

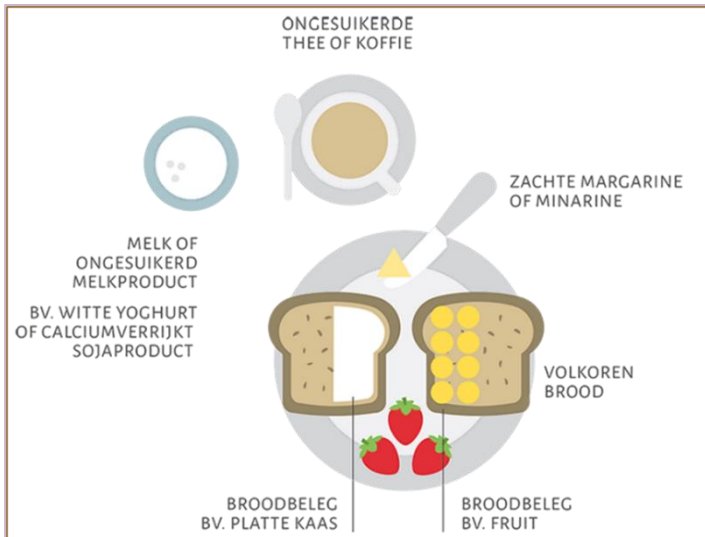
ONTBIJT fodmaparm

Een goed ontbijt in de morgen

Is een dag zonder zorgen!

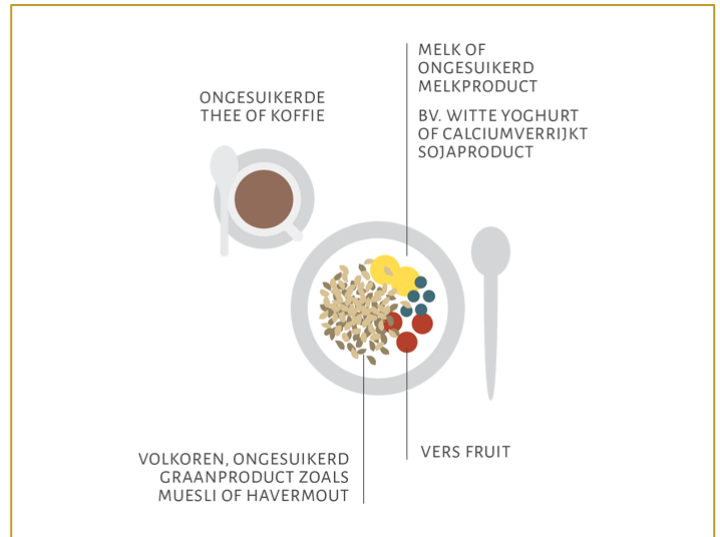
Volwaardige ontbijten	2
Havermoutpap	3
Achteraf.....	3
Toppings.....	3
Overnight oats	4
Achteraf.....	4
Toppings.....	4
Granola	5
Achteraf.....	5
Toppings.....	5
Ontbijtshake	6
Achteraf.....	6
Smoothiebowl	7
Toppings.....	7
Rijstpap	8
Achteraf.....	8
Fruitsalade	9
Achteraf.....	9
Bananenbrood	10
Achteraf.....	10
Ontbijtwafel met Bessencoulis	11
Achteraf.....	11

Volwaardig ontbijten



Figuur 1: Infographic Ontbijt Met Granen www.gezondleven.be

Volg je het FODMAParm of lactosevrij dieet dan dien je de melkproducten, beleg en volkoren brood te vervangen. Zie je voedingslijst.



Figuur 2: Infographic Ontbijt Met Granen www.gezondleven.be

Volg je het FODMAParm of lactosevrij dieet dan dien je de melkproducten en volkore graanproducten te vervangen. Zie je voedingslijst.

Mix & match:
varieer in ingrediënten
en je krijgt een ander gerecht.
Keep it simple en puur
qua ingrediënten en bereidingen

BEWARING BEREIDE MAALTIJDEN
FRIGO 4°C: 2 dagen
DIEPVRIES <-18°C: tot 3 maanden

Havermoutpap

Ingrediënten

- 45g havervlokken
- 200ml vloeistof
 - Lactosevrije melk
 - OF Ongezoete sojamelk

Bereiding

Breng de vloeistof met de vlokken aan de kook. Dit de gedurende 5 tot 7 minuten of tot dikte die jij graag hebt.

Laat dit afkoelen.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Werk het gerecht af met verschillende toppings om een volwaardig ontbijt te vormen.

