

tijd
voor
ontbijt

tijd
voor
ontbijt

toast
muesli
(soja) yoghurt
choco
fruit
(soja) melk
brood
thee kaas

Lekkere ontbijt-ideeën voor de hele week

Een kommetje muesli, granola of volkoren granen + stukjes fruit + (soja)melk of (soja)yoghurt

Twee tot vier sneetjes bruin brood met kaas of hesp + een tas (choco)melk, of koffie met (soja) melk + (om 10u) een appel.

Wissel voldoende af in beleg. Twee sneetjes kaas per dag zijn voldoende.

Twee tot vier sneetjes bruin brood met een roereitje + een tas koffie of thee + een potje (soja)yoghurt met stukjes ananas op eigen sap

Een opgewarmde appel in de microgolfoven met bruin brood + een glas (karne)melk

Wentelteeftjes van donker brood + een glas (soja)melk + een stuk vers fruit

Twee tot vier sneetjes bruin brood + een sneetje jonge kaas + schijfjes tomaat, radijs of komkommer + een kop koffie of thee + een glas (licht gezoete) (soja) yoghurt aangelengd met (soja)melk.

Twee tot vier sneetjes bruin brood + (licht gezoete) verse kaas + schijfjes aardbei of banaan + een kop thee

Haast?

Zet de wekker een kwartiertje vroeger of dek 's avonds de tafel.

Snel zijn?

Zet in de koelkast alles voor het ontbijt in één verzamelbakje en zet het zo op de tafel en weer terug in de koelkast.

Nog niet goed wakker?

Neem eerst een douche.

Nog geen zin in eten?

Drink eerst een glaasje water om je eetlust te stimuleren.

Geen zin?

Zorg voor een mooie volle ontbijttafel met veel afwisseling en laat je verleiden. Kies iets dat je lekker vindt.

Niet veel honger?

Eet 's avonds niet teveel. Verdeel het ontbijt en eet om 10 u een stuk fruit of een granenkoek.

