

DE COMPLETE GIDS · MET 7-DAAGS MENU

Maaltijden Gids
Low Carb

Alles wat je nodig hebt om koolhydraatarm te eten: de uitleg, de boodschappenlijst, antwoorden op veelgestelde vragen en een weekmenu met 21 complete recepten.

8	7	21
HOOFDSTUKKEN	DAGEN MENU	RECEPTEN

INHOUD

Wat staat er in deze gids?

1 Wat is low carb? 3

2 De wetenschap, eerlijk uitgelegd 4

3 Zo begin je: de 3 niveaus 5

4 Wat eet je wel, wat beperk je? 6

5 Boodschappenlijst & voorraadkast 7

6 Vezels, mineralen & de eerste week 8

7 Veelgestelde vragen 9

8 Je 7-daagse menu 10

R Recepten: ontbijt, lunch en diner 11






HOOFDSTUK 1

Wat is low carb?

Low carb betekent: minder koolhydraten eten, en meer eiwit, gezonde vetten en groente. Geen crashdieet, maar een manier van eten die je lang kunt volhouden.

Koolhydraten zitten vooral in suiker, brood, pasta, rijst, aardappelen en ontbijtgranen. In een koolhydraatarm eetpatroon eet je daar minder van. In plaats daarvan staan vlees, vis, eieren, zuivel, noten, zaden en veel groente centraal.

Waarom zou je dat doen? Veel mensen merken dat ze met minder koolhydraten **minder trek** hebben, een **stabielere energie** door de dag en makkelijker op gewicht blijven. Voor mensen met insulineresistentie of diabetes type 2 kan het helpen om de bloedsuiker stabieler te houden, altijd in overleg met een arts.

Minder

Suiker & zetmeel

Brood, pasta, rijst, aardappel, frisdrank en snoep beperk je.

Meer

Eiwit & groente

Vlees, vis, ei, zuivel en groente vormen de basis van elke maaltijd.

Genoeg

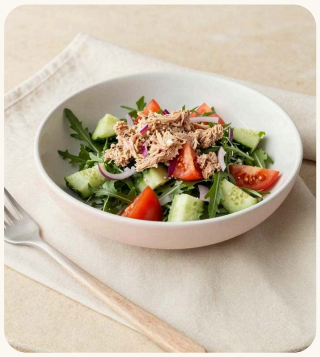
Gezonde vetten

Olijfolie, avocado, noten en vette vis geven smaak en verzadiging.

Hoe gebruik je deze gids?

Lees eerst de hoofdstukken 1 tot en met 7: daar vind je de uitleg, de boodschappenlijst en de antwoorden op de meest gestelde vragen. Gebruik daarna het 7-daagse menu om meteen te beginnen. Bij elk recept staan de calorieën en de **netto koolhydraten (KH)** per portie, zodat je precies weet waar je staat.

Deze gids is bedoeld als informatie en inspiratie. Gebruik je medicijnen (zeker voor diabetes of bloeddruk), ben je zwanger of heb je een medische aandoening? Overleg dan eerst met je huisarts of diëtist.



HOOFDSTUK 2

De wetenschap, eerlijk uitgelegd

Koolhydraatarm eten is uitgebreid onderzocht. Hieronder lees je wat het onderzoek laat zien, en waar de grenzen liggen.

Gewicht en verzadiging

In verschillende studies verloren mensen op een koolhydraatarm dieet in de eerste maanden meer gewicht dan op een vetarm dieet. In een bekende studie uit 2003 (New England Journal of Medicine) verloren deelnemers met ernstig overgewicht in zes maanden ongeveer drie keer zoveel gewicht met low carb als met vetarm. Op de lange termijn worden de verschillen tussen diëten kleiner: **volhouden is uiteindelijk het belangrijkst**.

Een belangrijke verklaring is verzadiging: eiwitten en vetten geven een langer vol gevoel, waardoor veel mensen vanzelf minder eten.

Bloedsuiker en insuline

Koolhydraten worden in je lichaam omgezet in glucose. Minder koolhydraten betekent minder grote bloedsuikerpieken en een lagere insulinebehoefte. Daarom kan koolhydraatbeperking gunstig zijn bij diabetes type 2. Gebruik je medicatie, dan kan die aangepast moeten worden: doe dit nooit zonder je arts.

Hart en cholesterol

Studies laten bij een goed samengesteld koolhydraatarm dieet vaak een stijging van het 'goede' HDL-cholesterol en een daling van triglyceriden zien. Kies daarom vooral onverzadigde vetten (olijfolie, noten, avocado, vette vis) en eet verzadigd vet (roomboter, kaas, vet vlees) met mate.

± 3×
Gewichtsverlies
Meer gewichtsverlies na 6 maanden in de NEJM-studie (2003) dan vetarm.

↑ HDL
Cholesterol
Vaak een hoger 'goed' cholesterol en lagere triglyceriden.

30 g
Vezels per dag
Het advies blijft 30 tot 40 gram: haal ze uit groente, noten en zaden.

De gebruikte bronnen vind je achterin deze gids.

HOOFDSTUK 3

Zo begin je: de 3 niveaus

Koolhydraatarm is geen alles-of-niets. Er zijn grofweg drie niveaus. Begin bij het niveau dat bij je past en bouw rustig af.

1
Matig koolhydraatarm

130 tot 230 g KH per dag. Je laat suiker, frisdrank en witte producten staan en kiest volkoren in kleinere porties. Een prima en duurzaam startpunt.

2
Koolhydraatarm

50 tot 130 g KH per dag. Brood, pasta, rijst en aardappel laat je grotendeels staan. Het menu in deze gids zit op dit niveau.

3
Ketogeen

20 tot 50 g KH per dag. Het strengste niveau. Effectief, maar lastig vol te houden en niet voor iedereen geschikt.

Je eerste 5 stappen

1. Schrap suikerhoudende dranken. Frisdrank, vruchtensap en gezoete zuivel zijn de makkelijkste winst.

2. Begin bij het ontbijt. Vervang brood of ontbijtgranen door eieren, yoghurt met noten of een chiapapje.

3. Maak groente de hoofdzaak. Vul de helft van je bord met groente en vervang rijst of aardappel door bloemkoolrijst of geroosterde groente.

4. Eet genoeg eiwit. Een portie vlees, vis, ei, kwark of tofu bij elke maaltijd houdt je verzadigd.

5. Plan vooruit. Gebruik het weekmenu en de boodschappenlijst. Wie voorbereid is, grijpt minder snel naar iets snels en zoets.






HOOFDSTUK 4

Wat eet je wel, wat beperk je?

Een koolhydraatarm eetpatroon draait niet om wat niet mag, maar om alles wat wél kan. Gebruik dit overzicht als spiekbriefje.

Volop eten

Vlees & gevogelte
Kip, kalkoen, rund, varken, lam. Liefst onbewerkt.

Vis & zeevruchten
Zalm, makreel, sardines, tonijn, kabeljauw, garnalen, mosselen.

Eieren
Gekookt, gebakken, als omelet of in muffins.

Groente boven de grond
Spinazie, sla, boerenkool, broccoli, bloemkool, courgette, paprika, aubergine, champignons, asperges, komkommer, tomaat.

Zuivel
Griekse yoghurt, kwark, kaas, roomkaas, room. Kies ongezoet.

Gezonde vetten
Olijfolie, avocado, noten, zaden, roomboter met mate.

Drinken
Water, thee, koffie, bruiswater met citroen.

Beperken

Suiker
Frisdrank, snoep, koek, gebak, honing, siroop, ontbijtgranen met suiker.

Granen
Brood, pasta, rijst, couscous, havermout, crackers (ook volkoren).

Zetmeelrijke groente
Aardappel, zoete aardappel, maïs, pastinaak.

Peulvruchten
Bonen, linzen, kikkererwten: kleine porties zijn prima.

Zoet fruit
Banaan, druiven, mango, gedroogd fruit. Bessen kunnen met mate.

Bewerkte producten
Kant-en-klare sauzen, pakjes en zakjes, vleeswaren met suiker.

Alcohol
Vooral bier, cocktails en zoete wijn.

Slimme vervangers

Rijst → bloemkoolrijst · **Pasta** → courgetti of groentelasagne · **Aardappel** → geroosterde radijsjes of knolselderij · **Brood** → slablad, eiwrap of amandelmeelbroodje · **Paneermeel** → amandelmeel met Parmezaan · **Suiker** → erythritol of stevia, met mate.

HOOFDSTUK 5

Boodschappenlijst & voorraadkast

Met een goed gevulde koelkast en voorraadkast kies je makkelijker voor een koolhydraatarme maaltijd, ook op drukke dagen.

