



Inhoud

Koolhydraatarm: waarom niet?	9
Hierop moet je letten	17
De 5 wonderingrediënten voor de koolhydraatarme keuken	18
De koolhydraatarme voorraadkast	24

Ontbijt 28

Roerei, gerookte zalm en avocadopuree	30
Quinoa porridge met kokosmelk	32
Toasts met bacon, spiegelei en jonge spinazie	34
Zelfgemaakte granola met bosbessen	36
Chiapudding met granola, granaatappelpitjes en honing	38

Voorgerechten 40

Koude komkommersoep	42
Broccoliroomsoep met munt en kokosmelk	44
Soep van zoete aardappel, krokante kikkererwten en scampi	46
Marokkaanse kikkererwtensoepp	48
Vissoep met groenten	50
Soep met kippengehaktballetjes	52
Noedels met miso, shiitake, tofu en paksoi	54
Salade van calamares met een citroenvinaigrette	56
Avgolemono	58
Drumsticks met spek	60
Kroketjes van courgette en quinoa	62
Groenteslaatje met rode en witte kool, wortel en zaden	64
Gepocheerde makreel met jonge spinazie en ei	66
Frisse salade met fruit en rucola	68
Gegrilde avocado met citrus-rucolaslaatje	70
Appel-pompoensoep met salieboter	72
Salade van geitenkaas, rode biet en walnoten	74
Salade met rode ui, rucola, feta en granaatappelpitjes	76
Salade van bloedsinaasappel, rode biet, feta en munt	78

Inhoud

Gerookte zalm en ei in avocado	80
Maistortilla met gegrilde kip, avocado en salsa	82
Shakshouka	84
Glutenvrij brood met kikkererwten, bloemkool en avocadodip	86

Hoofdgerechten 88

Gegrilde biefstuk met een salade van doperwtjes, komkommer en mierikswortelsaus	90
Zalm met roomsaus, doperwtjes en citroen	92
Gegrilde zeebaars met knoflook-dillesaus	94
Mediterraanse visstootpot	96
Goudbrasem in papillotte	98
Varkensspiesjes 'teriyaki'	100
Gemarineerde varkensspiesjes	102
Kippenspiesjes met tzatziki	104
Gegrilde tandoori-kippenborst met courgette en kruidenkaas	106
Pittige en krokante kippendijen met koriander en limoen	108
Gestoomde kip in tomatensaus met paprika en olijven	110
Gevulde kip met rijst en spek	112
Gegrilde kippenborst met koolsla en parmezaan	114
Griekse kip met feta en verse kruiden	116
Lamsspiesjes met granaatappelpitjes en looksaus	118
Stoofpotje van konijn met groenten	120

Desserts 122

Gezonde appelcrumble	124
Laagjesdessert met yoghurt, granola en papaya	126
Energieballetjes met dadels, cacao en amandelen	128
Banaansmoothie met chocolade en munt	130
Cheescream met bosbessen en lavendel	132

Register 136



HIEROP MOET JE LETTEN

EET KOOLHYDRATEN ... MAAR DE JUISTE

Een koolhydraatarm dieet betekent niet dat je jezelf uithongert of helemaal geen koolhydraten meer eet. Enkel de enkelvoudige, 'snelle' koolhydraten (zie hierboven) doen je meer kwaad dan goed. Vermijd ze en je lichaam zal je dankbaar zijn.

VETTEN MOGEN

Gezonde vetten vind je in noten, zaden, pitten, avocado, vette vis en kokos- en olijfolie. Deze vetten helpen je om af te vallen, verbeteren je cholesterolwaarde en voorkomen dat je honger lijdt tijdens het afvallen. Ze geven je immers een verzadigd gevoel.

EET VOLDOENDE

De grootste fout die je bij een koolhydraatarm dieet kunt maken is dat je te weinig (koolhydraten) eet. Het is niet de bedoeling dat je honger hebt, evenmin dat je je volpropt. Meet en weeg wat vaker je hoeveelheden en vind zo een balans.

EET VEELZIJDIG

Een koolhydraatarm dieet is niet alleen maar eieren en biefstukken eten!

Eet wel: rund, lam, kip, gevogelte, vette vis, zeevruchten, eieren, groente (spinazie, boerenkool, ui, tomaat, wortel, courgette ...), avocado, volle melk, volle yoghurt, Griekse yoghurt, noten, zaden, olijfolie en kokosolie.

