

makkelijk afvallen



KOOLHYDRAATARM

10 AFSLANK
RECEPTEN

"Alsjeblieft, hierbij ontvang je mijn favoriete koolhydraatarme gerechten. Alle recepten zijn voor 1 persoon. Onder elk recept vind je de voedingswaarden voor elk recept, zodat je precies kunt zien hoeveel koolhydraten erin zitten.

Eet smakelijk."

Niels Bosman

ROERBAKEI MET SALAMI EN KAAS



Ingrediënten

- 150 gram bevroren wokgroenten
- 50 gram salami, in stukjes gesneden
- 2 eetlepels crème-fraise
- 30 gram 30+ kaas
- 2 eieren
- knoflookpoeder
- zout en peper naar smaak
- scheutje olijfolie

Bereidingswijze

- 1 Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan of wok
- 2 Voeg de bevroren wokgroenten toe en laat op laag vuur ontdooien. Schep af en toe om.
- 3 Snijd ondertussen de salami en kaas fijn
- 4 Als de wokgroenten ontdooit zijn, dan voeg je de salami en kaas toe. Laat even mee bakken.
- 5 Als de kaas gesmolten is, voeg je de eieren toe.
- 6 Breng op smaak met knoflookpoeder, zout & peper
- 7 Schep op het einde twee eetlepels creme fraise erdoor en serveer direct.

.....
Kcal 442

KH 3.5

Vet 20

Eiwit 27

PALEO ONTBIJTBURRITO



Ingrediënten

- 2 dikke plakken ham
- 2 eieren
- 100 gram
groenten naar keuze
(bijvoorbeeld
paprika, ui en een
teentje knoflook)
- 1 eetlepel olijfolie of
kokosolie
- zout en peper naar
smaak

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie in een pan
- 2 Roerbak de groenten een paar minuten
- 3 Voeg de eieren toe en maak er een roerei van, voeg zout en peper naar smaak toe
- 4 Vul de plakjes ham met het versgebakken roerei en rol de ham goed op
- 5 Bak de ham nog even een paar minuutjes in de koekenpan

.....
Kcal 245

KH 2

Vet 17

Eiwit 21

GLUTENVRIJ BROOD



Ingrediënten

- 45 gram vloeibare margarine
- 1 theelepel zout
- 425 ml water lauwarm (37 graden)
- 1 zakje gedroogde gist (dr Oetker)
- 500 gram broodmix naar keuze
- 1 theelepel honing

Bereidingswijze

Hierbij de bereidingswijze voor de oven. Je kunt ook een broodbakmachine

- 1 Gebruik een mixer met deeghaken.
- 2 Neem een grote beslagkom en doe het lauwarme water erin
- 3 Voeg de gist toe
- 4 Dan de margarine
- 5 Als laatst voeg je de broodmix toe
- 6 Goed mixen tot alle klonten weg zijn
- 7 Je hoeft het bakblik niet in te vetten (door de margarine)
- 8 Doe het beslag in het bakblik en dek af met folie of een theedoek
- 9 Laat 30 minuten rijzen op de oven (die kun je dan mooi voorverwarmen) of op de verwarming
- 10 Bak het brood op 200 graden goudbruin in 25 minuten
- 11 Als het klaar is zo snel mogelijk uit het bakblik halen (anders wordt de onderkant nat)

Kcal 260

KH 10

Vet 13

Eiwit 9

BOERENOMELET MET ZALM



Ingrediënten

- 2 eieren
- 150g groenten naar keuze
- 75g gerookte zalm
- 30 gram 30+ kaas, in plakjes
- 1/2 avocado
- 1/2 rode ui
- 1 teentje knoflook
- olijfolie

Bereidingswijze

- 1 Verhit wat olijfolie in een koekenpan of wok
- 2 Voeg de (bevroren) groenten toe en roerbak op middelhoog vuur. Af en toe te roeren.
- 3 Snijd ondertussen de ui, knoflook en de avocado fijn
- 4 Als de groenten ontdooit zijn voeg je de uit en de knoflook toe. Roerbakeven op hoog vuur.
- 5 Voeg de kaas en de zalm toe en roerbak even mee
- 6 Voeg dan de eieren toe.
- 7 Als laatste voeg je de avocado toe.
- 8 Zout & peper naar smaak toevoegen.

