



What About Food

Een gezond ontbijt in examentijd!

Gezond eten,
beter leren en presteren!

Een gezond ontbijt..



- Yoghurt met fruit en muesli / havermout
- Havermout(pap) met fruit en/of noten
- Bruin- of volkorenbrood met halvarine/margarine, gezond beleg en glas (karne)melk

Drink water, thee of koffie zonder suiker



Brood- en graanproducten

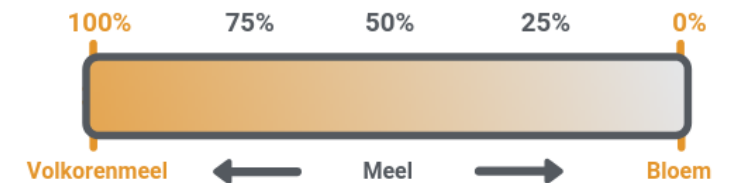
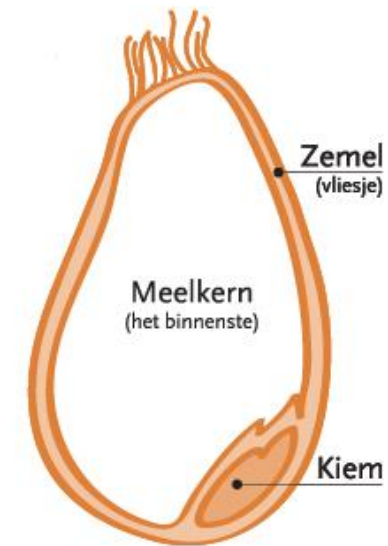


Elk graan kan volkoren zijn

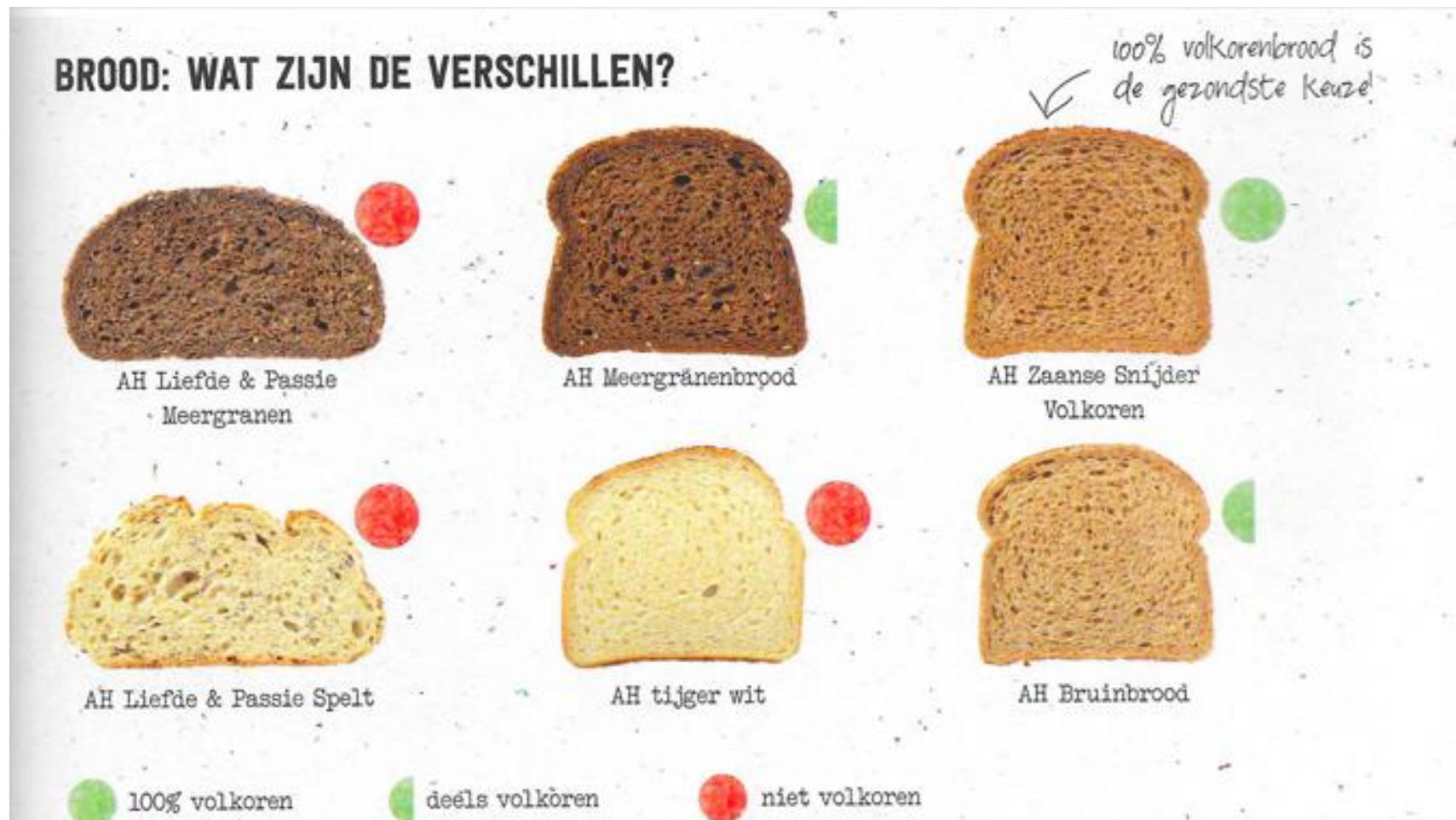
De zemel bevat vezels, ijzer en B-vitamines



