



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2022

03. Een lekker gezond ontbijt (1 persoon)

Ingrediënten:

Een halve avocado

1 hand verse spinazie

1 kiwi

6 blokjes bevroren mango stukjes

100-150 ml (ongezoete) (amandel) melk

Extra's (kun je zelf toevoegen of weglaten):

Gebroken lijnzaad

Pompoenpitten

Chiazaad

Walnoten

Granaatappelpitjes

Bereiding:

Schil een (halve) avocado en een kiwi en snijd in plakken. Breng de avocado, de kiwi en de spinazie, met de mangostukjes en de amandelmelk in een blender.

Maal tot een smoothie. Afhankelijk van de hoeveelheid (amandel) melk kun je de smoothie drinken of eten.

Als je het gemalen geheel in een schaalje doet kun je met "extra's" dit ontbijt (gezond) uitbreiden.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



WEEKRECEPTEN 2022

03. Waarom dit gezonde ontbijt? (“weet wat je eet”)

Het is een zeer voedzaam gezond ontbijt, waarbij het trekgevoel de hele ochtend weg kan blijven. Fijn om op een gezond gewicht te komen of te blijven.

De avocado geeft gezonde, enkelvoudige onverzadigde vetten en veel vitamine B, C, E en K, foliumzuur, magnesium, kalium, koper en mangaan. Avocado is rijk aan vezels.

Spinazie is ook een supergezonde groente, het zit vol met gezonde vitaminen en mineralen. Spinazie bevat veel ijzer en dit is belangrijk voor:

1. De vorming van hemoglobine. Hemoglobine speelt een cruciale rol in ons lichaam. Het is verantwoordelijk voor het transport van zuurstof door het bloed;
2. Ondersteuning van het immuunsysteem;
3. De energie voorziening in ons lichaam op peil te houden (vermindering vermoeidheid en tegengaan bloedarmoede);
4. De aanmaak van enzymen voor de stofwisseling

Kiwi geeft veel vitamine C, nodig voor een goede immuunsysteem.

De kiwi heeft ook een hoge dosis aan vezels, vitamine E en vitamine K.

Vitamine E beschermt de cellen, celwanden, bloedbanen en weefsel in je lichaam. Vitamine K is onder andere nodig voor een goede bloedstolling.

Mango bevat vitamine C, veel B-vitamines, vezels, bètacaroteen (antioxidant en voorloper voor vitamine A) en ook mineralen zoals kalium en magnesium.

Door regelmatig mango's te eten versterk je je immuunsysteem en is goed voor ons hart en bloedvaten.

Amandelmelk geeft meer vezels, minder suiker en minder verzadigd vet dan in halfvolle melk. Koemelk bevat meer eiwitten, maar ook meer verzadigd vet.

Tip: Je kunt dit ontbijt ook eens als (gezonde) lunch gebruiken!