

NATURELLY



Ontbijttoppers



Naturelly

*Voor begeleiding van jouw gezonde
voedings- en leefstijl*

Coaching

Workshops en opleiding

Lezingen

*Training voor organisaties die vitaliteit
voor werknemers een boost willen geven*

Elly Punselie
Natuurvoedingsadviseur

Bredaseweg 41
4844 CK TERHEIJDEN

06-25008806

info@naturelly.nl

www.naturelly.nl

Volg mij op:

Facebook, Instagram en TikTok
NaturEllyPunselie

Copyright: Naturelly, Elly Punselie 2021 niets uit deze uitgave mag gebruikt worden voor zakelijke doeleinden. Deel het gerust met bekenden, hoe meer mensen lekker en gezond gaan eten, hoe beter.



Welkom

Wat goed dat jij aan de slag gaat met een gezonde voedingsstijl! Je zult merken dat je je energiever gaat voelen. Natuurlijk zal het even wennen zijn. Als je de basisprincipes onder de knie hebt, kun je zelf gaan variëren. Wanneer je resultaat ervaart en er plezier aan beleeft om te koken en tijd te besteden aan jouw voeding, zal je merken dat het vanzelf gaat. En waarom zou je geen tijd besteden aan goed voor jezelf zorgen, je bent het waard! Hieronder vind je een paar adviezen en bij de recepten vind je 'tips' zodat jij je kennis kunt vergroten en begrijpt waarom je voor deze verandering kiest.

Advies 1 Ontbijt nadat je lichaam tot rust is gekomen

Geef je lichaam regelmatig minstens 12 uur (maximaal 16 uur) rust voor de vertering. Als je 's avonds niet snackt en alleen cafeïnevrije thee en water drinkt ben je er al.

Advies 2 Varieer, daar wordt je darmflora en dus jij gezond van

Hoe meer verschillende producten in jouw darmen komen des te beter de gezondheid van jouw darmflora. Eet je 's morgens tarwe, neem dan 's middags roggecrackers en 's avonds rijst. Als je bijvoorbeeld 3 favoriete ontbijtjes hebt gevonden, kun je deze afwisselen

Advies 3 Bereid je maaltijden voor

Zorg dat de boodschappen al in huis zijn. Voorbereiding is het halve werk. Doe na het avondeten alvast de voorbereiding voor je ontbijt of lunch van de volgende dag, dan heb je de volgende ochtend een vliegende start en vervalt je minder snel in oude gewoonten.

Advies 4 Toets je ingrediënten aan de pijlers van de natuurvoeding

Vers; uit de regio en van het seizoen.

Puur; onbewerkt, volle producten, zelf gesneden.

Eerlijk; duurzaam voor mens, dier en milieu, gezond, minder vlees, goede prijs voor de boer.

Biologisch; zonder kunstmest, organische of natuurlijke bestrijdingsmiddelen.

De recepten zijn voor 2 personen. Veel plezier bij deze ontdekkingsreis op het gebied van voeding. Heb je vragen of wil je verder kijken naar jouw vitaliteit, neem contact met mij op.

Elly Punselie

Natuurvoedingsadviseur, coach/therapeut



Boodschappenlijst

Met deze boodschappen kun je eindeloos variëren en heb je voldoende in huis om alle ontbijtjes uit te proberen. Veel zal je al in huis hebben en het zijn sowieso allemaal gezonde ingrediënten om eens en handje van te pakken bij trek. Kies zoveel mogelijk een biologisch product.

Biologische producten bevatten meer vitaminen en mineralen en zijn niet bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen. Alle producten zijn gekozen vanwege hun gezonde eigenschappen en zijn de beste in hun soort.

- | | |
|---|---|
| ☐ Magere kwark | ☐ Eieren |
| ☐ Volle of halfvolle yoghurt | |
| ☐ Plantaardige melk, bijvoorbeeld soja, haver of rijstmelk | ☐ Zalmsnippers, uitje, crème fraîche, peterselie en bieslook |
| ☐ Volle of halfvolle melk | ☐ Kaneel |
| ☐ ½ liter karnemelk | ☐ Kurkuma |
| | ☐ Venkelzaad |
| ☐ Lijnzaadolie, klein flesje bio! | ☐ Speculaaskruiden of kardemon |
| ☐ Grasroomboter | ☐ Peper en zeezout |
| ☐ Ahornsiroop | ☐ Teff van Zonnatura |
| ☐ Honing van de lokale imker | ☐ Havermout |
| ☐ Sultana rozijnen | ☐ Volkoren spelt-, haver-, boekweit-, tarwemeel, maak een pot met een mengsel |
| ☐ Gedroogde abrikozen (ongesuikerd) | ☐ Je favoriete cruesli, bijv Eat Naturel, check suikergehalte |
| ☐ Kokosknippers | |
| ☐ Pure chocolade 72% cacao | ☐ Haverzemelen |
| ☐ Lijnzaad | |
| ☐ Molentje om lijnzaad te malen | ☐ Een gevulde fruitschaal met fruit van het seizoen en blauwe bessen in de vriezer |
| ☐ Pure pindakaas | |
| ☐ Zonnebloempitten | ☐ Groente zoals spinazie, boerenkool of wortel |
| ☐ Pompoenpitten | |
| ☐ Walnoten | |
| ☐ Amandelen | |
| ☐ Pecannoten | ☐ Bakpoeder |



