

HET  
**KOOLHYDRAATARMIE**  
RECEPTENBOEK



jasperalblas

# Het Koolhydraatarme Receptenboek



# Inhoudsopgave

Inleiding	6
Koolhydraatarm eten	8
De voorraadkast	12
Ontbijtrecepten	16
Lunchrecepten	48
Dinerrecepten met vlees	90
Dinerrecepten met vis	122
Dinerrecepten vegetarisch	154
Dinerrecepten veganistisch	176
Weekend dinerrecepten	198

Extra snelle recepten	230
Tussendoortjes	252
Sportsnacks	276
Drankjes en shotjes	300
Alternatievenlijst	322
Index & Register	328
Receptenindex	330
Register	334
Tot slot	344

# Inleiding

Wat leuk dat je met onze koolhydraatarme recepten aan de slag gaat!

Met deze nieuwe en verrassende gerechten hopen we je te inspireren om gezonder te gaan eten en leven.

Koolhydraatarm eten heeft veel gezondheidsvoordelen. Het geeft je veel energie, helpt je om af te vallen als je overgewicht hebt en eenvoudig op gewicht te blijven.

We willen je laten zien dat koolhydraatarm eten lekker en makkelijk is en dat je het zonder moeite kunt volhouden. Het hoeft niet veel tijd te kosten, en je kunt gewoon de ingrediënten gebruiken die je al in je keukenkastjes hebt staan of in de supermarkt kunt kopen.

Het zijn vaak de praktische zaken die het moeilijk maken om een gezond eetpatroon vol te houden. Maar met deze eenvoudige, gezonde en heerlijke recepten is er hopelijk niets meer dat je tegenhoudt.

Om je nog een extra handje te helpen, vind je bij elk gerecht een mooie foto van het

eindresultaat en speciale tips die het koken nóg leuker en makkelijker maken.

Ook vind je op de komende pagina's meer uitleg over koolhydraatarm eten en de voordelen ervan. Plus een handig overzicht voor de inhoud van je voorraadkast.

Daarnaast kun je ervoor kiezen om de digitale wekschema's te volgen die je bij dit programma krijgt. Zeker als je wilt afvallen, raden wij je aan dat te doen.

In de afgelopen jaren hebben we via verschillende boeken en programma's duizenden mensen blijvend aan een koolhydraatarm eetpatroon, gezond gewicht en een stralende gezondheid geholpen. Daar zijn we enorm trots op en het is onze missie om de komende jaren nog duizenden mensen meer te helpen. Onder andere met dit nieuwe boek.

We wensen je dan ook veel plezier met de koolhydraatarme recepten!

Geniet ervan!

Jasper



# Ontbijt recepten





## Macadamia-ontbijt-shake

---

Bereidingstijd: +/- 5 minuten

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 5 aardbeien (bevroren)
- ½ banaan
- ¼ avocado
- 20 g eiwitpoeder
- 150 ml ongezoete amandelmelk
- ½ tl vanillepoeder
- 5 macadamianoten
- 1 tl hennepzaad

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Schenk in een glas. Garneer met het hennepzaad.

### Tips:

- Vervang het vanillepoeder door 1 theelepel rauwe-cacaopoeder.
- Laat de macadamianoten een nachtje weken in water.
- Houd je van zoet? Meng 1 theelepel honing door de shake.



## Kokos-wortelpannenkoeken

---

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 eieren
- 60 ml kokosmelk
- ½ tl speculaaskruiden
- ½ tl kaneel
- ½ banaan
- 1½ el kokosmeel
- ¾ tl bakpoeder
- 2 tl notenpasta
- 1 el kokosyoghurt
- 25 g wortel julienne
- 1 el amandelschaafsel
- Zeezout
- Kokosolie

### Tips:

- Maak de pannenkoeken zo groot of klein als je wilt. Afhankelijk van de grootte van je pan kun je er eventueel ook meer tegelijk bakken.
- Als je een grote pannenkoek maakt, kun je die ook vullen met de wortel en oprollen. In dat geval kun je 'm makkelijk meenemen naar je werk en eten als lunch of laat ontbijt.
- Voor een zoete twist kun je wat rozijnen of stukjes dadel toevoegen. De pannenkoekjes bevatten dan wel meer koolhydraten. Als je veel of snel wilt afvallen, kun je dit beter niet doen.