Koelkast & vers

Vlees & vis
Kipfilet, kipdijen, rundergehakt, biefstuk, spek, zalm, gerookte zalm, garnalen

Eieren & zuivel
Eieren (grootverpakking), Griekse yoghurt, kwark, hüttenkäse, roomkaas, oude kaas, mozzarella, feta, halloumi, room

Groente
Spinazie, sla, rucola, boerenkool, broccoli, bloemkool, courgette, paprika, champignons, asperges, avocado, tomaten, komkommer, ui, knoflook

Fruit
Citroenen, limoenen, blauwe bessen, frambozen (vers of diepvries)

Voorraadkast

Noten & zaden
Amandelen, walnoten, pecannoten, chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten

Bakken
Amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder, ongezoete cacao, erythritol

Oliën & vetten
Olijfolie extra vierge, kokosolie, roomboter

Blik & pot
Tonijn op water, makreel, gezeefde tomaten, tomatenpuree, kokosmelk, pesto

Smaak
Zout, peper, paprikapoeder, komijn, kurkuma, kaneel, Italiaanse kruiden, suikervrije mosterd, sojasaus, bouillonblokjes

Diepvries
Bloemkoolrijst, spinazie, broccoli, bessen, zalmfilets

Etiketten lezen

Kijk op de verpakking bij **'koolhydraten'** en **'waarvan suikers'**. Een product met minder dan 5 g koolhydraten per 100 g past makkelijk in een koolhydraatarm eetpatroon. Let op verborgen suikers in sauzen, dressings, vleeswaren en 'light'-producten.

HOOFDSTUK 6

Vezels, mineralen & de eerste week

Een goed samengesteld koolhydraatarm menu levert genoeg vezels, vitamines en mineralen. Let wel op een paar dingen, vooral in het begin.

Genoeg vezels

Het Voedingscentrum adviseert 30 tot 40 gram vezels per dag. Zonder brood en granen haal je die uit **groente** (broccoli, bloemkool, spinazie, avocado, asperges), **noten en zaden** (chiazaad, lijnzaad, amandelen) en **bessen**. Verhoog je vezelinname geleidelijk en drink voldoende water.

Mineraal	Goede bronnen
Magnesium	Spinazie, pompoenpitten, amandelen, avocado, pure chocolade
Kalium	Avocado, spinazie, broccoli, champignons, zalm
Natrium	Een snufje extra zout of een kop bouillon, vooral in de eerste weken
Vitamine D	Vette vis, eieren, zonlicht (in de winter vaak een supplement nodig)
B-vitamines	Vlees, eieren, zuivel, groene bladgroente

De eerste week: de 'low carb griep'

Sommige mensen hebben in de eerste dagen last van hoofdpijn, vermoeidheid of prikkelbaarheid. Je lichaam went aan minder koolhydraten en verliest daarbij vocht en zouten. Dit gaat meestal binnen een week over.

Wat helpt: drink 1,5 tot 2 liter water per dag, neem een kop bouillon, eet genoeg groente en avocado, beweeg rustig en bouw liever geleidelijk af dan in één keer.

HOOFDSTUK 7

Veelgestelde vragen

Is koolhydraatarm eten veilig op lange termijn?

Voor de meeste gezonde volwassenen wel, mits je gevarieerd eet met veel groente, voldoende vezels en vooral onverzadigde vetten. Heb je een medische aandoening of gebruik je medicijnen, overleg dan eerst met je arts.

Wat is het verschil tussen low carb en keto?

Low carb is 50 tot 130 gram koolhydraten per dag. Keto is strenger, met 20 tot 50 gram, zodat je lichaam in ketose komt en vooral vet verbrandt.

Mag ik fruit eten?

Ja, met mate. Bessen, aardbeien en citrus bevatten relatief weinig koolhydraten. Banaan, druiven, mango en gedroogd fruit bevatten veel suiker.

Moet ik calorieën tellen?

Meestal niet. Door de verzadiging eten veel mensen vanzelf minder. Val je niet af, kijk dan kritisch naar porties kaas, noten en room.

Hoe doe ik dat bij uit eten of een feestje?

Kies vlees, vis of gevogelte en vraag om extra groente of salade in plaats van friet of aardappel. Sla het broodmandje over en kies kaas of fruit als toetje.

Wat drink ik?

Water, thee, koffie (zonder suiker) en bruiswater. Wijn of sterke drank met mate; bier en cocktails bevatten veel koolhydraten.

Kan ik sporten op low carb?

Zeker. In de eerste weken kan je conditie iets lager voelen; daarna went je lichaam eraan. Bij intensieve duursport kun je rond trainingen wat meer koolhydraten eten.

Wat als ik een dag 'zondig'?

Geen probleem. Pak bij de volgende maaltijd gewoon de draad weer op. Het gaat om wat je meestal doet, niet om één dag.

HOOFDSTUK 8

Je 7-daagse menu

Een complete week koolhydraatarm eten, met voor elke maaltijd een recept uit deze gids. Gemiddeld kom je uit op 50 tot 90 gram koolhydraten per dag.

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack
Maandag	Ei-bacon muffins p. **12**	Grote salade met kip en avocado p. **20**	Gebakken zalm met spinazie p. **28**	Handje amandelen
Dinsdag	Chiapap met blauwe bessen en pecannoten p. **13**	Tonijnsalade met komkommer en tomaat p. **21**	Groentelasagne met hüttenkäse p. **29**	Hardgekookt ei
Woensdag	Roerei met spinazie en kaas p. **14**	Salade met gerookte zalm en asperges p. **22**	Boerenkoolburgers met bloemkoolrijst p. **30**	Stukje oude kaas
Donderdag	Griekse yoghurt met noten en zaden p. **15**	Low carb wrap met kip en sla p. **23**	Kipcurry met kokosmelk en broccoli p. **31**	Olijven
Vrijdag	Groene smoothie met avocado en bessen p. **16**	Caprese met mozzarella en pesto p. **24**	Biefstuk met sperziebonen en champignons p. **32**	Walnoten
Zaterdag	Omelet met champignons en paprika p. **17**	Bloemkool-broccolisoep met kaas p. **25**	Gevulde paprika's met gehakt en kaas p. **33**	Komkommer met hüttenkäse
Zondag	Ontbijtpannetje met ei, avocado en tomaat p. **18**	Griekse salade met halloumi p. **26**	Gegrilde kip met geroosterde groenten p. **34**	Kleine portie bessen

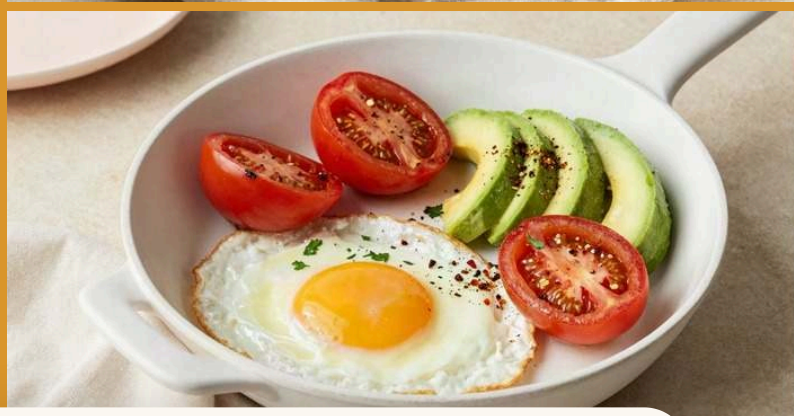
Slim voorbereiden

Zondag: bak de ei-bacon muffins en maak de groentelasagne. Je hebt dan ontbijt voor drie dagen en twee extra diners. **Restjes**: maak bij het diner een extra portie en neem die mee als lunch.

Aanpassen

Ruil gerust maaltijden van dag. Meer honger? Voeg een extra portie groente of eiwit toe. Strenger willen? Laat de bessen en de quinoa-optie weg.



HOOFDSTUK 1

Ontbijt

Zeven koolhydraatarme ontbijtjes, één voor elke dag van het weekmenu: van ei-bacon muffins tot chiapap.

7 recepten · nr. 1–7



Recept 1

Ei-bacon muffins

Een perfect ontbijt voor onderweg: rijk aan eiwit, bijna zonder koolhydraten. Maak ze op zondag voor de hele week.

35 min | ± 255 kcal | ± 3,7 g KH | 3 personen (2 muffins p.p.)

INGREDIËNTEN

- 6 plakjes ontbijtspek
- 6 eieren
- 1 rode paprika
- 2 lente-uitjes
- zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C en vet een muffinvorm met 6 holtes in.
2. Bekleed elke holte met een plakje spek, zodat de randen omhoog staan.
3. Breek in elke holte een ei en bestrooi met fijngehakte paprika en het witte deel van de lente-ui.
4. Bak 20 tot 25 minuten tot de eieren gestold zijn en het spek knapperig is.
5. Garneer met het groene deel van de lente-ui en breng op smaak.

Tip Bewaar ze 4 dagen in de koelkast en warm ze 30 seconden op in de magnetron.



Recept 2

Chiapap met blauwe bessen en pecannoten

Een warm, romig en vezelrijk ontbijt dat je verzadigt tot de lunch.