Romige havermoutpap

Deze heerlijke, romige havermout is vegan, dus zonder zuivel. Havervlokken zijn van nature glutenvrij maar door besmetting met glutenvolle granen tijdens de oogst, transport, de opslag in de molen of verwerking in de fabriek, is het voor mensen met coeliakie beter echt zuiver glutenvrije haver te kopen. De meeste mensen met een gluten intolerantie verdragen haver goed. Door het weken van de havervlokken, ontsluit het graan zich beter waardoor mineralen vrijkomen. Ook kun je de granen beter verteren.

Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

½ uur weken met:

- 1 kopje biologische havervlokken
- 4 kopjes water (waarvan eventueel 2 (rijst)melk)
- 2 el rozijnen
- Snuf zout

½ uur koken met:

- 1 el zonnebloempitjes
- ½ tl kurkuma
- een paar abrikozen in stukjes gesneden
- ½ tl venkelzaad

½ uur na wellen

Toevoegen naar eigen smaak en variatie:

- Gehakte noten, bijvoorbeeld amandelen of walnoten en lijnzaad
- Vers fruit

Verdeel over de bakjes en in de koelkast in een glazen pot een aantal dagen te bewaren.



Tip

Neem je ontbijt mee in een warmhoudbeker naar je werk.





Kruidige teffpap

Teff is een eeuwenoud graan afkomstig uit Ethiopië. Het is glutenvrij en altijd volkoren omdat de korrels zo klein zijn dat ze niet gepeld kunnen worden. Het bevat veel vitaminen en mineralen en wordt langzaam verteerd door het lichaam waardoor je lang een verzadigd gevoel hebt, zeker als je het combineert met een heerlijke topping. De smaak is wat nootachtig, misschien moet je er even aan wennen maar dan is het absoluut een topper.

Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

- 300 ml (plantaardige) melk
- 2 el rozijnen
- 8 el teff en 2 el haverzemelen
- Snuf zout

Breng de melk voorzichtig aan de kook, roer er dan de teff en de rozijnen door.

Voor de topping:

- 1 peer met schil in blokjes gesneden
- 1 tl kardemon
- 1 tl kaneel
- 1 el zonnebloempitjes
- 1 el amandelen in stukjes gehakt
- Gemalen en heel lijnzaad



Variatie:

Gebakken appel partjes
Nectarine of aardbeien met kokosknippers

Tip
Eet je ontbijt iets later. Benut de tijd door je kinderen rustig naar school te helpen, wat yoga oefeningen of meditatie te doen, je ontbijt te koken of een half uurtje te wandelen of fietsen.





Chille overnight oats

Door havervlokken een nachtje te laten weken, hoef je ze niet te koken en zijn ze zacht en smeuïg en verteren ze goed. Je kunt eindeloos variëren.

Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

De basis:

- 400 ml (plantaardige) melk
- 100 gr havermout
- 2 el chiazaad
- 2 el zonnebloem- en of pompoenpitten

De toppings:

Appelpie:

1 appel in kleine blokjes, 1 el rozijnen en 1 tl kaneel. 's ochtends garneren met gehakte amandelen.

Peanut choc:

1 geprakte banaan, 1 el pindakaas, 20 gr gehakte pure chocolade.

Carrotcake:

100 gr geraspte wortel, 1 el rozijnen, 1 tl speculaaskruiden. 's Ochtends garneren met gehakte pecan noten.

Silke's favoriet:

100 ml melk vervangen door yoghurt, 1 geprakte banaan, handje blauwe bessen uit de vriezer, 20 gr gehakte pure chocola en 2 el kokosnippers



*Tip
Voeg dagelijks lijnzaad toe aan je ontbijt. Heel lijnzaad is goed voor je stoelgang en gebroken lijnzaad voor je hormoonbalans. Maal het zelf want dan is de kwaliteit veel beter.*



NATURELLY



Pancake day

Bij ons is het regelmatig Pancake Friday. Smullen op onze vrije ochtend. Zo creëren we een gezellig moment. Deze pannenkoeken zijn luchtig en gewoonweg verrukkelijk. Je kunt diverse meelsoorten mengen, zowel met als zonder gluten. Ik gebruik vaak haver-, spelt en boekweitmeel. Dan heb je meteen variatie te pakken. Het beslag kun je eventueel al de avond van tevoren maken.

Ingrediënten en bereiding 10 stuks:

- 250 ml karnemelk
- 1 banaan
- 150 gr gemengd meel
- 1 ei
- 2 tl bakpoeder
- Snuf zout

Voor de topping:

- Pecannoten in stukjes
- Blauwe bessen
- Biologische ahorn siroop



Pureer de banaan en mix met alle ingrediënten tot een beslag. Verhit de koekenpan met een klontje roomboter, giet 3 hoopjes beslag in de pan en doe er stukjes pecannoot en een paar blauwe bessen op. Draai de pancakes om als ze net droog zijn en bak nog eventjes door. Geef 3 pancakes per persoon en overgiet met ahorn siroop.

