

PREVIEW



# SIMPEL KOOLHYDRAATARM

MET 95  
EENVOUDIGE  
RECEPTEN



puurfiguur 

# INHOUD

wat en waar



## 7 WELKOM BIJ SIMPEL KOOLHYDRAATARM

- 8 Simpele dingen goed doen
- 9 Zichtbaar resultaat

## 11 TERUG NAAR DE BASIS VAN GEWICHTSVERLIES

- 12 De afslankreis
- 13 Gezond afslanken; de sleutel tot succes
- 15 Van versprokkeld naar focus
- 16 Het belang van samenhang

## 17 DE VIJF PRINCIPES VOOR GEZONDHEID EN GELUK

- 18 Gezonde voeding, slank lijf
- 21 Water drinken voor gewichtsverlies
- 23 Beweging
- 23 Goede nachtrust
- 26 Meer ontspanning, minder stress
- 27 De effectiviteitsladder

## 29 HET BELANG VAN PLANNEN

- 30 Structuur, rust en een slank lijf
- 31 Een planning die bij jou past
- 33 Fijne planning, mooie resultaten

## 35 DE RELATIE TUSSEN JE BREIN, GEDRAG EN GEWICHTSVERLIES

- 36 Afvallen & je brein



### 39 VEELGESTELDE VRAGEN

- 39 Voor hoeveel personen zijn de recepten?
- 39 Voor wie is Sijpel Koolhydraatarm geschikt?
- 39 Welke recepten mag ik kiezen? En hoe vaak hetzelfde?
- 39 Ik lust bepaalde ingrediënten niet. Hoe kan ik ze vervangen?
- 40 Aan een planning houden vind ik lastig. Wat kan ik doen?
- 40 Kan dit boek me helpen om af te vallen?
- 40 Waar moet ik op letten bij het opstellen van een dagmenu?
- 40 Ik ben zwanger / geef borstvoeding. Kan ik de recepten gebruiken?
- 41 Ik zit in de overgang. Kan ik de recepten uit dit boek gebruiken?
- 41 Ik doe al verschillende dingen om af te vallen en mijn gezondheid te verbeteren. Moet ik daar nu mee stoppen?
- 41 Na het avondeten heb ik trek. Kan ik 's avonds nog wat eten?
- 42 Ik merk dat ik blijf hangen in mijn ongezonde patronen. Wat nu?
- 42 Ik wil niet afvallen. Hoe pas ik de recepten aan?
- 43 Ik heb fysiek werk / ik beweeg veel. Moet ik meer eten?

### 46 KEUKENBENODIGDHEDEN

### 48 VOORBEELD WEEKMENU

### 53 RECEPTEN

- 53 Ontbijt
- 77 Lunch
- 109 Diner
- 185 Tussendoortje

### 204 RECEPTENINDEX

### 208 BIJLAGEN

- 208 Eetlijsten
- 212 Vermijd deze voedingsmiddelen

### 213 BRONNEN





*Het enige dat je nodig  
hebt om af te vallen is het  
juiste voedingspatroon.*



# WELKOM

## *bij Simpel Koolhydraatarm*

Wat goed dat je met dit receptenboek aan de slag gaat. Als je wilt afvallen kun je makkelijk verdwalen in het oerwoud aan tips, trucs en trends. Met dit boek gaan we terug naar de basis van blijvend gewicht verliezen: een gezond koolhydraatarm voedingspatroon. En dat hebben we zo simpel en plezierig mogelijk voor je gemaakt.



Als je wilt afvallen zijn er honderden, zo niet duizenden, dingen die je kunt doen. Misschien heb je wel eens wat uitgeprobeerd. Zo kun je vasten, detoxen, mediteren, springtouwen en tarwegrasshotjes nemen. De lijst is oneindig en ieder jaar komen er nieuwe ideeën bij.

Gelukkig zijn veel trends tegenwoordig daadwerkelijk goed voor je. Zo dragen koud douchen en mediteren bij aan je gezondheid en welzijn. Hoewel veel opties leuk, uitdagend en gezond zijn, hebben ze vaak weinig effect

op het getal dat je weegschaal aangeeft. Ook kunnen ze ervoor zorgen dat je door de bomen het bos niet meer ziet, waardoor het belangrijkste aspect van afvallen aan je aandacht ontsnapt: je voedingspatroon.

- **Tip:** Probeer om je niet te focussen op de nieuwste trends of spannendste afslanktips, maar houd je aandacht bij dit voedingspatroon.

## SIMPELE DINGEN GOED DOEN

Met dit boek gaan we terug naar de basis en zul je op de meest simpele manier gewicht verliezen. Afvallen is namelijk een kwestie van een klein aantal dingen goed doen, in plaats van een heleboel dingen half doen. Vandaar ook de titel: Simpel Koolhydraatarm.

De recepten in dit boek hebben we dan ook super makkelijk voor je gemaakt. Je zult geen moeilijk verkrijgbare ingrediënten, lange bereidingstijden of lastige handelingen tegenkomen. We hebben de recepten zo samengesteld dat iedereen ze kan maken en ze ook nog eens hartstikke lekker zijn. Het is natuurlijk ook belangrijk dat je van je eten kunt genieten.

