

Ontbijtjes met minimaal 30 gram eiwitten

Simpel en Snel

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY



✓ Expert op het gebied van afvallen **VOLHOUDEN** voor vrouwen van 30 - 50 jaar

✗ **ZONDER** jojo-en & strenge diëten

“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de ontbijtjes met minimaal 30 gram eiwitten. Ik weet dat veel mensen het lastig vinden om voldoende eiwitten te eten, maar ook dat je misschien heel druk bent en weinig tijd hebt.

Je kan deze ontbijtjes als inspiratie zien en eventueel wat extra toevoegen er aan.

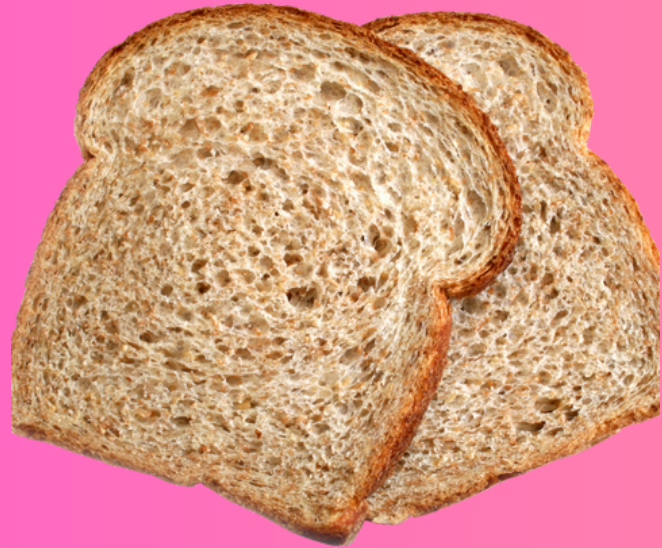
Warme groet, Naïma

Voorbeeld eetschema 1

130 GRAM EIWITTEN - 3 MAALTIJDEN

Ontbijt 1

PRODUCTEN

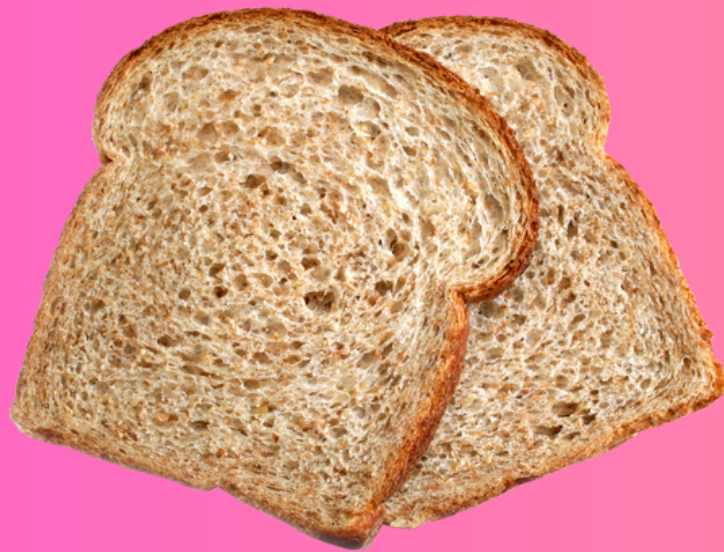


- 2 volkoren boterhammen (K)
- 60 gram jong belegen 30+ kaas (E+V)
- 1 Gekookt ei (E+V)
- 1 Mandarijn (K + Vez)

442 calorieën - 34 gram eiwit

Ontbijt 2

PRODUCTEN



- 2 volkoren boterhammen (K)
- 10 gram roomboter (V)
- 30 gram hagelslag (K)
- 30 gram proteïne poeder* (E)
- 1 kiwi (K+Vez.)

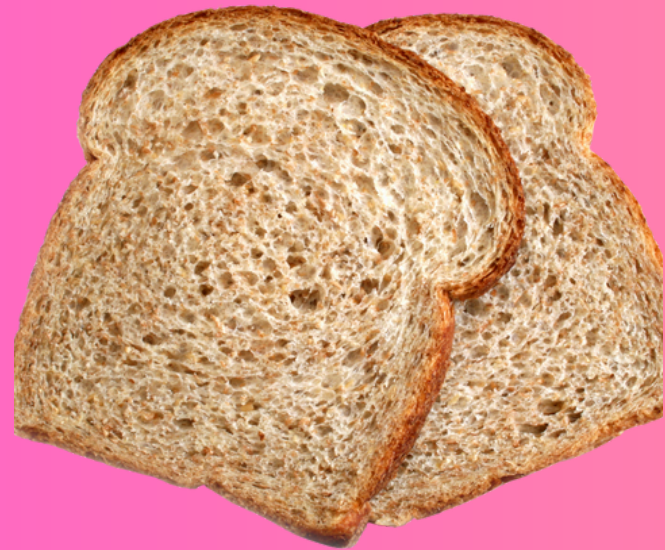
513 calorieën - 32 gram eiwit



- aanmaken met water, melk of amandeldrink voor een proteïne shake)

Ontbijt 3

PRODUCTEN



- 2 volkoren boterhammen (K)
- 2 eieren (E+V)
- 100 gram cottage cheese light (E)
- 100 gram tomaat (K+Vez.)

338 calorieën - 34 gram eiwit



- Kluts de eieren samen met de cottage cheese en maak hier scrambled eggs van)

Ontbijt 4

PRODUCTEN



- 300 gram magere kwark (E)
- 100 gram blauwe bessen (K+Vez.)
- 15 gram walnoten (V)
- 30 gram gepoefte quinoa (K)

425 calorieën - 31 gram eiwit

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van Green Sweet

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:
FoodnMove

Ontbijt 5

PRODUCTEN



- 40 gram havermout (K)
- 30 gram proteïne poeder (E)
- 15 gram ongezoute amandelen (V)
- 100 gram frambozen (K+Vez.)

398 calorieën - 33 gram eiwit

- Doe de havermout + water of melk in de pan en laat dit indikken , voeg er vervolgens de proteïne poeder aan toe en roer nog even mee.
- Top af met de frambozen en walnoten

Evt. kan je zoetstof toevoegen zoals van Green Sweet

[Green Sweet](#) (<klik op de link)

Gebruik voor 10% korting op de website de code:

FoodnMove

Een slanker, strakker en fitter lichaam

“BELIEVE IN YOURSELF” PROGRAMMA.

Bedankt voor het bekijken van mijn ‘eiwitrijke ontbijtjes’.

Ik hoop dat je zo inzichten en inspiratie hebt opgedaan om je eigen voeding naar een hoger niveau te tillen.

Heb jij meer hulp nodig bij het afvallen, wil je afvallen volhouden en heb je een stok achter de deur nodig die jou hierbij helpt en coacht?

Stuur mij dan vrijblijvend een berichtje of mail met: “Info” en dan gaan we kijken of we samen aan de slag kunnen.

info@foodnmove.nl