

ONTBIJT-KIT

Breinvriendelijk je dag starten

BY ORTHOBRAINHEALTH



WELKOM BIJ DE ONTBIJT-KIT

Deze ontbijt-kit helpt je om je dag zo te starten dat je hersenen meer rust, energie en focus ervaren.

Geen dieet. Geen strakke regels.

Maar inzicht in wat jouw brein nodig heeft — en hoe je dat praktisch toepast. Misschien voelt dit als veel informatie. Dat is oké.

Zie dit als een gereedschapskist:

- je gebruikt wat je nú nodig hebt
- je laat liggen wat (nog) niet past
- je bouwt stap voor stap op

Je hoeft het niet perfect te doen.

Je hoeft alleen te beginnen.

Liefs, Sonja

ZO STEL JE JE ONTBIJT SAMEN

STAP 1:

EIWIT – (altijd)

→ helpt bij focus, stemming en herstel

Voorbeelden:

- eieren
- kokos- of amandelyoghurt
- vis (zalm, makreel)
- kip / kalkoen
- eiwitpoeder (indien nodig)



STAP 2:

VET – (altijd)

→ zorgt voor stabiele energie en minder dips

Voorbeelden:

- avocado
- olijfolie / kokosolie
- noten / zaden
- notenpasta

STAP 3:

VEZELS (kleine hoeveelheid)

→ houden je bloedsuiker rustig

Voorbeelden:

- groenten
- bessen
- chiazaad / lijnzaad

PRAKTISCHE ONTBIJTVOORBEELDEN

OPTIE 1:

Snel & koud

Kokosyoghurt

- Handje noten & zaden
- Blauwe bessen
- 2 gekookte eieren



OPTIE 2:

Warm

Omelet (2-3 eieren)

- Groenten (spinazie, champignons)
- Avocado
- Olijfolie om in te bakken

OPTIE 3:

Als eten niet lukt

Smoothie

- Amandelmelk of Kokosmelk
- Avocado, spinazie
- Blauwe bessen
- Eiwitpoeder

VOLDOENDE EIWIT

Je hersenen hebben eiwitten nodig.

Dagelijks doel eiwit voor de hersenen!

1-1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag

Verdeling:

Ontbijt: ± 20-30 g

1-1,5Tip: voeg altijd iets extra's toe (ei, noten, vis)



Eiwit ONTBIJT

Basis

- Kokosyoghurt (150 g, ongezoet) → ± 1-2 g
- Amandelyoghurt (150 g, ongezoet) → ± 1-2 g
- Chiazaad pudding (150 g, ongezoet) → ± 3g
- Quinoapap (150 g gekookt) → ±4-5 g
- 1 gekookt ei (erbij of apart) → 6,5 - 7,5 gram
- omelet van 2 eieren (erbij of apart) → 12-14 g
- 1/2 avocado → 1.8g
- Gerookte zalm (ca 50 g) → Eiwit: ±10 g
- Gerookte makreel (ca 50 g) → Eiwit: ±10 g
- Kipfilet / kalkoen (50 g) → 10-12

Extras

- Handje noten (30 g, gemengd) → 5-6 g
- Zaden (chia / hennep / pompoen, 2-3 el) → 6-10 g
- Notenpasta gemend 1 → EL 3-4 g
- 2 gekookte eieren (erbij of apart) → 12-14 g

Bron 1: _____

Bron 2: _____

Bron 3: _____

Totaal: _____

Doel: ± 20-30 g eiwit

WAT JE LIEVER VERMIJDT IN DE OCHTEND

Deze zorgen vaak voor:

- energie dips
- onrust in je hoofd
- meer cravings

Beperk:

- suiker (jam, stroop, hagelslag)
- ontbijtgranen
- brood (zeker wit), croissants,
- zoete yoghurt
- sap / smoothies zonder eiwit
- zoet fruit (banaan, mango, appel)



TOT SLOT

Dit is geen dieet.

Het is een ontdekkingstocht.

Je hoeft het niet in één keer goed te doen.

Je hoeft alleen te blijven observeren:

- Hoe voel ik me na dit ontbijt?
- Heb ik energie of een dip?
- Is mijn hoofd rustiger of drukker?

Elke stap geeft informatie.

En precies daar begint verandering.