Alle recepten zijn voor één persoon/portie, tenzij anders staat aangegeven.

De recepten gebruik je op de manier die voor jou het fijnst is. Je houdt dit voedingspatroon aan op jouw voorwaarden. Dat houdt in dat je zelf je dag- en weekmenu's samenstelt met de recepten uit het boek, zodat je kunt eten waar je zelf zin in hebt. Daarvoor kun je het weekmenu op pagina 48 als voorbeeld nemen.

Je kunt er ook voor kiezen om de recepten 'los' te gebruiken, als aanvulling op en variatie van je voedingspatroon. Je gebruikt Simpel Koolhydraatarm dan als receptenboek, in plaats van als afslankplan.

### Met Simpel Koolhydraatarm:

- ♥ Ga je terug naar de basis: de juiste voeding eten om je streefgewicht te bereiken.
- ♥ Kun je tot wel 2 kilo per week afvallen *(als je eet volgens de recepten uit dit boek)*.
- ♥ Verbeter je je gezondheid.
- ♥ Versterk je je immuunsysteem.
- ♥ Krijg je meer energie.
- ♥ Heb je de eenvoudigste koolhydraatarme recepten in huis.
- ♥ Hou je tijd over.
- ♥ Krijg je praktische adviezen die weinig moeite kosten en veel effect hebben.
- ♥ Krijg je een stralende huid, gezond haar en sterke nagels.
- ♥ Leid je een vitaler leven.



*Niemand is perfect, dus laat het gevoel los dat je alles perfect moet doen.*

## ZICHTBAAR RESULTAAT

Bij PuurFiguur combineren we kennis met ervaring. We hebben intussen al tientallen duizenden mensen mogen helpen met afvallen en blijven ons daarnaast continu verdiepen in de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken. Door die combinatie ontdekten we dé factor die doorslaggevend is om blijvend gewicht te verliezen: een gezond koolhydraatarm voedingspatroon.

We zien dat de meeste mensen genoeg motivatie hebben om af te vallen, maar dat ze hun tijd, geld en energie steken in trends en tactieken die niet leiden tot blijvend gewichtsverlies.

We hebben het proces van afvallen voor je versimpeld, doordat je je focus maar op één ding hoeft te houden: je voedingspatroon. Hierdoor ga je je direct beter voelen en verlies je op een makkelijke manier je overtollige kilo's. Het voelt heerlijk om progressie te zien en te voelen. Dat gunnen we jou.

*Goede gewoontes zijn net zo verslavend als slechte gewoontes, maar veel meer de moeite waard.*



BEREIDINGSTIJD: 6 MIN.

ontbijt

# YOGHURT-HÜTTENKÄSETRIFLE

met aardbeien, amandelen en kokos

## WAT HEB JE NODIG

75 gram hüttenkäse  
50 gram Griekse yoghurt (10% vet)  
50 gram aardbeien  
(vers of uit de diepvries)  
15 gram ongezouten amandelen  
10 gram gebroken lijnzaad  
5 gram kokosrasp  
1 tl (rauwe) honing  
½ tl kaneelpoeder

## HOE MAAK JE HET

1. Snijd de aardbeien in stukjes en hak de amandelen grof. Gebruik je aardbeien uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
2. Doe de hüttenkäse, de Griekse yoghurt, het lijnzaad, de honing en het kaneelpoeder in een kom en roer door.
3. Schep de helft van de yoghurt-hüttenkäse in een groot glas en verdeel de aardbeien erover.
4. Schep de overgebleven yoghurt-hüttenkäse op de aardbeien.
5. Garneer met de amandelen en de kokosrasp.

### Variatietip

Vervang de aardbeien door blauwe bessen, frambozen, kersen (ontpit) of bramen (vers of uit de diepvries) en/of vervang de amandelen door ongezouten noten naar keuze.

### Zuivelvrije optie

Vervang de hüttenkäse en de Griekse yoghurt door 75 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 130 gram suikervrije amandelyoghurt.

355

KCAL

16 gram eiwitten  
17 gram koolhydraten  
22,5 gram vetten  
6 gram vezels





# EI-AVOCADOSALADE

## *op rijstwafels*

### WAT HEB JE NODIG

- 2 rijstwafels
- 1 ei
- ½ avocado (80 gram)
- ½ zakje veldsla (37,5 gram)
- 50 gram rookvlees
- 20 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- 4 gram verse bieslook
- Zeezout en zwarte peper

### HOE MAAK JE HET

1. Kook het ei 8 à 10 minuten, zodat het hardgekookt is. Ga ondertussen verder met het recept.
2. Prak het vruchtvlees van de halve avocado met een vork tot puree.
3. Hak de verse bieslook fijn.
4. Laat het ei schrikken onder de koude kraan, verwijder de schaal en snijd het ei in kleine stukjes.
5. Doe het ei, de avocado, de veldsla, de Griekse yoghurt, de bieslook en een snufje zeezout en zwarte peper in een kommetje en roer door.
6. Leg de rijstwafels op een bord en verdeel de ei-avocadosalade en het rookvlees erover. Hou je ei-avocadosalade over? Serveer dit dan naast de rijstwafels.

