

PREVIEW



KOOLHYDRAATARM IN 20 MINUTEN

MET
101 GEZONDE
RECEPTEN

puurfiguur 

INHOUD

wat en waar



7 WELKOM BIJ KOOLHYDRAATARM IN 20 MINUTEN

- 7 Gezond koken in een handomdraai
- 7 Wat je in dit receptenboek vindt
- 8 Waarom we dit boek hebben gemaakt
- 8 Dit ga je met dit receptenboek bereiken

9 GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN KOOLHYDRAATARM IN 20 MINUTEN

- 9 Tijd besparen
- 10 Gewichtsverlies
- 11 Gezondheid verbeteren

13 HOUBARE PRODUCTEN VOOR EEN GEZOND LEVEN

- 14 Gezonde houdbare producten
- 18 Handige bewaartips

21 EEN GEZOND EETPATTERN ZIET ER ZO UIT

- 21 Gevarieerd eten
- 21 Een gezond dagmenu
- 24 De groentefocus
- 24 Praktische tips voor als je weinig tijd hebt

27 WAT ALS JE...

- 27 ... Veganistisch eet
- 28 ... Geen ei lust
- 28 ... Een ingrediënt niet lust
- 28 ... Voor je gezin wilt koken
- 29 ... Niet wilt afvallen
- 29 ... Zwanger bent of borstvoeding geeft
- 30 ... Veel sport of beweegt
- 30 ... Een hoge bloeddruk hebt
- 31 ... In de overgang zit





33 VEELGESTELDE VRAGEN EN BIJBEHORENDE ANTWOORDEN

- 33 Wat als ik iets ongezonds eet?
- 33 Val ik af met de recepten uit het boek?
- 33 Hoe vaak kan ik hetzelfde gerecht eten?
- 33 Waarom geen koemelk?
- 34 Waarom geen soja?
- 34 Mag ik kant-en-klare vleesvervangers eten?
- 35 Kan ik meer doen voor mijn gezondheid dan alleen gezond eten?

36 KEUKENBENODIGDHEDEN

39 RECEPTEN

- 39 Ontbijt
- 71 Lunch
- 115 Diner
- 177 Tussendoortje

201 WEEKMENU'S

- 202 Week 1
- 205 Week 2
- 208 Week 3
- 211 Week 4
- 214 Week 5

218 RECEPTENINDEX

222 BIJLAGEN

- 222 Eetlijsten
- 226 Vermijd deze voedingsmiddelen

227 BRONNEN



TRIFLE

van kwark, mango-ananassaus en pompoenpitten

WAT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
75 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram ananasstukjes
(vers of uit de diepvries)
10 gram pompoenpitten
10 gram gebroken lijnzaad
¼ limoen
Cayennepeper
Zeezout

OPTIONEEL

Pure stevia

HOE MAAK JE HET

1. Hak de pompoenpitten grof.
2. Doe de mangostukjes en de ananasstukjes in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde saus. Je kunt hier ook een staafmixer voor gebruiken. Gebruik je mangostukjes en/of ananasstukjes uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
3. Breng de mango-ananassaus op smaak met het sap van de kwart limoen en een snufje cayennepeper en zeezout.
4. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de saus wat zoeter te maken.
5. Schep de kwark in een kom en roer het lijnzaad erdoor.
6. Schep een derde van de kwark in een groot glas.
7. Schenk een derde van de mango-ananassaus erover.
8. Herhaal stap 6 en 7 zodat er laagjes ontstaan.
9. Garneer met de pompoenpitten.

Variatietip

Wil je liever een warme saus? Verwarm de mango-ananassaus dan na stap 2 enkele minuten in een (steel)pannetje.

Zuivelvrije optie

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.

337

KCAL

16 gram eiwitten
24,5 gram koolhydraten
18 gram vetten
6,5 gram vezels



PERZISCHE KRUIDENOMELET

met cranberry's en walnoten

WAT HEB JE NODIG

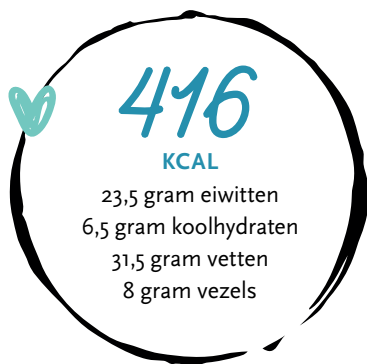
2 eieren
75 gram verse spinazie
25 gram cranberry's
(vers of uit de diepvries)
1 bosui
15 gram ongezouten walnoten
10 gram gebroken lijnzaad
4 gram verse peterselie
4 gram verse koriander
4 gram verse dille
Kardemompoeder
Kaneelpoeder
Komijnpoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