10 min | ± 335 kcal | ± 9,7 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 el chiazaad
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- ½ tl kaneel
- 50 g blauwe bessen
- 15 g pecannoten

BEREIDING

1. Meng chiazaad, amandelmelk en kaneel in een steelpan.
2. Verwarm op middelhoog vuur en roer regelmatig tot er een dik papje ontstaat (± 5 minuten).
3. Voeg de blauwe bessen toe en verwarm nog 1 minuut mee.
4. Schep in een kom en garneer met grof gehakte, geroosterde pecannoten.

Tip Ook koud heerlijk: zet het mengsel 's avonds in de koelkast.



Recept 3

Roerei met spinazie en kaas

Romig roerei met spinazie en oude kaas, in vijf minuten op tafel.

8 min | ± 440 kcal | ± 2,1 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 1 el roomboter
- handje spinazie
- 20 g geraspte kaas
- 1 el room
- zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los met room, zout en peper.
2. Smelt de boter op laag vuur en laat de spinazie slinken.
3. Giet de eieren erbij en roer langzaam met een spatel tot ze net gestold zijn.
4. Haal van het vuur en roer de kaas erdoor.

Tip Laag vuur en blijven roeren: zo blijft je roerei zacht en romig.



Recept 4

Griekse yoghurt met noten en zaden

Romige yoghurt met een knapperige mix van noten en zaden. Nul minuten koken.

3 min | ± 475 kcal | ± 12 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g volle Griekse yoghurt
- 15 g walnoten
- 1 el pompoenpitten
- 1 el chiazaad
- handje frambozen
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kom.
2. Hak de walnoten grof.
3. Bestrooi met walnoten, pompoenpitten, chiazaad en kaneel.
4. Top met frambozen.

Tip Maak een grote pot noten-zadenmix voor de hele week.



Recept 5

Groene smoothie met avocado en bessen

Een romige, vullende smoothie met gezonde vetten en weinig suiker.

5 min | ± 255 kcal | ± 12 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- ½ avocado
- handje spinazie
- 75 g blauwe bessen
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el chiazaad
- ijsblokjes

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend 45 seconden tot de smoothie glad is.
3. Voeg eventueel wat extra amandelmelk toe.
4. Drink direct.

Tip Bevroren bessen maken de smoothie koud en dik zonder ijs.



Recept 6

Omelet met champignons en paprika

Een gevulde omelet vol groente en kaas: hartig, snel en eiwitrijk.

12 min | ± 380 kcal | ± 5,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g champignons
- ½ rode paprika
- 1 tl roomboter
- 20 g geraspte kaas
- verse bieslook

BEREIDING

1. Snijd champignons en paprika in reepjes en bak ze 4 minuten in de boter.
2. Klop de eieren los met zout en peper en giet over de groenten.
3. Laat op laag vuur stollen en strooi de kaas op een helft.
4. Vouw dubbel en bestrooi met bieslook.

Tip Een deksel op de pan zorgt dat de bovenkant sneller gaar is.



Recept 7

Ontbijtpannetje met ei, avocado en tomaat

Eieren gebakken tussen tomaat en avocado: een kleurrijk zondagsontbijt.

12 min | ± 340 kcal | ± 5,8 g KH | 2 personen

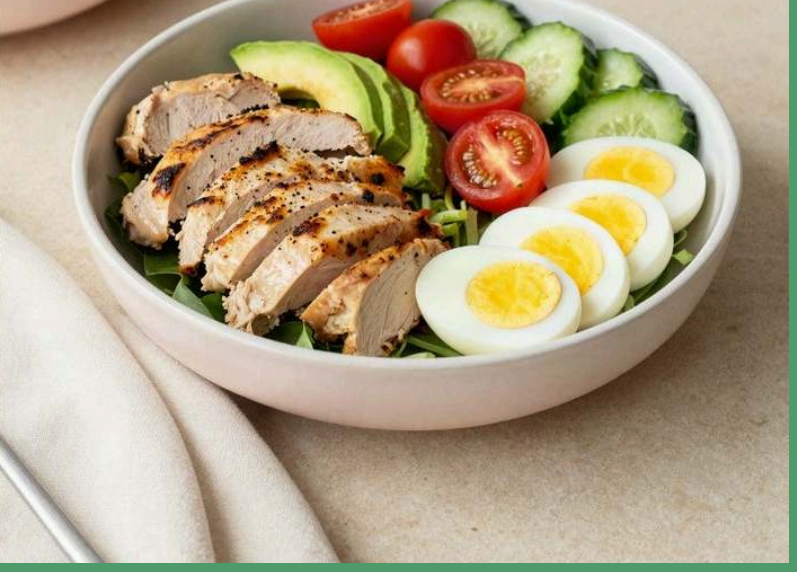
INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 tomaten
- 1 avocado
- 1 el olijfolie
- snufje chilivlokken
- verse koriander

BEREIDING

1. Snijd de tomaten in partjes en bak ze 3 minuten in de olie.
2. Maak 4 kuiltjes en breek in elk kuiltje een ei. Doe een deksel op de pan.
3. Laat 4 tot 5 minuten garen tot het eiwit gestold is.
4. Leg er plakjes avocado bij en bestrooi met chilivlokken en koriander.

Tip Serveer direct uit de pan voor een gezellig ontbijt.



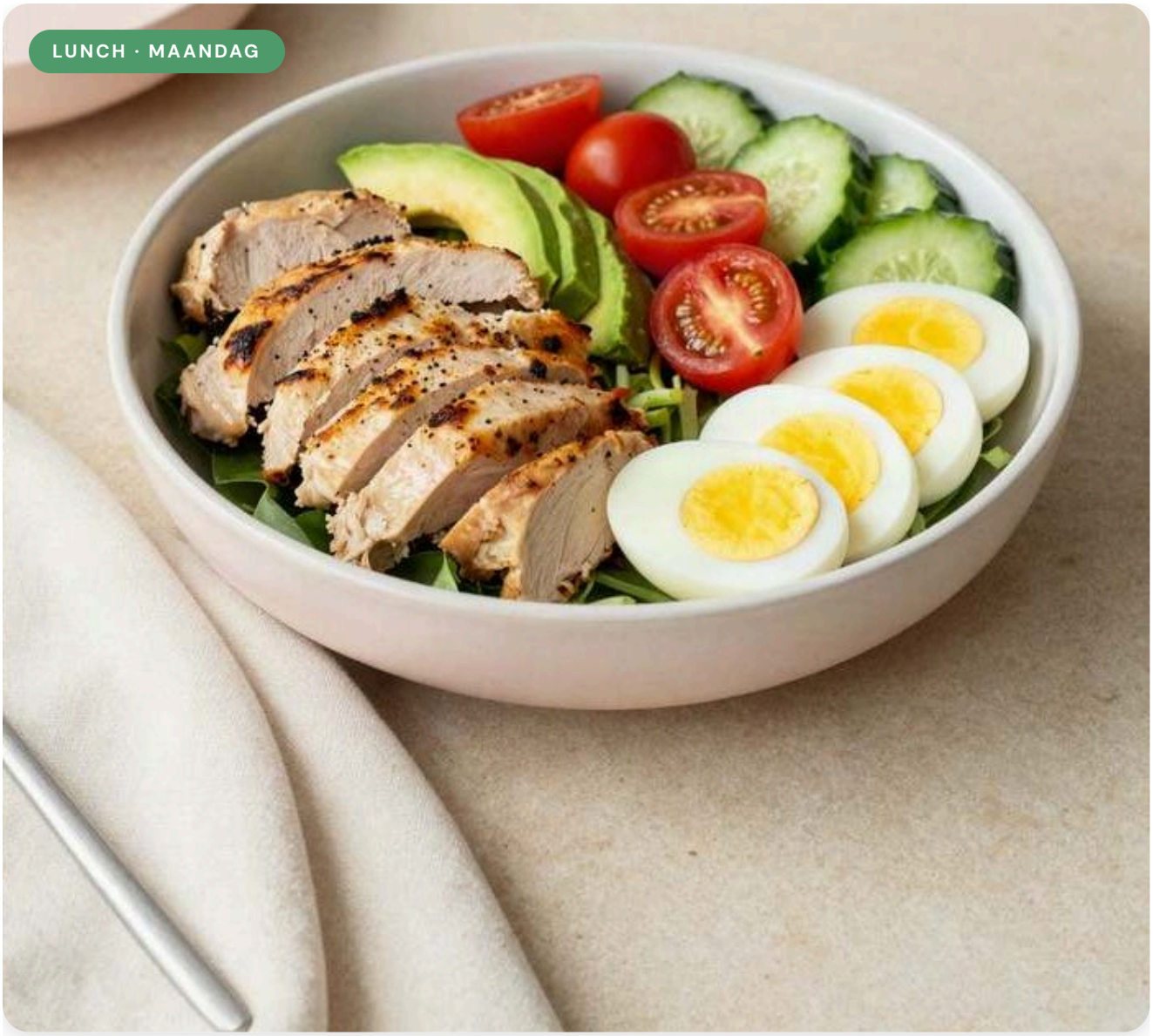



HOOFDSTUK 2

Lunch

Zeven lunches die vullen zonder brood: maaltijdsalades, soep en wraps van sla.

