

Meer tips?
Meer recepten?
www.rawcoach.be

Tips en recepten voor een energiek ontbijt



rawcoach 

De inhoud en recepten uit dit e-book werden samengesteld door Mei Van Walleghem. Alle rechten voorbehouden.

Copyright Mei Van Walleghem 2009
Gent, België

Wil je dit e-book delen?

Stuur geïnteresseerden naar de website www.rawcoach.be waar ze hun eigen exemplaar gratis kunnen aanvragen. Ik zou het erg leuk vinden als zij ook mijn website doorbladeren, om kennis te maken met RawCoach en alle beschikbare informatie op de site.

Copyright

Alle opmaak, teksten en foto's in dit e-book zijn eigendom van Mei Van Walleghem, RawCoach. Als lezer van het e-book "Tips en recepten voor een energiek ontbijt" ben je gemachtigd dit document elektronisch te vermenigvuldigen of delen van dit e-book af te drukken voor persoonlijk gebruik.

Elk ander gebruik van dit e-book, waaronder het aanwenden van dit materiaal voor commerciële doeleinden zonder voorafgaande uitdrukkelijke toestemming van de auteur is strikt verboden.

Als je dit materiaal graag wil gebruiken voor je website, blog, drukwerk en andere digitale of gedrukte media, contacteer dan Mei Van Walleghem via e-mail naar mei@rawcoach.be

Disclaimer

De informatie en suggesties die door Mei Van Walleghem, RawCoach gegeven worden zijn enkel aanbevelingen. Ze verwoorden de mening van RawCoach, gebaseerd op persoonlijke ervaring. De auteur accepteert geen enkele verantwoordelijkheid voor persoonlijke of andere schade ten gevolge van de verkeerde interpretatie of het volgen van de suggesties, recepten of aanbevelingen in dit e-book. Heb je twijfels of medische problemen, neem dan steeds contact op met een bevoegde arts.

Een goeie start

Begin bij het ontbijt

De makkelijkste manier om meer verse groenten en fruit te eten is starten bij het ontbijt. Zo zet je de toon voor de dag en heb je, wat er later ook gebeurt, al zeker één gezonde maaltijd gehad.

Je hebt net zo'n 12 uur niets gegeten, dus willen we je maag niet meteen belasten met een zware maaltijd. Fruit is daarom perfect voor het ontbijt. Het verteert makkelijk op een lege maag en je haalt er zonder veel moeite heel wat energie uit. Bovendien wordt je meteen vrolijk van de zoete geuren en frisse kleuren op de ontbijttafel.

Iedereen kent wel het klassieke glas versgeperst sinaasappelsap, maar het stopt hier niet bij. Er zijn eindeloos veel mogelijkheden voor een fruitontbijt. Eet gewoon enkele stukken uit het vuistje, pers ze samen met groenten tot een lekker sapje of mix op 1-2-3 een romige smoothie. Je kan ook genieten van een kom kleurrijke fruitsla of vruchtenpudding. Zo heb je voor elke dag wel een lekkere fruitcombinatie om naar uit te kijken.

Is fruit alleen voor jou niet genoeg of mis je je zuivelproducten en ontbijtgranen? Dan maak je die gewoon rauw klaar. Met amandelmelk kan je alle kanten uit. Je drinkt het gewoon op zichzelf of maakt er een frisse milkshake mee. Je kan er ook je zelfgemaakte muesli mee overgieten en in een handomdraai tover je het om tot chocolademelk.

Tips voor een energiek ontbijt

Zoals je ziet zijn er eindeloos veel mogelijkheden voor een rauw ontbijt. Als je bovendien deze tips toepast, wordt het binnenkort een gewoonte om de dag rauw te beginnen. Een fluitje van een cent!

1. Water, water, de rest komt later

Drink na het opstaan minstens één groot glas water. Drink het op kamertemperatuur of lauw en voeg er eventueel ook wat citroensap aan toe.

Je lichaam werkt 's nachts hard en het is belangrijk om het watergehalte op peil te houden. Bovendien geef je je lichaam zo een goede spoelbeurt, zodat je opgehoopte afvalstoffen makkelijk kwijtraakt.

