

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon: je ontbijt en je lunch.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. ONTBIJT



We gaan jouw ontbijt voedzamer maken. Op die manier zorgen we voor een gezonde start van de dag waarbij de kans groot is dat je deze gezonde tendens doorheen de dag wil verderzetten.



We willen je bloedsuikerspiegel zoveel mogelijk laten golven en niet te scherp laten stijgen en dalen. Hierdoor zal je drang naar zoet verminderen.



Het ontbijt dat ik aanraad:

- 1 of 2 stukken fruit met 2 of 3 eetlepels volle yoghurt en handpalm noten en zaden.
- OF 2 eitjes (spiegelei, roerei, omelet, ... let wel: hoe minder doorbakken de eierdooier, hoe voedzamer) met hamblokjes, gerookte zalm, mager vlees of kippenwit, etc.

2. LUNCH



We gaan terug een vaste lunch invoeren. Doorheen de tijd zijn jullie gewend geraakt om niet echt te lunchen. Daar gaan we verandering in brengen. Net zoals jullie van het ontbijt en diner een gezellig tafelmoment maken, raad ik aan om dit 's middags ook te doen. Zo Ga je minder snacken omdat je maag gevuld is en je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.



Voeg 2 verschillende groenten toe aan je lunch. Maak het jezelf niet te moeilijk. Dit kan een portie soep zijn, snacktomaatjes, of groentjes tussen je boterham. Natuurlijk kan je ook een salade maken als je daar zin in hebt. Lekker bij warm weer!