### Bereidingswijze:

1. Doe de eieren, kokosmelk, speculaaskruiden, het kaneel en een snuf zeezout in een kom. Prak de banaan met een vork fijn en voeg die toe. Meng alles goed door elkaar.
2. Vermeng in een andere kom het kokosmeel en bakpoeder en doe dit bij het eimengsel. Mix alles door elkaar tot een glad beslag. Gebruik een lepel of een garde.
3. Verwarm een koekenpan met wat kokosolie op middelhoog vuur. Doe 1 eetlepel beslag in de pan en bak tot je aan de bovenkant van het pannenkoekje bubbeltjes ziet verschijnen. Draai 't om en bak nog even kort. Leg de pannenkoek op een bord en herhaal de stappen tot je door het beslag heen bent.
4. Roer de notenpasta en de kokosyoghurt in een bakje goed door elkaar.
5. Besmeer de pannenkoekjes met het notenpasta-yoghurtmengsel en verdeel er de wortel over.
6. Garneer met het amandelschaafsel.

# Lunch recepten

## Romige bloemkoolsoep met zalm

---

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

### Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- ½ peer
- 300 ml water
- 250 g bloemkoolroosjes (bevoren)
- ½ blokje groentebouillon (biologisch)
- 1 tl chilipoeder
- 25 g fetakaas
- 1 el pijnboompitten
- Verse dille
- 50 g gerookte-zalmblokjes
- Peper en zeezout
- Grasboter

### Tips:

- Gezinstip: Serveer voor de rest van het gezin boekweitcrackers met gerookte makreel bij de soep. Eet zelf 50 gram gerookte makreel, of als je meer trek hebt, leg je die ook op een boekweitcracker. Bewaar de rest van de makreel tot morgen.
- Vegatip: Laat de zalm weg en serveer een gekookt eitje bij de soep.
- Wil je een dikkere of dunnere soep? Gebruik dan naar smaak meer of minder water.
- Ook lekker met gerookte-kipfilet in plaats van gerookte-zalmblokjes.

### Bereidingswijze:

1. Snipper de ui en knoflook.
2. Snijd de peer in blokjes.
3. Verwarm een beetje grasboter in een soeppan en fruit de ui en knoflook een paar minuten op middelhoog vuur.
4. Giet het water in de pan en voeg de bloemkoolroosjes, het halve bouillonblokje, het chilipoeder, de blokjes peer en een paar takjes verse dille toe. Laat het geheel 12 minuten op laag vuur pruttelen met de deksel op de pan.
5. Doe vervolgens de fetakaas door de soep en verwarm die 1 minuut mee.
6. Rooster in de tussentijd de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur tot ze goudbruin zijn.
7. Pureer de soep met een staafmixer of in de blender. Maak op smaak met peper en zeezout.
8. Giet de soep in een kom. Schep de gerookte-zalmblokjes in de soep en garneer met de geroosterde pijnboompitten en wat verse dille.







## Warme caprese-salade

---

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g cherrytomaatjes
- 1 el balsamico-azijn
- 1 tl honing
- 60 g mozzarella
- 20 g veldsla
- Verse basilicum
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zeezout
- Grasboter

### Bereidingswijze:

1. Snijd de tomaatjes doormidden. Verwarm wat grasboter in een steelpannetje en bak de tomaatjes 1 minuut op hoog vuur.
2. Draai het vuur laag en doe de balsamico-azijn, honing en wat peper en zeezout erbij. Laat 5 minuten pruttelen met de deksel op de pan.
3. Scheur de mozzarella in stukken en snijd de basilicum grof.
4. Leg de veldsla op een bord. Verdeel daar de mozzarella over en de warme tomaatjes. Bestrooi met de basilicum en pijnboompitjes.

### Tips:

- Extra lekker met een klein beetje pesto erbij.
- Heb je veel trek? Eet er een boekweitcracker bij.
- De salade is koud natuurlijk ook heerlijk.

