M

- Havermout met banaan, noten en kaneel
  → serotonine + GABA
- Volkoren wrap met kip, avocado en groenten
  → dopamine + stabiele energie
- Zalm met zoete aardappel en broccoli
  → omega 3 + ontspanning

T

- Yoghurt met granola, bessen en zaden
  → darm + serotonine
- Quinoa salade met kikkererwten en groenten
  → eiwitten + dopamine
- Kip met volkoren rijst en groenten
  → balans + herstel

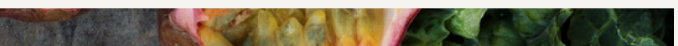
W

- Smoothie (banaan, spinazie, notenmelk, pindakaas)
  → magnesium + tryptofaan
- Eiersalade met volkoren brood en avocado
  → dopamine + verzadiging
- Vis met groenten en aardappelen
  → rust + herstel

T

- Havermout met appel en kaneel
  → serotonine
- Linzensalade met feta en groenten
  → GABA + eiwitten
- Groentestoofpotje met kikkererwten
  → ontspanning + vezels

F

- Eieren met volkoren toast en avocado
  → dopamine
- Soep + volkoren brood
  → licht verteerbaar
- Pasta (volkoren) met groenten en olijfolie
  → comfort + balans

www.relaxcompany.be