2. Eerst wakker worden

Eet niet meteen na het opstaan uit gewoonte je ontbijt, maar wacht tot wanneer je echt honger hebt. Is dat voor jou een kwartier nadat je uit bed sprong? OK. Heb je pas honger om 11 uur? Ook goed.

Bombardeer jezelf niet met een ontbijt omdat je denkt dat het zo hoort. Het blijft wel altijd de eerste maaltijd van de dag, dus begin niet te snoepen omdat je 's morgens niet at.

3. Geen tijd voor ontbijt?

Maak je ontbijt de avond voordien klaar. Een smoothie of fruit-sla kan je gerust een nacht in de koelkast bewaren. Verse amandelmelk blijft een drietal dagen goed in een afgesloten bokaal in de koelkast.

Moet je meteen de deur uit, neem je ontbijt dan mee en eet het onderweg of op het werk. Een smoothie in een drinkbus is hiervoor ideaal!

4. Start de dag groen

Krijg je op een doorsnee dag niet genoeg bladgroenten binnen, eet ze dan meteen bij je ontbijt. Een groene smoothie of pudding ziet er knalgroen uit, maar smaakt lekker zoet naar fruit. Je verwerkt er al snel een behoorlijke portie bladgroenten in, die je anders misschien niet eet. En ook kinderen zijn er dol op!

5. Al voor de middag weer honger?

Pas dezelfde principes toe voor eventuele snacks die je nog voor de middag eet. Een stuk fruit neem je makkelijk mee of maak een extra portie van je ontbijtsmoothie om de honger later op de dag de stillen.

Zo blijf je zonder moeite alvast tot de middag rauw eten. Zet je dit nog verder door, des te beter! Neem bijvoorbeeld voor elke maaltijd, rauw of gekookt, eerst een portie rauwkost.

6. Op slaap kan je niet besparen.

Zorg ervoor dat je elke nacht voldoende slaap krijgt. Je maakt al snel de verkeerde keuzes als je niet goed uitgerust bent. Denk maar aan het kopje koffie dat zoveel mensen nodig hebben om wakker te worden.

Probeer een drietal uur voor je naar bed gaat niet meer te eten. Anders is je lichaam 's nachts bezig met verteren en raak je niet goed uitgerust om fris aan de volgende dag te beginnen.

Recepten

In je glas

Niets zo handig als een drinkontbijt. Het is snel klaar en enkele eenvoudige ingrediënten volstaan voor een heerlijk ontbijt. Smoothies en sappen zijn het meest gekend, maar ook met noten, pitten of zaden maak je lekkere combinaties.

Rode goji gloed

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 2 bloedsinaasappels
- 1/4 kop goji bessen en gedroogde mango (geweekt)

Week de gedroogde goji bessen en mango een uurtje in water. Heb je niet zoveel tijd, gebruik dan warm water zodat ze sneller opzwellen. Pers de sinaasappels en de bloedsinaasappels. Doe het sap samen met de geweekte goji bessen en het weekwater in de blender en mix fijn.



Drink-je-meloen

Ingrediënten:

- sappige meloen naar keuze

Ontpit de meloen en doe het vruchtvlees in een blender. Mix tot een zoet egaal sap.

Stevige bessensmoothie

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 2 eetlepels gepeld hennepzaad
- 1 kop bessen naar keuze (vers of diepvries)
- 1 kopje water



Mix alle ingrediënten samen tot je een rode of blauwe (afhankelijk van de bessen) smoothie krijgt. Is je blender niet zo krachtig, let dan op met bevroren fruit. Misschien moet je het eerst wat laten ontdooien.

Tropische ontbijtdrink

Ingrediënten (voor +/- 1 liter):

- 5 grote sappige sinaasappels
- 1 papaya

Pers de sinaasappels met een citruspers. Snij de papaya doormidden en verwijder de zadjes. Schep het vruchtvlees uit de schil met een lepel en doe het in de blender. Mix samen met het sinaasappelsap en serveer meteen.

Vloeibaar groen

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 1 struik selder
- 1 krop sla
- 2 appels
- 1 citroen
- 1 klein stukje gember

Pers alle ingrediënten samen tot een lekker alkalisch en écht groen sap. Als groen je smaakt, dan is dit verfrissende sap iets voor jou.