1. Doe de eieren, de spinazie, de bosui, het lijnzaad, de verse peterselie, de verse koriander, de verse dille en een snuf kardemompoeder, kaneelpoeder, komijnpoeder, zeezout en zwarte peper in een blender of keukenmachine en pureer tot een egaal mengsel. Je kunt hier ook een staafmixer voor gebruiken.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan, giet het eimengsel in de pan en bak de omelet gaar in circa 8 minuten.
3. Hak ondertussen de cranberry's en de walnoten grof. Gebruik je cranberry's uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
4. Leg de Perzische kruidenomelet op een bord en garneer met de cranberry's en de walnoten.

Variatietip

Heb je nog verse basilicum, bieslook of tijm over? Gebruik deze kruiden dan in plaats van de verse peterselie, koriander en/of dille. Dat voorkomt voedselverspilling.





BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.
OVENTIJD: 5 MIN.

diner

PAPRIKA-NACHO'S

met gehakt, tomatensalsa en limoen-yoghurtsaus

WAT HEB JE NODIG

125 gram mager rundergehakt
250 gram snackpaprika's
(of gewone paprika's)
130 gram cherrytomaten
1 sjalot (30 gram)
1 limoen
1 teentje knoflook
½ rode chilipeper
⅓ avocado (60 gram)
30 gram geraspte geitenkaas
20 gram Griekse yoghurt (10% vet)
4 gram verse koriander
1 el gedroogde oregano
Komijnpoeder
Paprikapoeder
Korianderpoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snipper de sjalot, pers de knoflook en snijd de halve rode chilipeper in ringetjes.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en fruit de helft van de sjalot aan.
4. Snijd ondertussen de kapjes van de (snack)paprika's en halveer de (snack)paprika's.
5. Voeg het gehakt, de knoflook, de rode chilipeper, de gedroogde oregano en een snuf komijnpoeder, paprikapoeder, korianderpoeder, zeezout en zwarte peper toe aan de pan en bak circa 5 minuten mee, totdat het gehakt volledig gaar is. Ga ondertussen verder met het recept.
6. Snijd de cherrytomaten in stukjes, snijd het vruchtvlees van de een derde avocado in blokjes en hak de verse koriander fijn.
7. Leg de (snack)paprika's met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal, schep het gehaktmengsel erin en strooi de geraspte geitenkaas erover.
8. Schuif de ovenschaal in de oven en bak de paprika-nacho's circa 5 minuten, totdat de geitenkaas is gesmolten.
9. Doe ondertussen de cherrytomaten, de overgebleven sjalot, de helft van het sap van de limoen, de koriander en een snufje zeezout in een kommetje en hussel door elkaar.
10. Maak een sausje van het overgebleven sap van de limoen en de Griekse yoghurt.
11. Schep de paprika-nacho's op een bord, verdeel de avocado en de tomatensalsa erover en schenk de limoen-yoghurtsaus over het geheel.

618

KCAL

38 gram eiwitten
22 gram koolhydraten
39 gram vetten
12 gram vezels

Zuivelvrije optie

Vervang de geraspte geitenkaas door 15 gram edelgistvlokken en 10 gram amandelmeel en vervang de Griekse yoghurt door suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of suikervrije amandelyoghurt.



Vegetarische optie

Vervang het gehakt door 150 gram tempeh. Prak de tempeh met een vork tot kruimels of snijd deze in zeer kleine stukjes. Je kunt het gehakt ook vervangen door 200 gram voorgekookte linzen of 160 gram voorgekookte kikkererwten.

weekmenu 2

donderdag 1554 kcal

- Eiwitten: 85 gram
- Koolhydraten: 63,5 gram
- Vetten: 100 gram
- vezels: 30 gram

ONTBIJT

Rijstwafels met luchtige hüttenkäse-notenspread en appel [blz 70](#)

TUSSENDOORTJE

Wortel met hummusdip

- 150 gram wortel
- 20 gram suikervrije hummus

LUNCH

Gerookte zalmsalade met zeekraal, avocado en ingelegde rode ui [blz 82](#)