5 Toppings

- ½ Banaan + een stuk of 8 druiven + 1 eetlepel zaden en pitten
- Snuifje kaneel + 15g maanzaad + 1 hand aardbeien + 1 hand rode bessen
- 2 handen aardbei + 6 blaadjes gehakte munt + ½ theelepel pompoenpitten
- 1 theelepel pindakaas + 1 banaan + 15g pure chocolade
- 2 handen aardbei + 2 eetlepels lactosevrije yoghurt + 1 eetlepel ongesuikerde granola (zie recepten)
- Zie ook Toppings bij Overnight flakes en Granola



Tips

Je kan de havervlokken vervangen door spelt-, boekweit- quinoavlokken. Of rijstpap maken.

Wil je andere plantaardige drinks gebruiken, voeg dan zeker noten, pindakaas of tahin toe.

Haver geeft de meeste verzadiging.

Je kan het fruit reeds schillen en besprenkelen met citroensap om 2 dagen te bewaren of voor langer. Of diepvriesfruit gebruiken dat je de nacht voordien laat ontdooien.

Je kruiden meekoken met de pap voor een extra smaakdimensie bv. Saffraandraadjes die je 10 minuten voordien hebt laten weken in lauw water.

Overnight flakes

Ingrediënten

- 45g gerolde havermout
- 200ml vloeistof:
 - Lactosevrije melk
 - OF ongezoete Ca-verrijkte sojadrink
 - OF 150ml lactosevrije yoghurt

Bereiding

Schud of roer alle ingrediënten tot een 1 geheel.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Roer goed voor het eten van de overnight oats.

Werk het gerecht af met verschillende toppings om een volwaardig ontbijt te vormen.

3 Toppings

- 1 theelepel kaneel + 2 sneden meloen + ½ palm ongesuikerde gedroogde banaan
- 1 anijsster + 1 in partjes gesneden sinaasappel - voorbereid en getrokken voor 1 nacht + 15g pure chocolade
- 2 theelepels kokosschilfers , 2 schijfje ananas, 1 passievrucht
- Zie ook Toppings bij Havermoutpap en Granola



Tips

Bij droge ingrediënten voeg je extra (koud of warm) water toe zodat het gerecht niet te vast wordt.

Kruiden, pitten, zaden, noten en droge vruchten kan je al wel voor de nacht toevoegen.

Diepvriesfruit kan je al toevoegen voor de nacht.

Een snufje zout geeft extra kick aan de smaak.

Granola

- ✓ 1 portie = 45g zelfgemaakte GRANOLA
- ✓ Met deze hoeveelheden heb je voor 1 persoon voldoende voor minstens 5 dagen, elke dag granola als ontbijt



Ingrediënten

- 100g havermoutvlokken ongekookt
- 100g andere ongekookte graanvlokken zoals spelt, boekweit, gierst,...
- Bakpapier
- Totaal 4 eetlepels van een mengeling van maanzaad, pijnboompitten, pompoenpitten,

Bereiding

Verwarm de heteluchtoven voor op 160°C.

Schud al de vlokken uit over een bakplaat die bedekt is met bakpapier.

Rooster 15 minuten in de oven. Ga om de 5 minuten door het mengsel met een houten lepel.

Laat afkoelen.

Voeg de 4 eetlepels pitten toe aan de afgekoelde granola.

Bewaren

Luchtdichte pot

Achteraf

Werk het gerecht af met een melkproduct en verschillende toppings om een volwaardig ontbijt te creëren.

Melkproducten:

- 150g lactosevrije yoghurt
- lactosevrije melk of ongezoete Ca-verrijkte sojadrinks

4 Toppings

- 1 eetlepel pindakaas, 1 banaan in schijfjes
- ¼ theelepel vanille van vanillestokje, 1 eetlepel gehakte pure chocolade, 1 kiwi in stukjes
- 10 stuk amandel, 1 eetlepel maanzaad, ¼ meloen in stukjes
- compote van 2 handen rode vruchten vers of uit diepvries (aardbei, rode bessen) + koffielepel Stevia of suiker

Tips

Je kan wisselen in soort noten, kruiden en zaden, fruit

Je kan het melkproduct en fruit al mengen bij de voorbereiding en 2 dagen bewaren

Hoe maak je een compote?

Schil het vers fruit, snij in stukjes en stoof in een pannetje op een zacht vuur tot voldoende zacht (ook diepvriesfruit leent er zich toe. Vul een glazen bokaal met hete compote en sluit goed af. Of laat afkoelen en vries in.

Ontbijtshake

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 perssinaasappelen
- ½ meloen
- 250ml Lactosevrije yoghurt (of Griekse) of plantaardige yoghurt
- 8 el havermout of andere toegelaten volgranen vlokken

Bereiding

Pers de sinaasappelen.

Schil de meloen en snij het in grove stukken.

Pureer het fruit in de keukenmachine of staafmixer.

Klopt het geheel schuimig met het sinaasappelsap, yoghurt en havermout

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Giet het uit in een glas en drinken maar.

Tips

Is het niet zoet genoeg kan je een eetlepel ongesuikerd toegelaten gedroogd fruit toevoegen.