Eet beperkt: fruit, havermost, gedroogd fruit, quinoa, zoete aardappelen, bonen en donkere chocolade (75% cacao).

Vermijd: suiker, siroop, brood, pasta, rijst, graanproducten, ontbijtgranen, bloem, snoepgoed, koek, gebak, ijs, frisdrank, vruchtensap uit een pak, kant-en-klare producten en kunstmatige zoetstoffen.

WAT MET FRUIT?

Je kunt tijdens het volgen van een koolhydraatarm dieet gerust twee tot drie porties fruit per dag eten. Ondanks het feit dat fruit fruitsuikers (fructose) bevat, levert het ook veel vezels, vitamines en mineralen die je lichaam op verschillende manieren gezond, sterk en fit houden. Ook zorgen fruitsuikers niet voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel zoals geraffineerde suiker (sucrose/glucose) dat wel doet. Fruit met een relatief hoog koolhydraatgehalte: banaan, ananas, druiven, appel, peer, sinaasappel.

Fruit met een relatief laag koolhydraatgehalte: watermeloen, perzik, meloen, aardbeien, frambozen.



Toasts met bacon, spiegelei en jonge spinazie

Ingrediënten

4 grote sneden
volkorenbrood
8 reepjes ontbijtspek
8 eieren
50 g sluimererwten
½ komkommer
50 g jonge
spinazieblaadjes
peper en zout

Bereiding

1. Blancheer de sluimererwten heel kort (2 minuten) in gezouten kokend water en laat schrikken in ijswater.
2. Rooster het brood.
3. Snijd de komkommer in schijfjes.
4. Bak het spek krokant in een pan zonder vetstof of in de microgolfoven op een keukenpapiertje.
5. Bak de acht spiegeleieren.
6. Beleg de toasts met de jonge spinazieblaadjes, de sluimererwten, de sneetjes komkommer, het gebakken spek en de spiegeleieren. Kruid bij naar smaak met peper en zout.



Griekse kip met feta en verse kruiden

Ingrediënten

800 g kipfilet
2 el olijfolie om te bakken

VOOR DE MARINADE

2 el olijfolie
sap van 1 citroen
2 el water
2 el rodewijnazijn
20 g verse bladpeterselie
2 el gedroogde basilicum
1 teentje knoflook
1 tl gedroogde oregano
¼ tl paprikapoeder
snufje cayennepeper
peper en zout

VOOR DE SALADE

½ komkommer
1 rode ui
250 g kerstomaatjes
20 g verse bladpeterselie
300 g feta
10 g verse oregano
20 g rucola
2 lente-uitjes
4 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

1. Pers het teentje knoflook en doe het in een kom met de andere ingrediënten voor de marinade. Snijd de kip in blokjes en voeg toe aan de marinade. Marineer minstens 30 minuten of langer in de koelkast.
2. Snijd de rode ui in ringen, de komkommer in schijfjes en de feta in blokjes. Halveer de kerstomaatjes en hak de peterselie en de oregano grof. Meng alles in een kom en voeg de olijfolie toe. Kruid bij met peper en zout.
3. Verhit in een pan 2 el olijfolie en bak de kipblokjes.
4. Verdeel de kip en de salade over de borden en dien op.



Cheesecream met bosbessen en lavendel

Ingrediënten

½ tl lavendelbloemetjes
½ vanillestokje
30 g zoetstof
225 g roomkaas
[zoals Philadelphia]
sap van 1 citroen
250 g slagroom

VOOR DE COULIS

VAN BOSBESSEN

200 g bosbessen
[vers of diepgevroren]
1 tl zoetstof
enkele eetbare
bloemetjes

Bereiding

1. Snijd het vanillestokje overlangs in twee en schraap er het merg uit.
2. Doe de lavendelbloemetjes, het vanillemerg en de zoetstof in een blender of hakmolentje en mix tot een poeder.
3. Klop met een mixer de roomkaas op met de lavendel-vanillepoeder en het citroensap.
4. Klop de room op en spatel voorzichtig door de roomkaas.
5. Verdeel dit mengsel over vier glazen en laat enkele uren opstijven.
6. Maak de coulis door de bosbessen in de blender te mixen met de zoetstof. Haal de coulis door een zeef.
7. Giet net voor het opdienen de coulis van bosbessen over de cheesecream en werk af met enkele eetbare bloemetjes.