7 recepten · nr. 8–14



Recept 8

Grote salade met kip en avocado

Een maaltijdsalade die echt vult: kip, avocado, ei en een romige dressing.

15 min | ± 430 kcal | ± 6,3 g KH | 2 personen

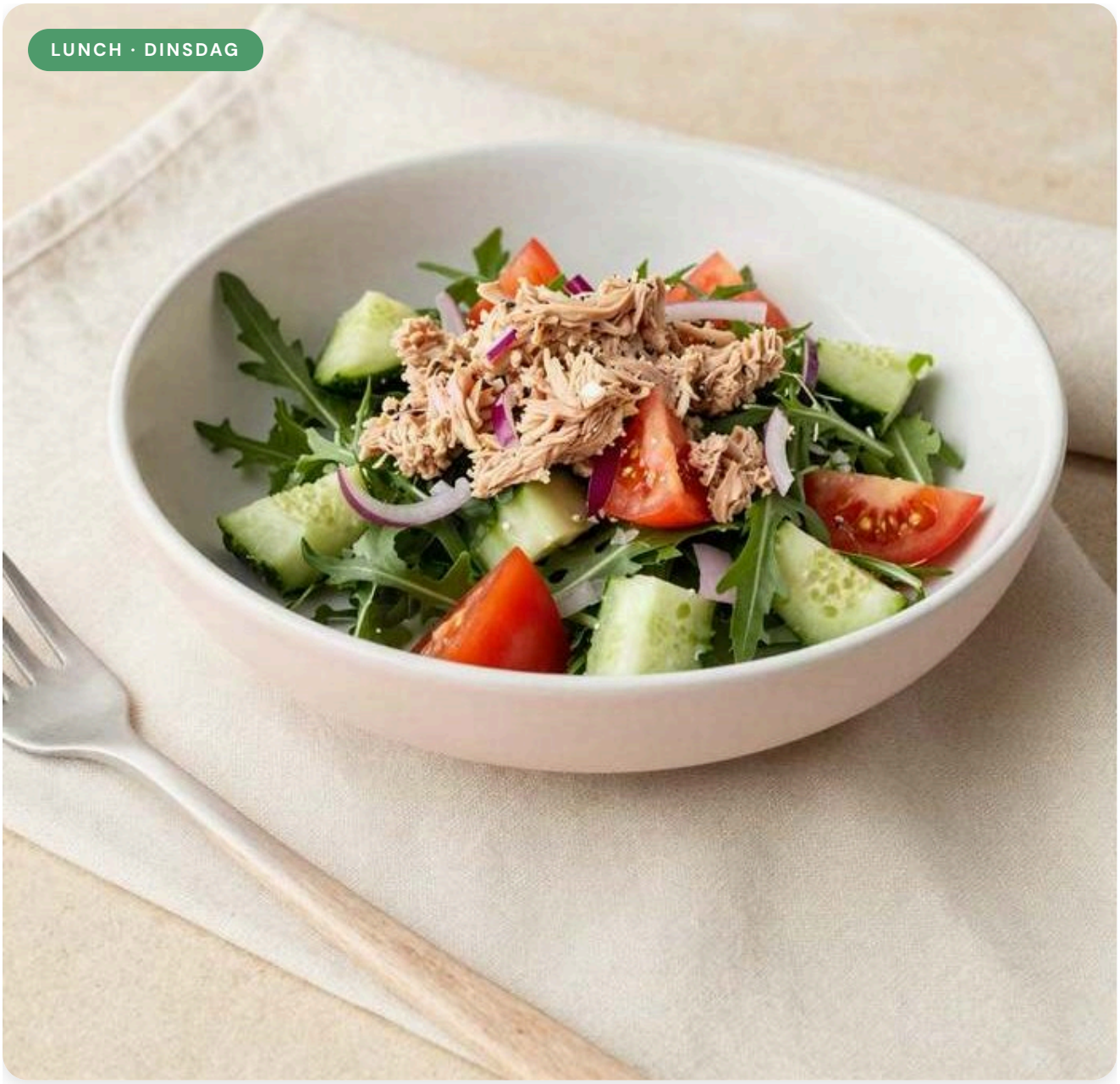
INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- 1 romainesla
- 1 avocado
- 2 eieren
- 150 g cherrytomaten
- ½ komkommer
- 2 el olijfolie
- 1 el rodewijnazijn
- 1 tl mosterd

BEREIDING

1. Kook de eieren 8 minuten en bak de kip 6 minuten per kant. Snijd beide in plakken.
2. Snijd sla, komkommer en avocado; halveer de tomaatjes.
3. Klop olie, azijn, mosterd, zout en peper tot een dressing.
4. Verdeel alles over twee borden en besprenkel met de dressing.

Tip Maak dubbel en neem de helft mee voor morgen (zonder dressing).



Recept 9

Tonijnsalade met komkommer en tomaat

Een frisse, eiwitrijke lunch in vijf minuten. Ideaal om mee te nemen.

5 min | ± 440 kcal | ± 12 g KH | 1 persoon

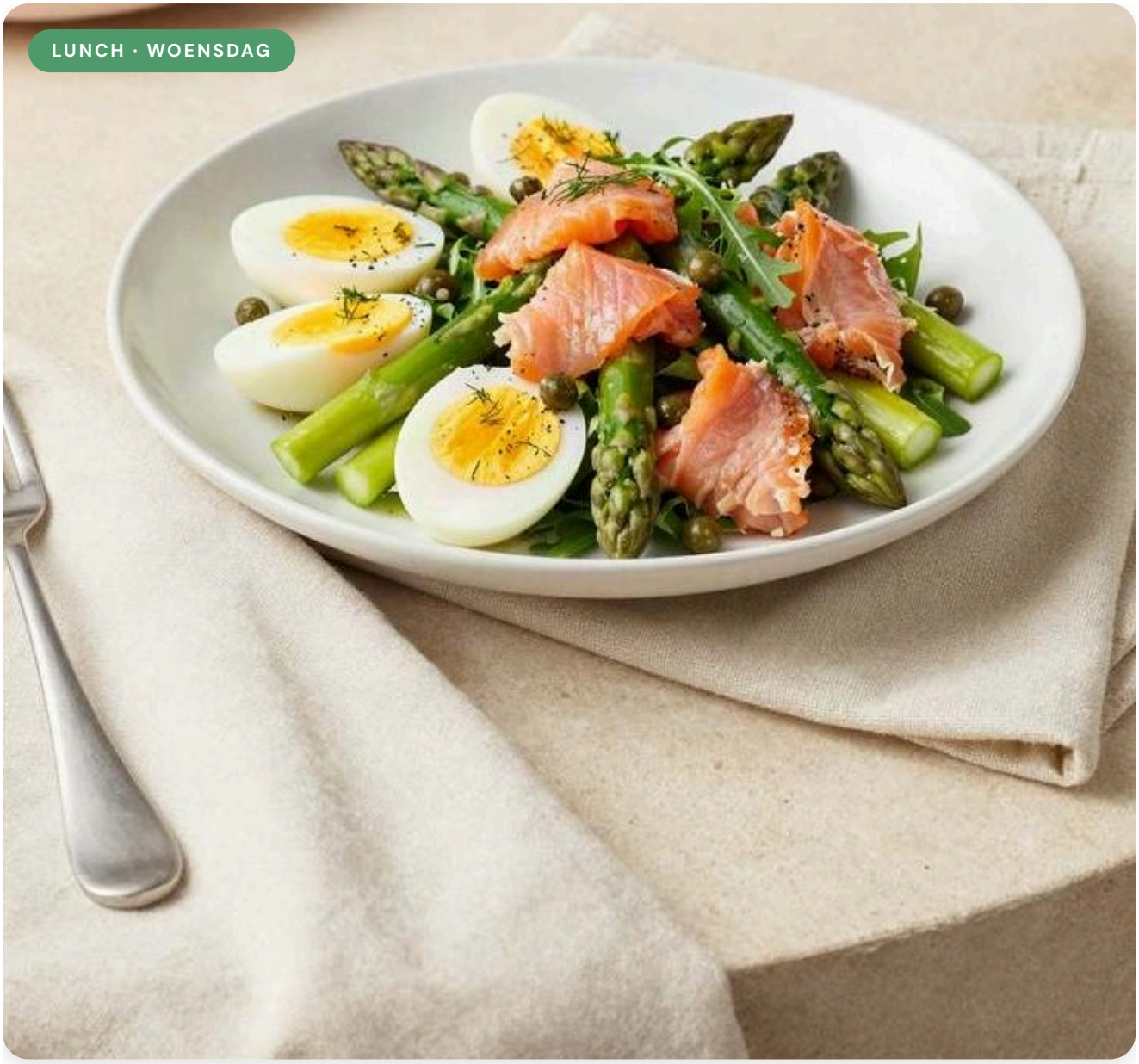
INGREDIËNTEN

- 1 blik tonijn
- 2 el mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- ½ rode ui
- handje rucola

BEREIDING

1. Laat de tonijn uitlekken en meng met mayonaise en yoghurt.
2. Snijd komkommer, tomaat en rode ui in blokjes.
3. Meng de groenten door de tonijn en breng op smaak.
4. Serveer op rucola.

