

Het ontbijt

Heel belangrijk, ook als je wilt afvallen

Meesterkok Rudolph van Veen legt uit waarom je om slank te blijven of te worden 's morgens goed moet eten.

Ja, elke ochtend een goed ontbijt. Daar neem ik heel graag de tijd voor, dan is het het ideale om een goede lijn te houden. Als je 's ochtends wakker wordt, dan heb je een lange nacht achter de rug, want ook als je slaapt verbruik je energie.

Voor al die activiteiten heb je suiker, glucose, nodig. En dat moet je 's morgens vroeg weer aanvullen, maar gek genoeg niet met suiker. Als je snoep eet, dan wordt de suiker daarin heel snel door je lichaam opgenomen, zodat je bloed al gauw veel te veel glucose bevat. Meer dan je op dat moment nodig hebt, zelfs al fiets je naar school. Maar een teveel aan glucose zet je lichaam uiteindelijk om in vet.

Als er na een tijdje de glucose in je bloed op begint te raken, dan zou je lichaam het vet kunnen gaan aanspreken, maar dat doet het liever niet, want dat bewaart het liever voor slechtere tijden. Dus je krijgt honger, je voelt je slap, je wilt weer eten en dan ga je snacken. En daarom maak ik dit heerlijke volkorenbroodje klaar, want brood verteert maar langzaam en dan geeft het je lichaam ook voor veel langere tijd glucose. En zo heb ik voldoende energie aan 1 broodje voor de hele ochtend.

D'r wordt ook geen vet van gemaakt, je krijgt geen honger en dus geen zin om te snacken. Dus als je een beetje je goede lijn wil houden of sterker nog: als je wil afvallen, dan neem je een lekker broodje. Eet smakelijk!