Pas wel op, je kan geen bladgroenten persen met een gewone sapcentrifuge. Heb je geen speciale sapmachine, doe dan zoals ik en gebruik je blender om sap te maken. Het gaat lekker snel en je hoeft nadien enkel je blender te spoelen.

Zo maak je sap met een blender: doe alle ingrediënten in de blender en net genoeg water toe (zo weinig mogelijk) om het te doen mixen. Eens gemixt pers je de inhoud van de blender door een fijnmazige zeef of gaasdoek.

Ananas-seldersap

Ingrediënten:

- 1/2 ananas
- 4 selderstengels

Pers de ananas en de selder met een sapmachine. De selder zorgt ervoor dat het ananassap niet zo mierzoet is en voorkomt een piek in je bloedsuikerspiegel.

Je kan deze combinatie ook gewoon als smoothie drinken. Zorg wel dat je blender sterk genoeg is om de vezels te breken.





Bananen in het groen

Ingrediënten:

- 2 bananen
- een handvol sla
- 1 kopje water

Doe wat water in de blender (begin met een half kopje) en mix even snel samen met de bananen. Daarna doe je er de sla bij en mixt verder tot je een romige groene drank krijgt. Naar keuze eventueel meer water toevoegen.

Posteleinpeer

Ingrediënten:

- 2 peren
- een handvol postelein
- klein beetje water

Doe een klein beetje water in de blender en mix de peren samen met de postelein. Drink meteen op.

Bij een groene smoothie geldt steeds hetzelfde principe: fruit wordt samen gemixt met bladgroenten.

Bananen en mango zorgen voor een lekker romige smoothie, maar experimenteer zeker ook met andere fruitsoorten en combinaties. Spinazie en gewone kropsla hebben een milde smaak en zijn daarom goed om mee te beginnen. Probeer zoveel mogelijk bladgroente toe te voegen. Smaakt het geheel te 'groen', dan doe je er gewoon wat extra fruit bij.

Hou er rekening mee dat een drinkontbijt een volwaardige maaltijd is.

Giet je smoothie dus niet meteen naar binnen, maar neem je tijd en 'kauw' voldoende. Je lichaam maakt dan speeksel aan, wat essentieel is voor een vlotte vertering.

Amandelmelk

Ingrediënten:

- 1 kop amandelen
- 3 koppen water
- dadels om te zoeten

Laat de amandelen liefst een nacht weken en giet het weekwater af voor ze te gebruiken. Doe de amandelen samen met het water in de blender. Giet dit mengsel door een fijnmazige zeef of gaasdoek om de velletjes van de amandelen te verwijderen. De pure amandelmelk kan je een dag of drie in een afgesloten bokaal in de koelkast bewaren. Je kan de amandelmelk zoeten door er enkele dadels door te mixen.



Bananenmilkshake

Ingrediënten:

- 1 kop amandelmelk
- 2 (bevroren) bananen

Mix de ingrediënten samen in de blender tot je een schuimige shake. Gebruik enkel bevroren fruit als je blender dit aankan.

Chocolademelk

Ingrediënten:

- 1 kop (gezoete) amandelmelk
- carobe of rauwe chocolaepoeder naar smaak
- vanillestokje of vanillepoeder (optioneel)

Doe de amandelmelk in de blender en mix samen met carobe of rauwe chocolaepoeder. Een mespuntje vanillepoeder of merg van een vanillestokje zorgt voor een lekker aroma.

Gebruik geen alcoholisch vanille-extract!

De alcohol, die normaal bij het koken verdampt, blijft in de rauwe chocolademelk aanwezig omdat we de drank niet verhitten.



Roze bessenmelk

Ingrediënten:

- 1 kop (gezoete) amandelmelk
- 1/2 kop aardbeien of frambozen
- vanillestokje of vanillepoeder (optioneel)

Doe de amandelmelk in de blender en mix er de bessen doorheen, samen met eventueel wat vanillepoeder of -merg. Je krijgt een mooie roze bessenmelk, die ook kinderen heel erg aanspreekt. Zitten er teveel pitjes in, dan giet je de melk nog even door een fijnmazige zeef of gaasdoek.