Tip Lekker in een slablad als wrap.



Recept 10

Salade met gerookte zalm en asperges

Een luxe lunchsalade met gerookte zalm, groene asperges en een eitje.

12 min · ± 280 kcal · ± 2,7 g KH · 2 personen

INGREDIËNTEN

- 150 g gerookte zalm
- 200 g groene asperges
- 2 eieren
- handje rucola
- 1 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- 1 el kappertjes
- verse dille

BEREIDING

1. Kook de eieren 7 minuten. Kook de asperges 3 minuten en spoel ze koud.
2. Verdeel rucola en asperges over twee borden.
3. Leg de zalm en de gehalveerde eieren erop.
4. Besprenkel met olie en citroensap en bestrooi met kappertjes en dille.

Tip Ook lekker met een lepel Griekse yoghurt met dille.



Recept 11

Low carb wrap met kip en sla

Een wrap van slabladeren met kip, avocado en een frisse yoghurtsaus.

10 min | ± 280 kcal | ± 5,1 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- 1 romainesla
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 3 el Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 1 tl paprikapoeder

BEREIDING

1. Kruid de kip met paprikapoeder, zout en peper. Bak 6 minuten per kant en snijd in reepjes.
2. Roer yoghurt met geperste knoflook en zout.
3. Leg 2 tot 3 grote slabladeren overlappend neer.
4. Vul met kip, avocado, tomaat en yoghurtsaus en rol strak op.

Tip Wikkel de wrap in bakpapier, dan blijft hij goed bij elkaar.



Recept 12

Caprese met mozzarella en pesto

De Italiaanse klassieker als lunch: tomaat, mozzarella, pesto en rucola.

5 min | ± 530 kcal | ± 9,8 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 125 g mozzarella
- 1 el groene pesto
- handje rucola
- 1 tl olijfolie
- 10 g pijnboompitten

BEREIDING

1. Snijd tomaten en mozzarella in plakken.
2. Leg ze dakpansgewijs op een bord met de rucola.
3. Besprenkel met pesto en olijfolie.
4. Bestrooi met geroosterde pijnboompitten, zout en peper.

Tip Kies rijpe tomaten op kamertemperatuur voor de meeste smaak.



Recept 13

Bloemkool-broccolisoep met kaas

Een romige, vullende soep zonder aardappel. Goed in te vriezen.

25 min · ± 260 kcal · ± 14 g KH · 2 personen

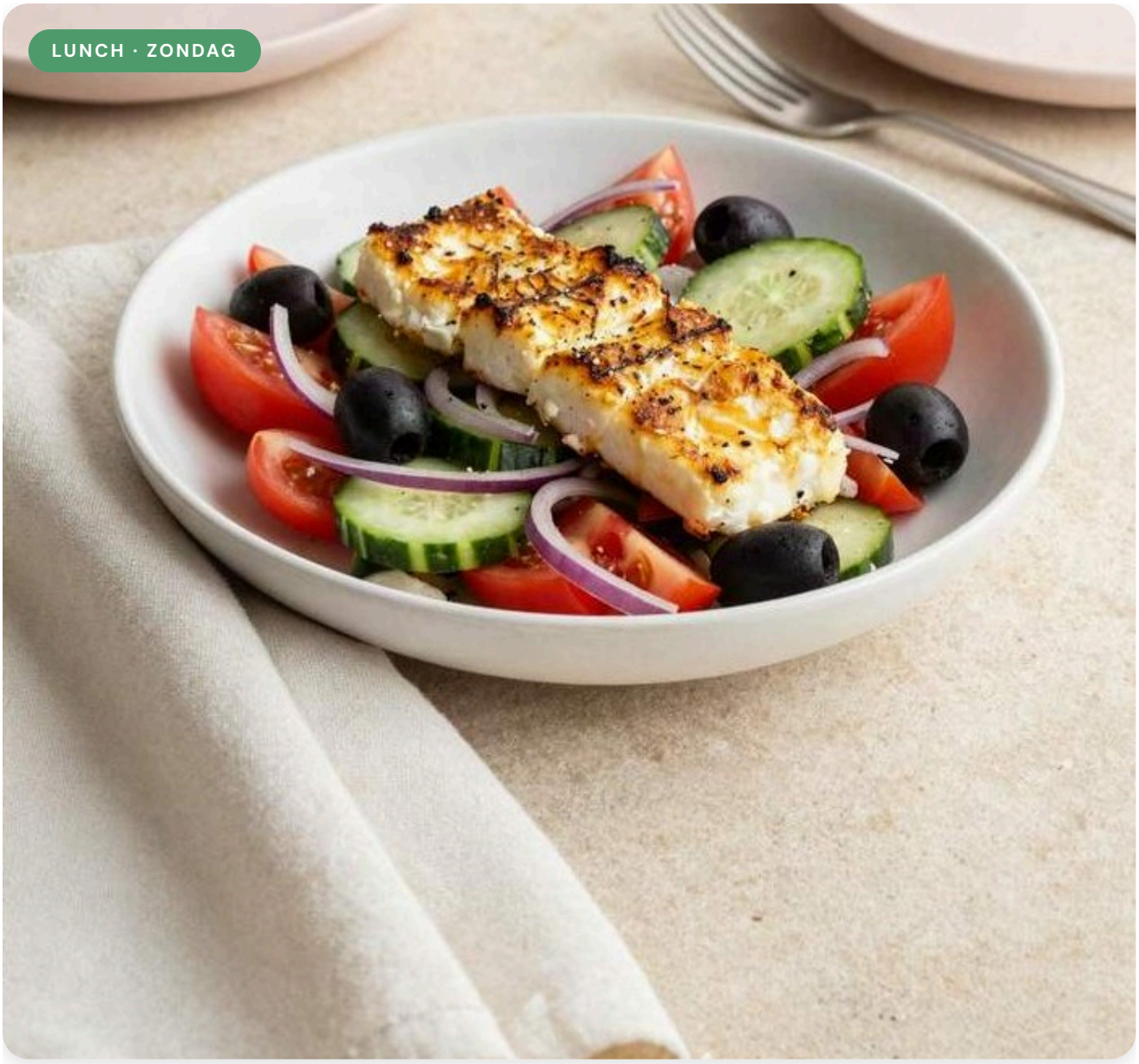
INGREDIËNTEN

- 300 g bloemkool
- 200 g broccoli
- 1 ui
- 600 ml groentebouillon
- 50 g roomkaas
- 40 g geraspte kaas
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Fruit de gesnipperde ui in de olie.
2. Voeg bloemkool, broccoli en bouillon toe en kook 15 minuten.
3. Pureer met een staafmixer en roer roomkaas en kaas erdoor.
4. Breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Tip Bewaar een paar roosjes broccoli als garnering.



Recept 14

Griekse salade met halloumi

Een zonnige salade met krokante halloumi, olijven en een frisse dressing.

12 min · ± 330 kcal · ± 9,8 g KH · 2 personen

INGREDIËNTEN

- 125 g halloumi
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- ½ rode ui
- 40 g zwarte olijven
- 1 el olijfolie
- 1 tl oregano
- sap van ½ citroen

BEREIDING

1. Snijd tomaten en komkommer in stukken en de ui in ringen.
2. Bak de halloumi in plakken 2 minuten per kant in een droge pan.
3. Meng groenten, olijven, olie, citroensap en oregano.
4. Leg de halloumi erop.

Tip Halloumi is op zijn lekkerst als hij nog warm is.







