieten met een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, enz.) of alleen met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....