TUSSENDOORTJE

Watermeloenpiesjes met fetakaas en olijven [blz 180](#)

DINER

Krokante kipreepjes en paksoi met tomaat-korianderdressing [blz 132](#)

vrijdag 1581 kcal

- Eiwitten: 84 gram
- Koolhydraten: 66 gram
- Vetten: 98 gram
- vezels: 44,5 gram

ONTBIJT

Krokante kaaskoekjes met zongedroogde tomaat en ricotta-tijmsaus [blz 56](#)

TUSSENDOORTJE

Gevulde snackpaprika's met avocado-yoghurtsaus en sesamzaad [blz 186](#)

LUNCH

Pompoen-pastinaaksoep met geitenkaas en pompoenpitten [blz 106](#)

TUSSENDOORTJE

20 gram ongezouten walnoten

DINER

Mediterraans stoofpotje met kabeljauw, spinazie, artisjokken en olijven [blz 146](#)

zaterdag 1503 kcal

- Eiwitten: 72 gram
- Koolhydraten: 70,5 gram
- Vetten: 98 gram
- vezels: 33,5 gram

ONTBIJT

Mango-avocadomousse met kokosrasp *blz 59*

TUSSENDOORTJE

Rosbiefrolletjes met augurk

- 50 gram rosbeef
- 50 gram zure augurken

Vegetarische optie

Vervang de rosbeef door 60 gram hüttenkäse of 20 gram suikervrije hummus. Dip de augurk in de hüttenkäse of de hummus.

LUNCH

Gewokte raapstelen-salade met zongedroogde tomaten en walnoten *blz 96*

TUSSENDOORTJE

Capresetorentjes met avocado en pecorino *blz 184*

DINER

Mexicaanse maaltijdsoep met koriander en geraspte geitenkaas *blz 118*

zondag 1549 kcal

- Eiwitten: 77 gram
- Koolhydraten: 73,5 gram
- Vetten: 98 gram
- vezels: 33,5 gram

ONTBIJT

Kokosmoothiebowl met boerenkool en banaan *blz 51*

TUSSENDOORTJE

100 gram blauwe bessen

LUNCH

Blini's met gerookte zalm, kappertjes en dille *blz 84*

TUSSENDOORTJE

Gerookte kipspiesjes met cherrytomaten en augurken *blz 194*

DINER

Pompoen-kokoscurry met sperziebonen en cashewnoten *blz 174*



KOOLHYDRAATARM IN 20 MINUTEN

*Gezond afslanken en je gezondheid
verbeteren met 101 snelle recepten*

Koolhydraatarm in 20 Minuten bevat 101 gezonde recepten die in een handomdraai op tafel staan. Zo maken we gezond eten voor iedereen mogelijk.

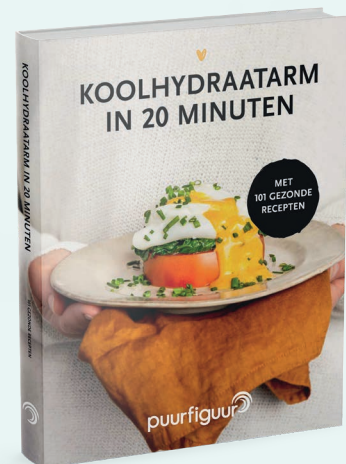


De koolhydraatarme recepten zijn rijk aan eiwitten, vezels, gezonde vetten en andere essentiële voedingsstoffen. Hiermee doe je zowel je gezondheid, je energieniveau als je afslankproces een plezier.

Koolhydraatarm in 20 Minuten bevat:

- ★ 101 gezonde recepten die je in maximaal 20 minuten bereidt
- ★ Recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes (inclusief voedingswaarden)
- ★ 5 weekmenu's
- ★ Handige bewaaradviezen
- ★ Tips om tijd te besparen
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde informatie

Ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een lactose-intolerantie.



De recepten zijn met zorg samengesteld door onze diëtiste. Heb je vragen, dan kun je ze altijd stellen aan ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen. Zonder extra kosten!

We willen je laten zien dat gezond eten niet veel tijd hoeft te kosten. Zo zorgen we ervoor dat je meer tijd en energie overhoudt om mooie herinneringen te maken.

*Klik hier om je gezondheid te verbeteren
met snelle recepten!*