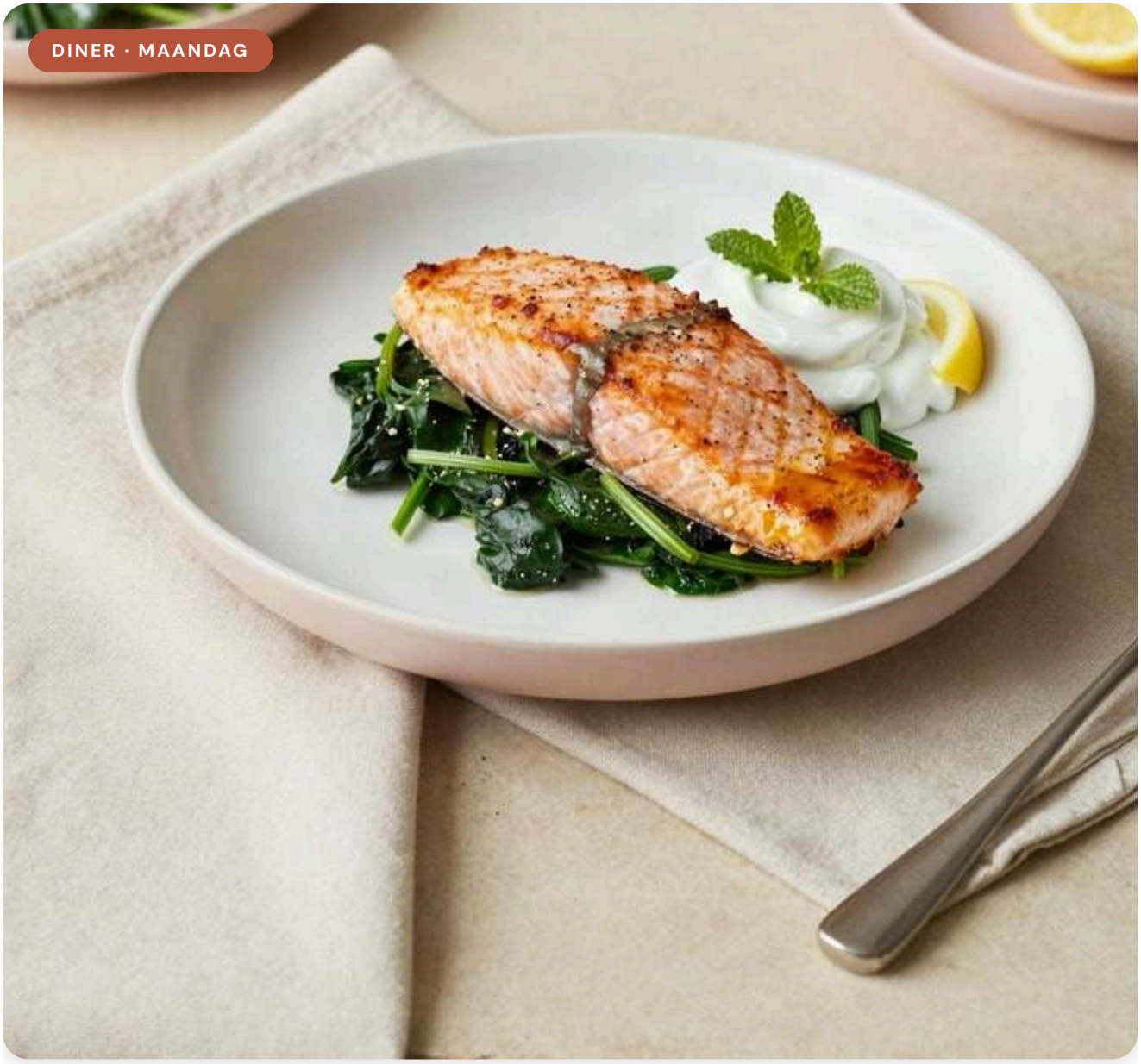


HOOFDSTUK 3

Diner

Zeven avondmaaltijden met veel groente en eiwit, van zalm met spinazie tot groentelasagne.

7 recepten · nr. 15–21



Recept 15

Gebakken zalm met spinazie

Krokante zalm op knoflookspinazie met een frisse muntyoghurt. Rijk aan omega-3.

20 min | ± 390 kcal | ± 4,1 g KH | 2 personen

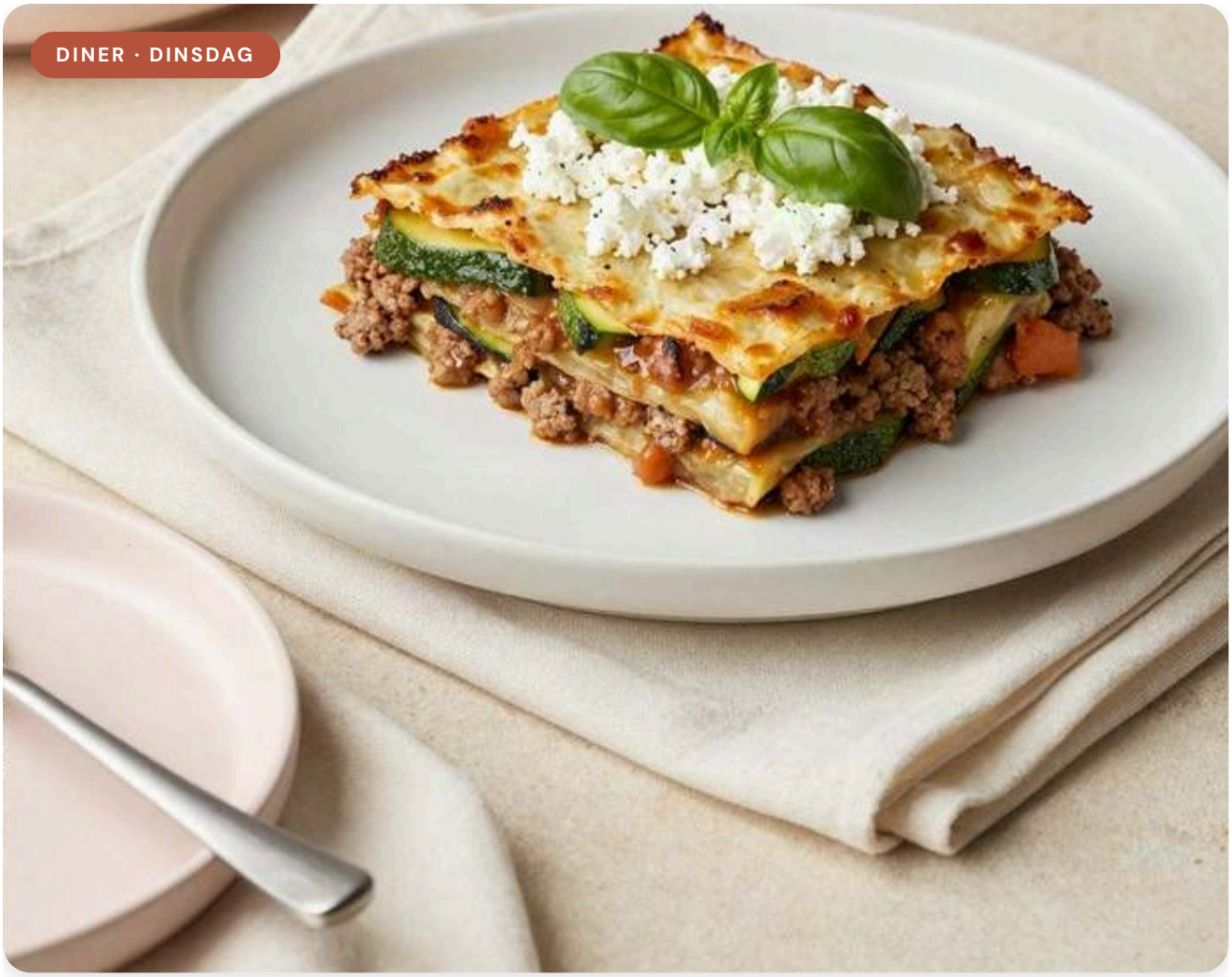
INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- 300 g spinazie
- 1 teentje knoflook
- rasp van ½ citroen
- ½ tl ras el hanout
- 100 g Griekse yoghurt
- verse munt
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Verhit de helft van de olie, bak de knoflook kort en laat de spinazie slinken. Roer citroenrasp en ras el hanout erdoor.
2. Bestrooi de zalm met zout en peper en bak in de rest van de olie 3 tot 4 minuten per kant.
3. Roer de yoghurt met gehakte munt, zout en peper.
4. Serveer de zalm op de spinazie met de muntyoghurt.

Tip Minder strikt low carb? Voeg 50 g gekookte quinoa per persoon toe.



Recept 16

Groentelasagne met hüttenkäse

Lasagne zonder pastabladen: laagjes courgette en aubergine met gehaktsaus.