#### **Variatietip**

Vervang de veldsla door een slasoort naar keuze.

#### **Zuivelvrije optie**

Vervang de Griekse yoghurt door suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of suikervrije amandelyoghurt.

#### **Vegetarische optie**

Vervang het rookvlees door 10 gram pompoenpitten, zonnebloempitten of (geroosterde) pijnboompitten.

**385**

KCAL

- 23,5 gram eiwitten
- 14 gram koolhydraten
- 25 gram vetten
- 4,5 gram vezels





BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.  
OVENTIJD: 20 MIN.

diner

# CHEESY CHICKENSTRIPS

## met groene asperges en cherrytomaten

### WAT HEB JE NODIG

150 gram kipfilet  
250 gram groene asperges  
150 gram cherrytomaten  
1 ei  
30 gram havermeel\*  
15 gram geraspte geitenkaas  
15 gram pecorino (*schapenkaas*)  
Paprikapoeder  
Zeezout en zwarte peper  
Extra vierge kokosolie

### HOE MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de kipfilet in dikke repen.
3. Verwijder de harde onderkant van de asperges en rasp de pecorino.
4. Kluts het ei in een kommetje.
5. Doe het havermeel, de geraspte geitenkaas, de pecorino en een snuf paprikapoeder, zeezout en zwarte peper in een ander kommetje en roer goed door.
6. Haal de kip door het ei, vervolgens door het geitenkaasmengsel en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Verdeel een eetlepel gesmolten kokosolie over de asperges en de cherrytomaten en leg de asperges naast de cheesy chickenstrips.
8. Schuif de bakplaat in de oven en bak het geheel circa 20 minuten, tot dat de kip volledig gaar is. Voeg na 10 minuten de cherrytomaten toe.

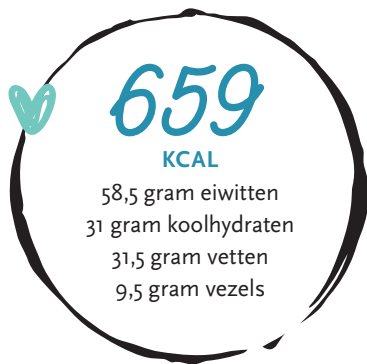
### Zuivelvrije optie

Vervang de geraspte geitenkaas en de pecorino door 5 gram gebroken lijnzaad en 15 gram (geroosterde) pijnboompitten. Strooi de (geroosterde) pijnboompitten over de groenten toe bij stap 8.

### Vegetarische optie

Vervang de kipfilet door 110 gram tempeh. Je kunt de cheesy chickenstrips ook vervangen door 2 gebakken eieren met kaas en pijnboompitten. Laat de kipfilet en het havermeel dan achterwege, bak de 2 eieren in een koekenpan met 1 theelepel kokosolie en verdeel de geraspte geitenkaas, de geraspte pecorino en 15 gram (geroosterde) pijnboompitten erover.

\* Of maal 30 gram havermout tot havermeel met een keukenmachine, blender of koffiemolen.









# SIMPEL KOOLHYDRAATARM

## *Terug naar de basis van gewichtsverlies*

Een gezond voedingspatroon is het enige dat je nodig hebt om gewicht te verliezen en je gezondheid te verbeteren. Daarom hebben we **Simpel Koolhydraatarm** samengesteld.



We hebben het zo simpel mogelijk voor je gemaakt om de juiste voeding voor een slank en gezond lichaam binnen te krijgen. De heerlijke recepten zijn eenvoudig en snel te bereiden, zodat je gezond kunt eten zonder dat het je veel tijd of moeite kost.

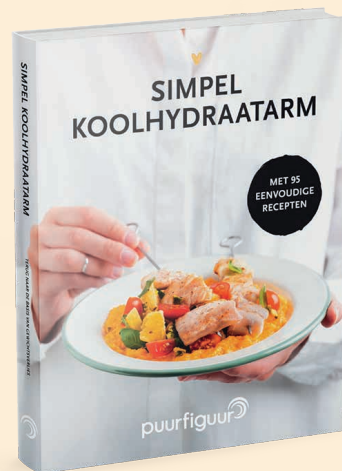
Als je bij ieder eetmoment een recept uit dit boek kiest, val je tot wel 2 kilo per week af. Meer hoeft je niet te doen.

Het boek bevat...

- ★ 95 recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortje (*inclusief voedingswaarden*)
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde informatie
- ★ Een voorbeeld weekmenu
- ★ Uitleg hoe je zelf een gezond eetschema opstelt
- ★ Praktische tips om gezonde gewoontes aan te leren
- ★ Handige stappenplannen
- ★ Motivatie en inspiratie

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

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



*Klik hier om te ontdekken hoe je op de simpelste manier je overtollige kilo's kwijtraakt.*

