

Super bezig, Quinten. Goed dat je al veel meer water drinkt. Die groenten gaan we nog wat opschroeven!

De komende 2 weken ga je ook aan de slag met deze actiepunten:

3. ONTBIJT



Probeer de komende 2 weken om 5x per week je nieuwe ontbijtroutine aan te houden. Dat wil zeggen: start met een glas water op kamertemperatuur om vervolgens een eiwit- en vetrijk ontbijt te eten. Dit soort ontbijt geeft je een goede start van de dag met de juiste bouwstoffen en brandstoffen voor je hersenen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Roerei met hamreepjes
- Omelet met groenten en gerookte zalm of andere vis of vlees
- Spiegelei met avocado
- Volle yoghurt of skyryoghurt met handje notenmix en stukje fruit

4. LUNCH



Neem je lunch mee van thuis. Zo ben je voorbereid wanneer je op je werk in lunchpauze gaat en hoef je niet je lunch te kiezen op het moeilijkste moment, nl. wanneer je honger hebt. Kies voor groenten, een eiwitbron (zoals vlees, vis of een eitje), een vetstof (bv. olijfolie, noten, avocado) en een beetje koolhydraten (bv. pasta, rijst, quinoa, aardappelen).

Maak het jezelf niet te moeilijk. Maak bv. meer van je diner de avond voordien zodat je de overschot kan meenemen of de dag nadien kan opeten. Of maak een 3-tal porties op voorhand en doe ze in aparte potjes zodat je ze maar uit de ijskast te halen hebt.