

DAG 2 – GEEF JE BREIN EEN STABIEL BEGIN

Je ontbijt vandaag bestaat uit:

STAP 1:

EIWIT – (kies 1)

- eieren
- kokos-
- of amandelyoghurt
- evt Griekse yoghurt (maar liever even melkvrij)

STAP 2:

VET – (kies 1–2))

- avocado
- noten / zaden
- notenpasta

STAP 3:

VEZELS (kleine hoeveelheid)

- bosbessen
- blauwe bessen
- frambozen
- bramen
- chiazaad / lijnzaad

DAG 2 – SNELLE ONTBIJTIDEEËN

1:

Snel & koud

- kokosyoghurt
- noten/zaden
- blauwe bessen

+ 1-2 gekookte eieren (om voldoende eiwit binnen te krijgen)

2:

Warm

- omelet
- groenten
- avocado

3:

Als eten lastig is

- smoothie met:
- kokosmelk
- avocado
- spinazie
- eiwitpoeder (van hennepzaad, rijst, of erwten)

DAG 2 – OBSERVEREN

**VANDAAG VERANDER JE NIETS – JE KIJKT ALLEEN
WAT ER GEBEURT.**

1

NA ONTBIJT

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

2

NA LUNCH

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

3

NA AVONDETEN

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