Dwarsdoorsnede van een graankorrel



Brood- en graanproducten



Let op:

Controleer bij overige 'volkoren' producten zoals crackers altijd de ingrediëntenlijst.

Wat is gezond broodbeleg?



- Halvarine of margarine uit een kuipje
- 100% pindakaas
- Kaas 30+ of hüttenkäse of zuivelspread
- Gekookt ei
- Groente en fruit, zoals avocado of komkommer
- Vis zoals zalm, forel of tonijn



Voeg plakjes tomaat of komkommer toe!

Broodbeleg inspiratie



Mag ik dan nooit meer chocopasta?



Natuurlijk wel!

Maar pas op met veel suiker, vet en/of zout.

Dagelijks een keer:

Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, salades op brood, jam, (vruchten)hagelslag, vlokken, appelstroop, honing, hummus uit de winkel

Wekelijks een keer:

Salami, rauwe ham, runderrookvlees, ontbijtspek, bacon, chocopasta, kokosbrood



2 belangrijke ontbijt tips!



1. Neem de tijd om te genieten van je ontbijtje
2. Zet de wekker 15 minuten eerder als het je niet lukt om te ontbijten. Of zet je ontbijt de avond van tevoren alvast klaar.



Zuivelproducten



	Eiwit (g) per 100 g	Energie (kcal) per 100 g	Suiker (g) per 100 g
Magere Franse kwark	9,0	52	4,0
Halfvolle Franse kwark	7,6	73	4,0
Volle Franse kwark	8,0	120	4,0
Magere yoghurt	4,5	40	5,0
Volle yoghurt	4,0	61	4,0
Campina magere kwark kokos	9,2	67	7,2
Optimel magere kwark 0%	7,0	49	4,9
Danio kwark	5,6	113	14,9
Melkunie Protein 20g	10	67	6,1
Alpro GO ON	6,2	71	2,5

Zuivelproducten



	Eiwit (g) per 100 g	Energie (kcal) per 100 g	Suiker (g) per 100 g
Breaker	3,6	105	12
Breaker high protein	6,0	84	12
Lindahl's kwark vanille	11,0	60	3,1
Griekse yoghurt 0%	9,8	54	3,8
Griekse yoghurt 2%	9,0	91	7,0
Griekse yoghurt 10%	5,0	125	4,0
Arla Skyr	11,0	65	4,0

Appeltaart havermoutje



1. Snijd een **halve appel** in kleine stukjes.
2. Verwarm **35 g havermout** en **175 ml melk** samen in een steelpan en laat circa 2 minuten zacht pruttelen.
3. Verwarm **1 theelepel boter** in een koekenpan en bak de appel hierin. Voeg een **snuf kaneel** toe.
4. Voeg een **klein handje rozijnen** toe aan de appel en bak even mee.
5. Schep de havermoutpap in een schaalje en leg de gebakken appel met rozijn erop. Voeg eventueel nog een **snuf kaneel** toe.



Eet smakelijk!

Omelet op brood



1. Snijd groente naar keuze in kleine stukjes.
2. Verhit **1 eetlepel olijfolie** in een koekenpan en bak de groenten (circa 4 minuten).
3. Klop **1 of 2 eieren** los in een kommetje, breng op smaak met **peper**.
4. Schenk het eimengsel over de groenten, leg de deksel op de pan en bak de omelet circa 5 minuten op laag vuur.
5. Keer de omelet om en bak nog circa 3 minuten.
6. Leg de omelet op **2 sneden volkorenbrood**.

Eet smakelijk!

