

Makkelijke ontbijtjes



@balansmetdebby

Eiwitrijke Kwark Bowl

- Volle kwark of skyr
- Blauwe bessen
- Handje amandelen of walnoten
- Kaneel

Waarom werkt dit?

Eiwit + vet = stabiele insuline + geen cravings
tot de lunch.

Groente-Omelet

- 2–3 eieren
- Hand spinazie
- Tomaat of paprika
- Kruiden

Waarom werkt dit?

Eiwit, vezels, micronutriënten → perfecte start voor cortisolregulatie.

Havermout met Eiwit

- Havermout (biologisch)
- Plantaardige melk of water
- Kaneel
- Eiwitpoeder (ongezoet vanille of naturel)

Waarom werkt dit?

Langzame koolhydraten + eiwit = ideale combinatie voor vrouwen 35+.

Cottage Cheese Crush

- Cottage cheese
- Aardbeien of bessen
- Chiazaad
- Snuf kaneel

Waarom werkt dit?

Heel licht, maar super voedend. Perfect voor wie niet veel trek heeft.

Hormoonvriendelijke Smoothie

- 1 hand spinazie
- ½ avocado
- Hand bessen
- Scoop eiwitpoeder ongezoet
- Water of ongezoete amandelmelk

Waarom werkt dit?

Ontstekingsremmend, verzadigend, zacht voor darmen.

Zalmsandwich

- Volkoren cracker of 1 volkoren boterham
- Gerookte wilde zalm
- Komkommer
- Citroen

Waarom werkt dit?

Omega-3 + eiwit = hormonale stabilisatie +
rustige buik.

Overnight Protein Oats

- Havermout (biologisch)
- Griekse yoghurt of kwark
- Chiazaad
- Water/melk
- Frambozen

Waarom werkt dit?

Snelle mealprep, vol vezels, ideaal voor drukke ochtenden.

Banana-Ei Pannenkoekjes

- 1 banaan
- 2 eieren
- Kaneel
- Optioneel: scoop eiwitpoeder ongezoet

Waarom werkt dit?

Eenvoudig en supervezelrijk met zaden toppings.

Hartige Lunch-Style Breakfast

- Cottage cheese
- Zoete aardappel blokjes
- Spinazie
- Olijfolie + kruiden

Waarom werkt dit?

Vult lang, houdt bloedsuiker stabiel,
ondersteunt schildklier + hormonen.

Hormoonbalans Chia Pudding

- 2 el chiazaad
- Amandelmelk
- 1 tl cacaopoeder of kaneel
- Handje bessen

Waarom werkt dit?

Chia = vezelbom: perfecte lever- en darmondersteuning.

3 Ontbijtregels voor Hormoonbalans

Altijd eiwit (20–30 gram).

- stopt cravings
- stabiliseert bloedsuiker
- geeft vetverbranding vrij baan

Vermijd koffie op lege maag.

- voorkomt cortisolspikes
- minder buikvet

Begin met vezels + vetten.

- darmenrust
- minder aanvallen later op de dag