# Dinerrecepten met vlees



## Japanse salade met misokip

---

Bereidingstijd: +/- 20 minuten + 30 minuten  
marinadetijd

### Benodigdheden voor 1 persoon:

Voor de marinade:

- 1 teentje knoflook
- 1 tl miso
- 1 tl gembersiroop
- 1 el sojasaus
- 1 tl olijfolie extra-vergine

Voor de saus:

- 1 tl sojasaus
- 1 tl witte miso
- 1 tl vissaus
- 1 el water
- ½ tl chilivlokken
- 1 tl olijfolie extra-vergine

Voor het gerecht:

- 100 g kipfilet
- 50 g paksoi
- 30 g boerenkool
- ¼ rode paprika
- 1 stengel bosui
- ½ rode chilipeper
- 50 g shiitakes
- 200 ml water
- 40 g kelpnoedels (optioneel)
- ½ tl chilivlokken
- 1 el sesamzaad
- Verse koriander
- Kokosolie

### Bereidingswijze:

Maak eerst de marinade:

1. Pers met een knoflookpers het sap uit de knoflook in een kommetje. Voeg de miso, gembersiroop, olijfolie en sojasaus toe en roer door elkaar.
2. Snijd de kipfilet in plakjes en leg deze op een bordje. Giet de marinade erover. Laat 30 minuten staan.

Maak dan de saus:

3. Roer alle ingrediënten door elkaar in een kommetje. Zet ook opzij.

Het gerecht:

4. Snijd de paksoi, boerenkool, paprika, bosui en chilipeper in stukjes. Verwijder de steeltjes en hoedjes van de shiitakes en snijd deze ook in stukjes.
5. Verwarm een wok met wat kokosolie op middelhoog vuur en bak de gemarineerde kip in 3 tot 5 minuten goudbruin.
6. Kook het water in een waterkoker, doe de kelpnoedels in een kommetje en giet het kokende water erover. Laat 10 minuten staan en giet dan af.
7. Doe de groenten bij de kip in de wokpan en bak ze mee. Voeg na een paar minuten de helft van de saus en de noedels toe. Roer alles door elkaar en doe ook de rest van de saus erbij. Meng er tot slot de chilivlokken door.
8. Schep het gerecht in een kom en garneer met de sesamzaadjes en verse koriander.

### Tips:

- Gezinstip: Gebruik voor de overige gezinsleden glasnoedels in plaats van kelpnoedels.
- Vegatip: Vervang de kipfilet door 50 gram Peas Maker-stukjes. Laat deze zacht worden door er kokend water over te gieten. Laat ze 5 minuten staan, giet ze af en besprenkel met bovenstaande marinade. Laat die vervolgens 30 minuten intrekken en maak het gerecht verder precies hetzelfde als hierboven.
- Heb je geen kelpnoedels in huis? Eet deze Japanse salade dan zonder noedels en voeg wat extra groenten en twee handjes taugé toe voor extra bite.



## Andijvieschotel met gehaktballetjes

---

Bereidingstijd: +/- 30 minuten

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 150 g andijvie (gesneden)
- 50 g spekjes
- 2 el skyr
- 1 ei
- ½ tl nootmuskaat
- 50 g harde geitenkaas
- ½ teentje knoflook
- 100 g gehakt
- 1 tl sojasaus
- 1 tl ketchup (suikervrij)
- Peper en zeezout
- Grasboter

### Tips:

- Gezinstip: Maak er voor de rest van het gezin per persoon 100 gram zoete-aardappelpuree bij.
- Vegatip: Vervang de gehaktballetjes door 100 gram 'lupine-tempeh Mexicaans'.

### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Doe de andijvie in een ovenschaal en verdeel de spekjes erover.
3. Meng in een kommetje de skyr, het ei, de nootmuskaat en peper en zeezout. Verdeel het mengsel over de andijvie.
4. Strooi daar vervolgens de grofgehakte geitenkaas over. Bak de ovenschotel 20 minuten in het midden van de oven.
5. Pers de knoflook en vermeng deze in een kom met het gehakt, de sojasaus, ketchup en wat peper en zeezout. Draai balletjes van het gehaktmengsel.
6. Verwarm wat grasboter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in 5 minuten gaar op middelhoog vuur.
7. Haal de andijvieschotel uit de oven. Schep 't op een bord en serveer met de gehaktballetjes.