Smoothiebowl

Ingrediënten voor 2 personen

- ½ Banaan
- 150g diepvries frambozen
- 250 ml plantaardige ongezoete Ca-verrijkte melk
- 1 tl limoensap
- ½ tl vanille

Bereidingswijze

Blend alles tot een romige massa, giet het in een kommetje en garneer met een van de toppings.

2 Toppings

- 30g havermout + 15g >70% cacao chocolade
- 30g granola + 15g kokosrasp

Tips

Neem altijd 1 diepgevroren fruitsoort deze zorgt voor de structuur.

Maak een combo die jij lekker vindt!

Met dit ontbijt heb je uw 1,5 - 2 stukken fruit al op voor heel de dag.

Maak het niet de dag voordien, want dan heb je een smoothiesaus i.p.v. een smoothiebowl.

Bron: Gezond Leven

Rijstpap

Ingrediënten voor 4 personen

- 150g bruine rijst
- 1 vanillestok
- 300ml lactosevrije melk

Bereiding

Kook de rijst.

Snij de vanillestok overlangs en haal de zaadjes eruit.

Breng de melk aan de kook samen met de vanillezaadjes.

Zet de melk even van het vuur en voeg de gekookte rijst toe.

Zet het terug op het vuur en laat het op een zacht vuurtje verder koken onder voortdurende roeren. (+/- 5 min)

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Werk de rijstpap af met 1 stuk (150g) van de toegelaten fruitsoorten om een volwaardig ontbijt te creëren.

Tip

Je kan ook saffraan of andere kruiden zoals speculooskruiden aan de rijstpap toevoegen.

Fruitsalade

Ingrediënten

- Toegelaten fruitsoorten (hoe meer kleur, hoe meer zin in eten)

Bereiding

Snij het fruit in blokjes.

Bewaren

Koelkast

Achteraf

Werk de fruitsalade af met een melkproduct en graanproduct. Dit zorgt voor een goede verzadiging en een volwaardig ontbijt.

Graanproducten: 3 el notenmix of granola of havermout

Melkproducten: 3 el lactosevrije lactosevrije Griekse yoghurt of lactosevrije Skyr

Tips

Verlies niet te veel tijd en schil het fruit niet. Zo behoud je alle vitaminen en vezels.

Kiwi moet je niet schillen. Het kan.

Besprenkel met citroensap om bruinkleuring te vermijden.

Een portie = de grootte van 1 grote appelsien.

Bananenbrood

Ingrediënten voor 1 brood

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 100g speltbloem
- 75g havermoutvlokken
- 1 tl koek- of speculaaskruiden
- Handjevol ongezouten noten (geen cashew - en pistachenoten)

Bereiding

Verwarm je oven voor op 200°C.

Prak de bananen met een vork in een grote kom.

Voeg vervolgens de eieren toe en meng goed door elkaar.

Voeg de bloem, havermoutvlokken, koekkruiden en gehakte noten toe. Meng alles goed door elkaar.

Schep het beslag in een ingevette cakevorm.

Strooi eventueel nog wat gemalen kokosmeel over het beslag.

Zet het in de voorverwarmde oven voor 45 minuten.

Bewaren

Goed inwickelen in aluminiumfolie of luchtdicht opbergdoos.

Achteraf

Snij de cake in stukken (+/- 3 cm dikte) en werk af met een lactosevrije of plantaardige platte kaas en toegelaten fruitsoorten.

Ontbijtwafel met Bessencoulis

Ingrediënten voor 5 stuks

- 100g havermout
- ½ tl bakpoeder
- 1 ei
- 175 ml ongezoete rijstmelk
- 1 el ongeraffineerde rietsuiker
- 1 vanillestok

Ingrediënten voor bessencoulis

- Handjevol rode bessen
- 1 el Limoensap
- 1 tl ongeraffineerde rietsuiker

Bereiding

Beslag

Mix de havermout tot meel in de blender.

Giet in een kom en voeg het bakpoeder toe.

Splits het ei en voeg de eidooier, de rijstmelk, suiker en de vanille toe aan het havermeel en meng.

Klop het eiwit op en schep het voorzichtig met een houten lepel door het mengsel.

Bessencoulis

Mix bessen.

Voeg de limoensap en suiker toe. Roer het geheel.

Wrijf door een zeef.

Bewaar

Beslag: Bedek met bewaarfolie en zet in koelkast

Bessencoulis: Koelkast

Achteraf

Warm het bakijzer. Smeer het bakijzer in met een beetje vetstof en bak de wafels.

Werk ze nadien af met de toegelaten fruit en de bessencoulis.

Tips

De coulis kan je ook maken met aardbeien of andere fruitsoorten.

Hoe meer fruit, hoe dikker de textuur van uw coulis.

Je kan ook de compote van bij de granola gebruiken i.p.v. de coulis.

Je kan de wafel ook eten als tussendoortje maar beperk je dan tot maximum 1 stuk.