60 min | ± 360 kcal | ± 15 g KH | 4 personen

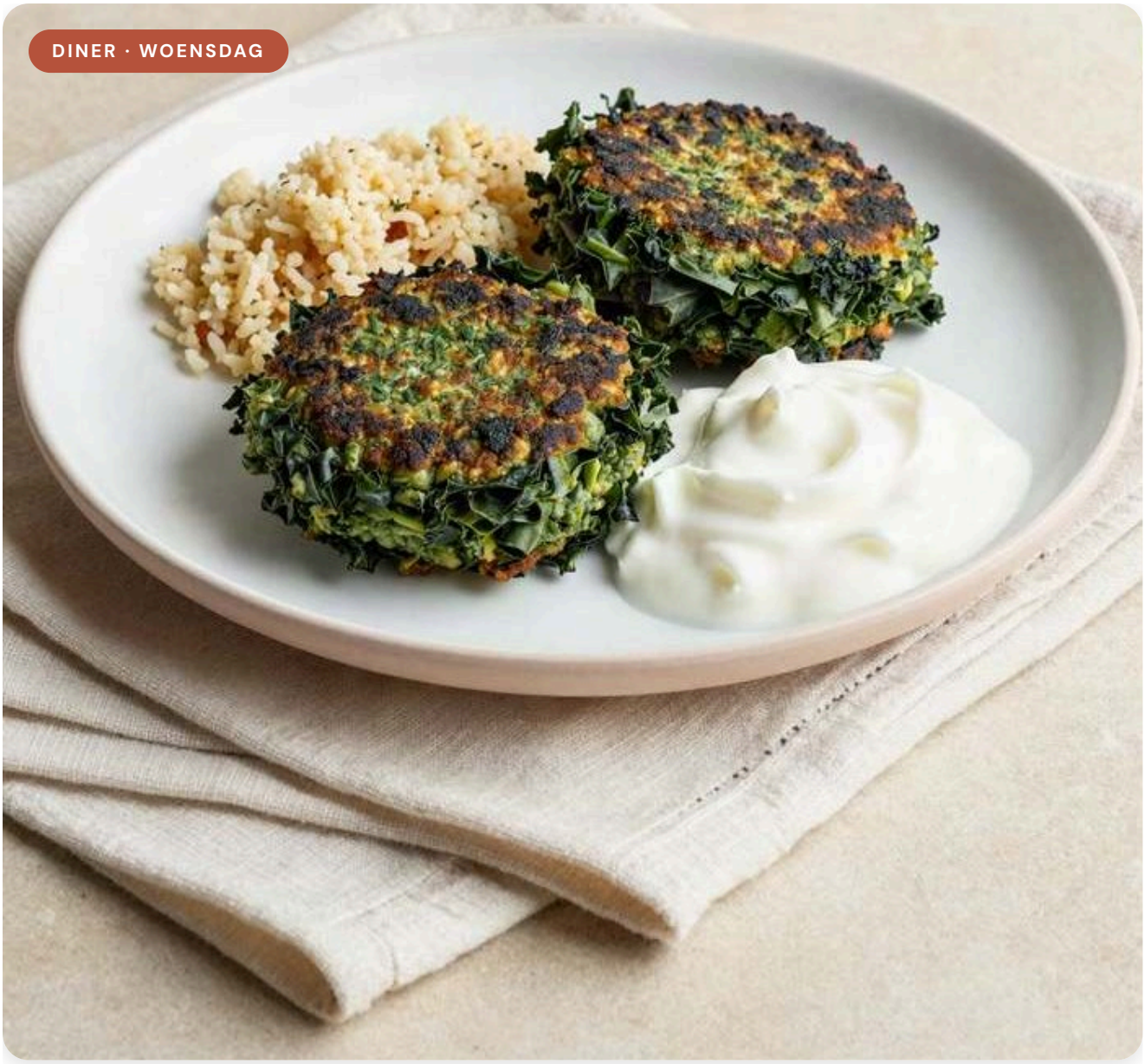
INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g rundergehakt
- 1 rode paprika
- 400 g gezeefde tomaten
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 200 g hüttenkäse
- 1 el olijfolie
- verse basilicum

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd courgette en aubergine in lange, dunne plakken.
2. Fruit ui en knoflook in de olie, bak het gehakt rul en voeg paprika, gezeefde tomaten, puree en kruiden toe. Laat 10 minuten pruttelen.
3. Bouw in een ovenschaal laagjes: courgette, saus, aubergine. Herhaal tot alles op is.
4. Verdeel de hüttenkäse over de bovenste laag en bak 40 tot 45 minuten.
5. Laat 5 minuten rusten en garneer met basilicum.

Tip Bestrooi de laatste 10 minuten met wat geraspte kaas voor een goudbruin korstje.



Recept 17

Boerenkoolburgers met bloemkoolrijst

Hartige burgers van boerenkool, ei en kaas. Verrassend lekker en vol groente.

30 min · ± 455 kcal · ± 10 g KH · 2 personen

INGREDIËNTEN

- 200 g boerenkool
- 2 eieren
- 50 g amandelmeel
- 50 g geraspte kaas
- rasp van ½ citroen
- 1 el olijfolie
- 300 g bloemkoolrijst
- zout en peper

BEREIDING

1. Giet kokend water over de boerenkool, laat uitlekken en knijp goed droog. Hak fijn.
2. Meng met eieren, amandelmeel, kaas, citroenrasp, zout en peper. Vorm 4 burgers en laat 15 minuten opstijven.
3. Bak de burgers in de olie 3 tot 4 minuten per kant.
4. Roerbak intussen de bloemkoolrijst 5 minuten in een andere pan.

Tip Lekker met een lepel Griekse yoghurt en wat chilivlokken.



Recept 18

Kipcurry met kokosmelk en broccoli

Een romige curry vol groente. Serveer met bloemkoolrijst.

25 min | ± 570 kcal | ± 19 g KH | 2 personen

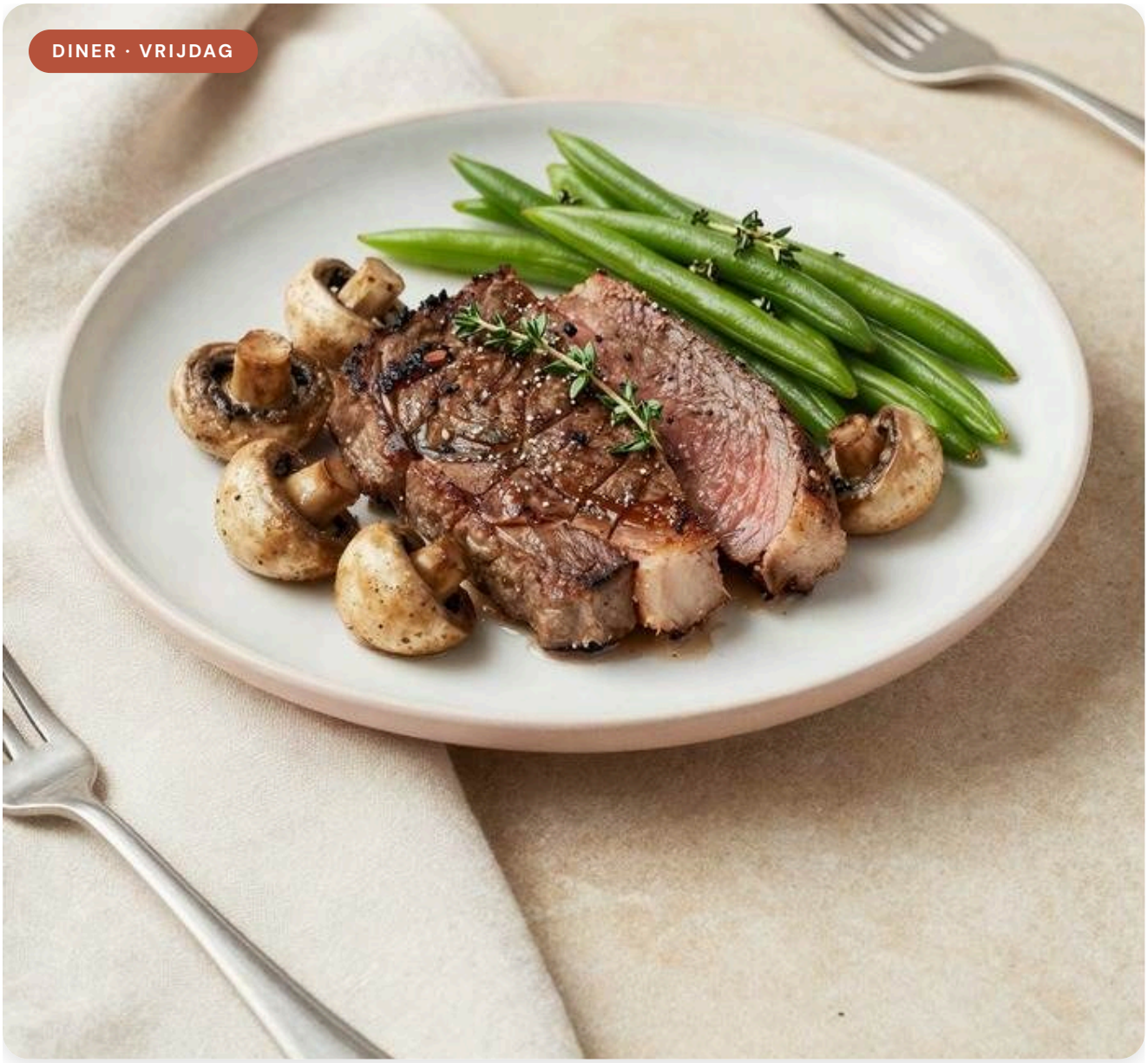
INGREDIËNTEN

- 300 g kipdijfilet
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el currypasta
- 200 ml kokosmelk
- 250 g broccoli
- 1 rode paprika
- 300 g bloemkoolrijst
- verse koriander

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook, voeg de currypasta toe en bak 1 minuut.
2. Bak de kip in stukjes rondom bruin.
3. Voeg kokosmelk, broccoli en paprika toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
4. Verwarm de bloemkoolrijst en serveer met de curry en koriander.