# Index en register

# Receptenindex

A		D	
Aardbei-kokosshake	291	Dahl met zaden, pitten	169
Aardbei-kombuchadrnkje	304	en een gepocheerd eitje	
Abrikozenballetjes	280	E	
Amandel-pindakaascoups	266	Eiwitrijk pindakaasbrood	292
Andijvieschotel met gehaktballetjes	117	Eiwrap met ham	84
Appel-havermoutwafels	279	Energieshake	284
Asperge-frittata	250		
Aziatische boekweitnoedels	210	F	
B		Frietjes met vegan stoofvlees	188
Bananenrepen	287	Fris komkommer-kefirdrinkje	303
Beef chimichurri met broccoli en groene salade	113	Frisse forelsalade	67
Bietjescourgetti	162	Fruitige courgette-noedels	184
Bleekselderij-kokos shotje	319	G	
Bloemkool-mais-chowder met makreel	130	Gebakken camembert met groenten	213
Bloemkoolrijst met geroosterde wortelen en tahindressing	187	Gegrilde prei met paddenstoelen en halloumi	174
Boef bourguignon	205	Gehaktbrood met groenten	101
C		Gehaktstoof met witte bonen en dille	102
Casselerrrib met rode kool en peer	114	Geitenkaas-pistacheballetjes	269
Champignon stroganoff	196	Gekleurde kip pad Thai	202
Chili van witte bonen	192	Gepofte zoete aardappel met zuurkool	206
Choco-anijspudding met zoete banaan	35	Gevulde chiliwraps	180
Chocolade-cashew-shake	23	Gevulde ei-loempia	75



Gevulde geitenkaasportobello	80	Koreaanse bibimbap	191
Gevulde hamrolletjes	296	Krab-omelet	44
Gevulde kip met ananas	217	Kruiden-omelet	39
Gevulde tonijnrolletjes	295	Kruidenbroodje met beleg	273
Griekse skordalia	170	Kruidig appeldrankje	307
Groene curry met garnalen en kikkererwten	141	Kruidige bietenpachadi met fetakaas	165
Groene quinoa-salade met fetakaas	157	Kruidige ontbijtpap met pastinaak	31
Groente-bowl met hummus	246		
		L	
H			
Hartige ontbijtmuffins	19	Lamsvlees met halloumi en gegrilde groenten	106
Heekfilet met groenten uit de oven	137	Lijnzaadcrackers met makreel	79
Hüttenkäse-bowl	249	Limoen-drinkyoghurt	308
		Limoenmousse	261
I		Linzenpasta met dragon-notenpesto en tomaat-paprikasalade	195
Italiaanse gehaktpizza	201	Linzenpasta met roomsaus en zalm	221
		M	
J			
Japanse salade met misokip	93	Maca-cacaodrankje	312
		Macadamia-ontbijt-shake	27
K		Matcha-smoothie-bowl	36
Kabeljauw in paprika-kokossaus met sperzieboontjes	142	Mexicaanse pompoenbootjes	229
Kakisalade met peer en geitenkaas	68	Mueslibrood	283
Kalkoen-kapsalon	218		
Kardemom-not coffee	311	P	
Kerrie-quinoabowl	183	Paddenstoelen-misosoep	233
Kerriesoep met rookworst	110	Paprika-kipsandwich	63
Kimchi-omelet	53	Pastinaakpuree met zoete tomaatjes en witvis	145
Kip Siam	241	Pastinaaktoastjes met zalm en dille	274
Kip-kerriewraps	299	Pittige gerookte-paprikasoep	64
Kipsaté met sperziebonen en gebakken uitjes	222	Pittige tomaten-vissoep	150
Kiwi-yoghurt-bowl	24	Pompoen met kerrievis uit de oven	133
Koffie-groentebrownie	257	Portobelloburgers	242
Kokos-vanilletaart met rood fruit	265		
Kokos-wortelpannenkoeken	47	Q	
Komkommerbootjes met cocktailgarnalen	87	Quorn dés-salade	60
Koolburrito's met shoarmagehakt	226		
Koolhydraatarme porridge	20	R	
Koolhydraatarme ramen met kip	94		
Koolrabisoep met wortel	52	Rode-bietenlatte	315
Koolwraps met paddenstoelengehakt	59	Romige bloemkoolsoep met zalm	76
		Romige gevulde puntpaprika met gehakt	98