*Tip
Bak je pannenkoekjes in roomboter. Het bakt fijn en het is een onbewerkt product en vetten heb je echt nodig.*





Romige kwark

Kwark gaat een bijzondere verbinding aan met lijnzaadolie. Het wordt helemaal opgenomen tijdens het roeren. Twee keer per week een flinke scheut lijnzaadolie in je ontbijt is een goede bron van plantaardige omega 3. Goed voor je hersenen, huid en slijmvliezen. Bewaar lijnzaadolie in de koelkast. Koop je kwark bij de supermarkt, kun je voor magere kwark kiezen. Bij volle kwark wordt vet toegevoegd wat een onnatuurlijke bewerking is. Haal je honing alleen bij een lokale imker, geniet van de heilzame kracht. Honing uit de supermarkt bevat dit door verhitting niet meer en is puur suiker geworden.

Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

- 400 ml magere kwark
- 2 el lijnzaadolie
- 1 tl honing

Roer de lijnzaadolie en de honing door de kwark net zo lang totdat hij helemaal is opgenomen.

Voor de topping:

- 2 sinaasappels in stukjes gesneden
- 1 el zonnebloempitjes
- 2 el walnoten in stukjes gehakt
- Gemalen en heel lijnzaad
- 4 el haver of muesli



Variatie:

Volle yoghurt met seizoensfruit, verse aardbeien, perzik of pruimen met zelfgemaakte muesli of bijvoorbeeld Eat Naturel Boekweit

*Tip
Loop je buiten een rondje,
neem een zak mee om
zwerfvuil op te pikken, twee
vliegen in 1 klap.*



NATURELLY



Groene Boost

In een smoothie verwerk je gemakkelijk veel groente. Het nadeel kan zijn dat je hem te snel drinkt en het minder goed verteert. Door er een bord van te maken met een bergje muesli, eet je de smoothie en heb je extra vezels. Eet bij twee maaltijden per dag groente om zo richting de aanbevolen 500 gram te komen.

Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

- 200 g boerenkool
- 1 peer met schil
- 1 el rauwe honing
- 330 ml water
- Ontbijtgranen of havermout naar keuze

Blender of staafmixer

Maak de boerenkool schoon. Doe het water met de helft van de boerenkool in de blender of kom en blend tot een egale massa. Voeg dan pas de rest van de boerenkool toe. Snijd de peer doormidden, verwijder het klokhuis en voeg in stukken toe. Blend tot een egale groene smoothie. Maak de smoothie eventueel zoeter met honing naar eigen smaak.



Schenk de smoothie in een diep bord en maak in het midden een bergje van ontbijtgranen.

Variatie van het seizoen:

Een mix van spinazie, sinaasappel en banaan

Of een mix van avocado, appel en komkommer

*Tip
Ontdek plezier in koken, het internet staat vol met makkelijke en uitdagende recepten, creatief met voeding bezig zijn kan een hobby worden.*





Een ei hoort erbij

Op een ei staat een code geprint, een '0' betekent dat ze biologisch zijn. De kippen krijgen biologisch voedsel en hebben meer leefruimte binnen en buiten. Je kunt gerust meerdere eieren per week eten als bron van eiwitten. Brood is een bron van granen.

Je hebt daar minder van nodig dan je zou denken als je aanvult met veel groente en fruit. Stevig brood heeft meer tijd gekregen om te rijzen met minder gist (zeker desembrood) en is ook minder opgejaagd in de groei. Dat verteren sommige mensen beter. Eet altijd volkoren voor de vezels, vitaminen en mineralen. Varieer met granen, zoals tarwe of speltbrood, havermuesli, roggecrackers of zilvervliesrijst.



Ingrediënten en bereiding voor 2 personen:

- 4 eieren
- 2 el crème fraîche
- 200 gr zalmsnippers
- Klein uitje
- Peper, zout, peterselie, bieslook

Kluts de eieren met de crème fraîche, peper en zout. Bak de helft van het eimengsel in een eetlepel olijfolie met de deksel op de pan totdat de omelet aan de bovenzijde droog is. Schik op 1 helft de zalm, ui en tuinkruiden en sla dubbel. Herhaal dit voor de 2^e omelet. Lekker met een sneetje desembrood.

Variatie:

Kook een eitje en eet deze met een stuk notenbrood.

Ben je niet zo van een hartig ontbijt, eet deze omelet als lunch.

*Tip
Pas de 80-20 regel toe:
doordeweeks gezond en in
het weekend wat losser. Dit
betekent niet dat je dan geen
bewuste keuzes maakt, geniet
vooral 7 dagen in de week.*





Wil jij eens variëren met je ontbijt? Doen! Het is een weldaad voor je lichaam/ en nog eens heel lekker ook. Probeer deze overheerlijke ontbijtrecepten en kies jouw persoonlijke favorieten en wissel die af. Dit draagt bij aan een gezonde voedings- en leefstijl. Kijk voor meer inspiratie op www.naturelly.nl