Tip Kies een currypasta zonder toegevoegde suiker.



Recept 19

Biefstuk met sperziebonen en champignons

Een klassieker die van nature low carb is: biefstuk met boter, bonen en champignons.

20 min | ± 285 kcal | ± 6,5 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g biefstuk
- 300 g sperziebonen
- 200 g champignons
- 1 el roomboter
- 1 teentje knoflook
- verse tijm

BEREIDING

1. Kook de sperziebonen 6 minuten beetgaar.
2. Snijd de biefstuk in twee stukken en bak in de helft van de boter 2 tot 3 minuten per kant; laat 5 minuten rusten onder folie.
3. Bak de champignons met knoflook en tijm in de rest van de boter.
4. Serveer de biefstuk met de bonen en champignons.

Tip Haal de biefstuk een half uur van tevoren uit de koelkast.



Recept 20

Gevulde paprika's met gehakt en kaas

Paprika's uit de oven gevuld met gekruid gehakt en gesmolten kaas.

40 min | ± 555 kcal | ± 24 g KH | 2 personen

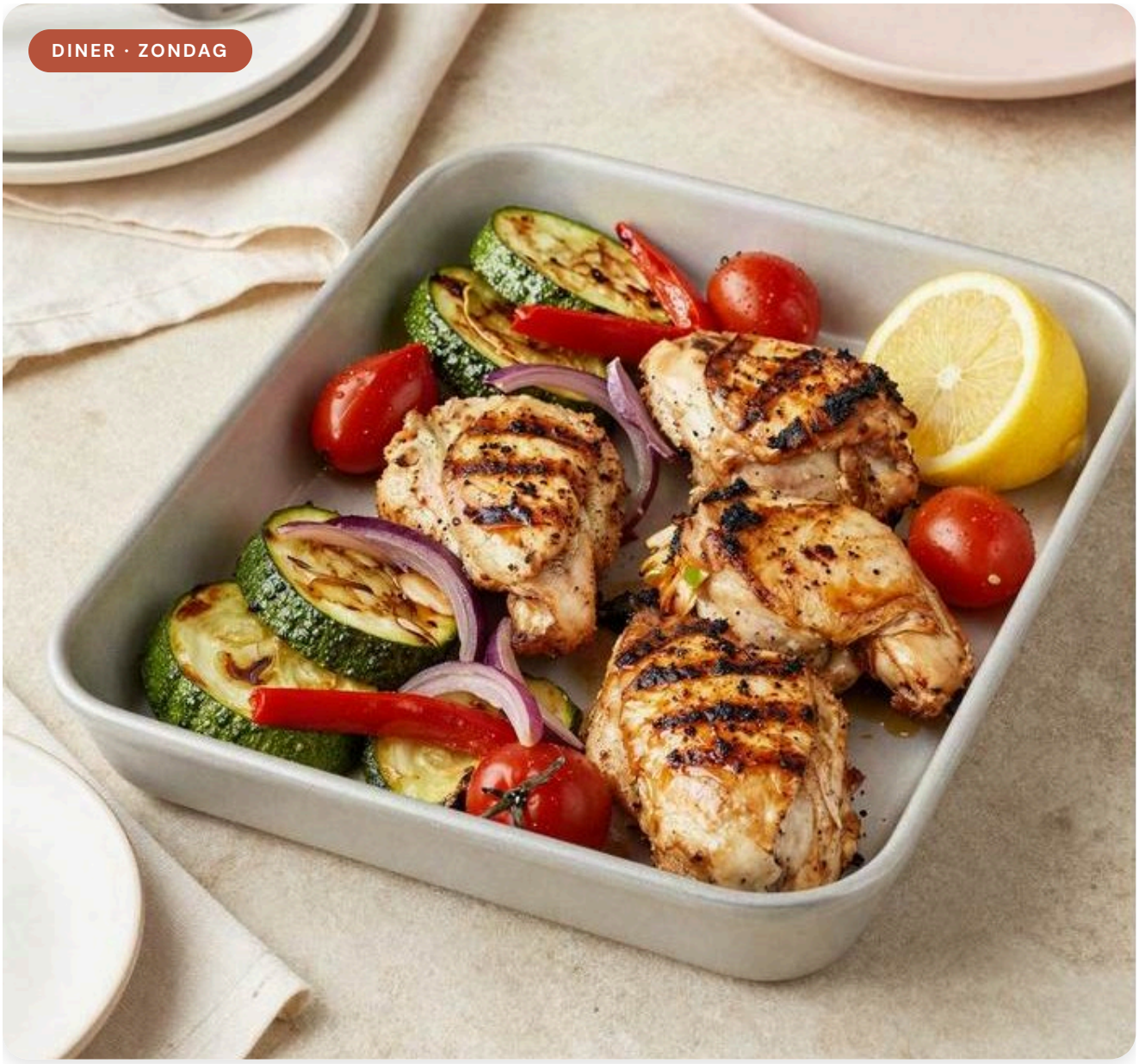
INGREDIËNTEN

- 4 rode paprika's
- 300 g rundergehakt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 200 g gezeefde tomaten
- 1 tl paprikapoeder
- 60 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
2. Bak gehakt, ui en knoflook rul en roer de tomaten en paprikapoeder erdoor.
3. Vul de paprika's en zet ze in een ovenschaal.
4. Bestrooi met kaas en bak 25 minuten.

Tip Serveer met een groene salade.



Recept 21

Gegrilde kip met geroosterde groenten

Een bakplaat vol kleur: kipdijen met courgette, paprika, ui en kruiden.

40 min · ± 490 kcal · ± 13 g KH · 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g kipdijfilet
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 200 g cherrytomaten
- 2 el olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 citroen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd de groenten in grove stukken en meng met de helft van de olie en kruiden.
3. Wrijf de kip in met de rest van de olie, kruiden, zout en peper en leg tussen de groenten.
4. Rooster 30 tot 35 minuten. Besprenkel met citroensap.

Tip Kipdijen blijven sappiger dan kipfilet in de oven.

VOLGENDE STAPPEN

Aan de slag!

1 **Doe boodschappen**
Gebruik de lijst uit hoofdstuk 5 en vul je voorraadkast met de basis.

2 **Volg het weekmenu**
Begin met week 1 en pas daarna aan naar je eigen smaak.

3 **Begin klein**
Eerst suiker en frisdrank eruit, daarna brood en pasta. Elke stap telt.

4 **Vraag advies**
Bij twijfel of een medische aandoening: overleg met je huisarts of diëtist.

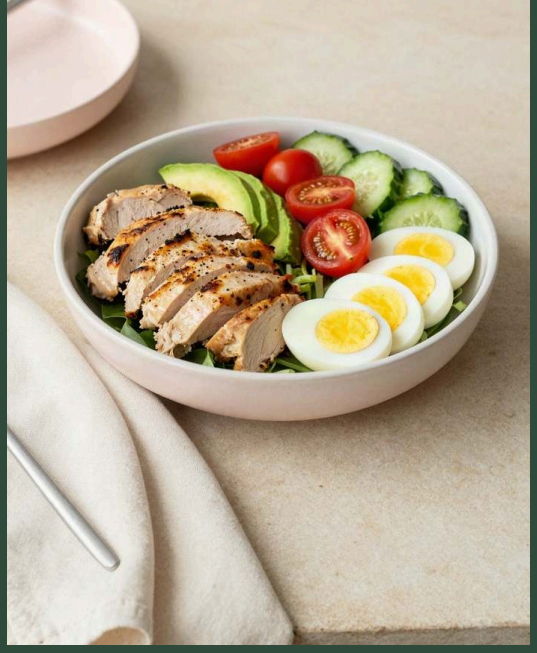
Bronnen

1. Samaha FF, et al. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. New England Journal of Medicine, 2003.
2. Brehm BJ, et al. A randomized trial comparing a very low carbohydrate diet and a calorie-restricted low fat diet on body weight and cardiovascular risk factors in healthy women. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2003.
3. Sondike SB, et al. Effects of a low-carbohydrate diet on weight loss and cardiovascular risk factors in overweight adolescents. Journal of Pediatrics, 2003.
4. Aude YW, et al. The National Cholesterol Education Program diet vs a diet lower in carbohydrates and higher in protein and monounsaturated fat. Archives of Internal Medicine, 2004.
5. Diabetes Fonds. Koolhydraatbeperkt of koolhydraatarm dieet. diabetesfonds.nl
6. Voedingscentrum. Koolhydraten en vezels. voedingscentrum.nl













VEEL SUCCES

Gezonder eten, *stap voor stap*

Consistentie is belangrijker dan perfectie. Deze gids is bedoeld als informatie en inspiratie en vervangt geen persoonlijk medisch of voedingsadvies.