Op je bord

Soms wil je liever iets op je bord met wat meer beet. Hieronder vind je enkele simpele recepten voor een steviger ontbijt. Van pudding tot muesli.

Mangopudding

Ingrediënten:

- 1 mango
- een handvol verse spinazie

Mix het vruchtvlees van de mango samen met de spinazieblaadjes in een blender. Laat het mengsel nu enkele uren opstijven in de koelkast en je krijgt een lekker zoete groene pudding.

Chocoladepudding

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 2 dadels
- carobe of rauwe chocoladepoeder naar smaak

Mix de bananen en dadels glad in een blender of keukenrobot. Voeg naar smaak carobe of rauwe chocoladepoeder toe. Laat enkele uren opstijven in de koelkast voor een steviger resultaat.

Fruitsla met gembersaus

Ingrediënten:

- seizoensvruchten naar keuze
- sap van 1 sinaasappel
- klein stukje gember

Snij de vruchten in hapklare stukjes. Mix het sinaasappelsap samen met een klein stukje geschilde gember tot je een egaal sausje krijgt. Overgiet de fruitsla met de gembersaus en meng alles goed door.



Appelrasp met kaneelbanaan

Ingrediënten:

- 3 appels
- 2 bananen
- kaneelpoeder

Rasp de appels grof. Je kan ze eventueel eerst schillen om het raspen te vergemakkelijken. Mix 2 bananen fijn in de keukenrobot en voeg kaneelpoeder toe naar smaak. Je kan de bananen ook gewoon fijnprakken met een vork. Roer het bananenmengsel samen met de geraspte appels en dien op.



Krokante ontbijtvlokken

Ingrediënten:

- 3 appels
- 2 koppen amandelen
- 1 kop zonnebloempitten
- 1/2 kop pompoenpitten
- kaneelpoeder

Schil de appels, rasp ze grof en roer er naar smaak wat kaneel door. Breek de amandelen, zonnebloem- en pompoenpitten (liefst een nacht geweekt) in kleinere stukjes met de keukenrobot. Je kan zelf kiezen hoe fijn je het wil. Meng dit samen met de geraspte appels en doe het mengsel op een teflonvel of bakpapier in een droogoven. Check regelmatig tot al het vocht er uit is (ongeveer 8 uur).

Je kan de ontbijtvlokken goed afgesloten een tweetal maand bewaren. Serveer ze met amandelmelk en wat vers of gedroogd fruit.

Dit is een basisrecept waarop je eindeloos kan variëren. Het wordt elke keer weer anders door er verschillende verse of gedroogde vruchten aan toe te voegen. Overgiet met chocolademelk voor een extra traktatie.

Heb je geen droogoven?

Dan kan je op elk moment een snelle muesli maken. Gooi enkele zaden, pitten en noten die je bij de hand hebt in een kommetje. Voeg er nog wat vers of gedroogd fruit bij en overgiet met amandelmelk. Snel klaar en minstens even lekker.

Meer informatie?

www.rawcoach.be

Op de website van RawCoach vind je alle nodige informatie. De RawCoach blog geeft je gratis artikels, recepten, ticks en tips over raw food.

De RawCoach aanpak

Als RawCoach deel ik mijn kijk op gezond leven met jou. Daar speelt voeding een belangrijke rol in, maar ook beweging, lichaamsverzorging, je mentale ingesteldheid en je omgeving hebben een grote invloed op hoe je je voelt. Ik ben hier dan ook niet om je een of ander dieet aan te prijzen, maar om je op weg te helpen met informatie en tips.

Klaar om je beter in je vel te voelen? Dan ben je aan het juiste adres!

Zet meer rauwe groenten en fruit op je dagelijks menu, en je plukt er al snel de voordelen van. Raw food geeft je meer energie en een alerte geest. Je vertering ligt niet langer in de knoop, je behoudt vanzelf je natuurlijk gewicht en krijgt er een stralende huid bovenop. Niet mis, hé?

Laat van je horen

Heb je een duwtje in de rug nodig? Wil je een lezing bijwonen of deelnemen aan een workshop? Geïnteresseerd in coaching? Aarzel niet mij te contacteren met je vragen. Ik help je graag verder.



Mei Van Wallegghem
mei@rawcoach.be