Kcal 604

KH 7

Vet 37

Eiwit 48

HEERLIJKE ROMIGE GUACAMOLE



Ingrediënten

- 1 tomaat
- ½ rode ui
- ½ teen knoflook,
fijnggehakt
- 1 avocado
- ½ tl Conimex Krui-
den Djintan
- ½ tl koriander
kruiden
- 2 el limoensap

Bereidingswijze

- 1 Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadlijsten met een theelepel en snijd het vruchtvlees in blokjes van ½ x ½ cm (brunoise).
- 2 Snipper de ui en de knoflook.
- 3 Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en prak het met een vork tot een grove puree.
- 4 Meng de tomaat, de kruiden, ui, knoflook en het limoensap door de avocadopuree en breng op smaak met zout en peper.

Kcal 366

KH 14

Vet 26

Eiwit 5

ZUURKOOL MET SPEKJES



Ingrediënten

- 125 gram magere spekreepjes
- 100 gram zuurkool
- 1 prei (100 gram)
- peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Laat de zuurkool uitlekken. Was de prei en snijd deze in smalle ringen.
- 2 Bak de spekjes in een koekenpan
- 3 Als de spekjes bruin zijn, voeg dan de prei toe en bak gedurende een paar minuten, schep het wel af en toe om.
- 4 Voeg de zuurkool toe en bak het geheel nog even door

Kcal 363

KH 5

Vet 25

Eiwit 27

THAISE RODE CURRY MET KIP



Ingrediënten

- 1 kipfilet (100 gram)
- 250 gram thaise roerbakgroente
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels thaise rode curry paste
- 100 milliliter light kokosmelk
- Takje verse koriander of koriander kruiden
- Als je van extra spicy houdt, voeg dan een spaans pepertje toe.
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

- 1 Snij de kipfilet in blokjes
- 2 Verhit olie in een grote wok op middelhoog vuur. Voeg de kipfilet toe; roerbak 3 minuten.
- 3 Meng de thaise roerbakmix en knoflook erdoor en roerbak nog 5 minuten.
- 2 Voeg 2 eetlepels curry paste en de kokosmelk toe en laat nog even op laag vuur pruttelen.

Kcal 410

KH 6

Vet 14

Eiwit 30

GEGRILDE GROENTESCHOTEL



Ingrediënten

- ½ courgette
- 1 paprika
- 1 grote ui
- 100 gram champignons
- 6 eetlepels olijfolie
- 75 gram gemengde sla
- 2 eetlepels wijnazijn
- 1 eetlepel kappertjes
- paar takjes peterselie
- peper en zout

Bereidingswijze

- 1 De oven grill voorverwarmen.
- 2 Groenten even wassen.
- 3 Snijd de courgette over de lengte in plakken van 1 cm dik.
- 4 Verwijder de zaden uit de paprika en snijd deze in repen.
- 5 Snijd de bosuitjes in vieren.
- 6 Halveer de champignons, laat kleine exemplaren heel.
- 7 Meng de groenten met zout, peper en 2 eetlepels olijfolie.
- 8 Verdeel de groenten vervolgens los van elkaar op een bakplaat en zet 15 minuten onder de grill. Tijdens het grillen af en toe keren.
- 9 Zet de laatste 5 minuten de bakplaat dicht onder de grill.
- 10 Maak ondertussen de sla schoon, droog deze en scheur in stukken.
- 11 Maak in een kommetje een mengsel van azijn, zout, peper en de resterende olijfolie.
- 12 Snijd de peterselie fijn en laat de kappertjes uitlekken.
- 13 Meng de kappertjes en peterselie met de helft van de dressing door de sla.
- 14 Verdeel de sla over twee borden en leg daarop de warme groenten.
- 15 Besprenkel met de overige dressing en direct serveren.

Kcal 358

KH 9

Vet 30

Eiwit 7

WITTE KOOL - SPINAZIE SMOOTHIE



Ingrediënten

- 100 gram witte kool
- 100 gram spinazie
- 1 appel
- 1 kiwi
- 100 ml water

Bereidingswijze

Stop eerst het water en de kool in de blender.
Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe.

Kcal 130

KH 23

Vet 1

Eiwit 5

MAGERE YOGHURT MET AMANDELEN



Ingrediënten

- Magere yoghurt, 150 gram
- 1 banaan
- 25 gram amandelen

.....
Kcal 309

KH 28

Vet 14

Eiwit 24



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