S		Z	
Saag paneer	237	Zaalouk met kabeljauw	209
Salade met halloumifriet	158	Zalm met gremolata en gegrilde groenten	149
Sashimi-salade	71	Zeewiersalade met wortel en mango	51
Schapekweek met snelle chocolade-granola	40	Zoet eiergerecht	161
Sesamtonijn met courgette-noedels	125	Zoete-aardappelhash	28
Shoarmaschotel	239	Zuurkoolstampot met pompoen en garnalen	134
Shotje van appelazijn en sinaasappel	316	Zwaardvissteak met sinaasappelsalade	138
Sinaasappelsalade	72		
Slaschaaltjes met rode biet en gehakt	121		
Snelle roerbak met noten en kip	118		
Spicy shotje	320		
Spitskoolstampot met gekruide kip	97		
Springrolls met tempeh en pittige saus	225		
Supersnelle tabouleh	245		
Szechuan auberginestof	173		
T			
Teffpap met peer en pecannoten	43		
Thaise frietjes	214		
Tonijn-linzensalade met sperziebonen	88		
Tonijnwraps met ananas	146		
Tropische overnight oats met kiwi	32		
V			
Vanille-amandelkoekjes	270		
Vegan nasi	234		
Veganistische chocoladereep	258		
Veganistische shoarma-salade	179		
Venkelsoep met spekjes	105		
Venkelstampot met prei en warmgerookte zalm	126		
W			
Waldorfsalade met hüttenkäse	56		
Warme appelsnack met hazelnoten	262		
Warme caprese-salade	83		
Warme zalmpringrolls	129		
Watermeloensalade met runderchipolata	109		
Witlof met zalm uit de oven	153		
Wortel-posteleinstampot met schorseneren	166		



# Register

## A

---

Aardbeien (bevoren)	27, 291, 304
Abrikozen gedroogd (ongezwavel)	280
Agar agar	265
Amandelen	39, 118, 270
Amandelmeel	19, 20, 28, 39, 101, 257, 265, 266, 270, 273
Amandelmelk (onzeoet)	20, 23, 27, 31, 32, 35, 84, 101, 161, 279, 283, 287, 292
Amandelschaafsel	47
Ananas	146, 217
Andijvie (gesneden)	117
Anijszaad	35, 273
Ansjovis	138, 142
Appel	52, 56, 67, 262, 279, 307
Appelciderazijn	67, 98, 157, 273, 299, 316
Arrowroot	196
Asperges	250
Atjar tjampoer	222
Aubergine	173, 209
Augurk	295
Avocado	27, 28, 36, 44, 51, 63, 71, 72, 138, 158, 184, 214, 229, 242, 261, 296, 299
Azijn	165

## B

---

Bakpoeder	19, 47, 257, 270, 273, 279, 283, 292
Balsamico-azijn	83, 98, 162
Banaan (bevoren)	23, 24, 27, 31, 47, 287
Basilicum (vers)	83, 94, 118, 129, 130, 162, 201, 210, 233, 303
Bieslook (vers)	67, 80, 114, 296
Bladpeterselie (vers)	101, 206
Blauwe bessen (bevoren)	36, 284, 265
Bleekselderij	56, 319
Bloemkool	76, 97, 110, 126, 130, 174, 187, 213

Bloemkoolrijst	133, 217, 234, 245
Boekweitmeel	173, 201, 283
Boekweitnoedels (ongekookt)	210
Boekweitwraps	146
Boerenkool	93
Bosui	28, 44, 72, 75, 84, 88, 93, 94, 110, 125, 129, 130, 161, 183, 184, 191, 202, 210, 241, 250, 295, 299
Botersla	56
Broccoli	113
Bruine linzen (voorgekookt)	188
Bruisend water	307
Burgers	242

## C

---

Cajunkruiden	137
Camembert	213
Cannellinibonen (voorgekookt)	102, 192
Cashewnoten (gezouten)	266
Cashewnoten (onbewerkt)	23, 97, 98, 183, 241, 249
Cashewpasta	225
Casselerrib	114
Cayennepeper	28, 97, 165, 218,
Champignons	137, 161, 196, 201, 205, 226
Cherrytomaatjes	83, 145, 158, 169, 170, 179, 245, 295
Chiizaad	20, 32, 35
Chicco not coffee	311
Chilipoeder	76, 130, 180, 191, 192
Chilivlokken	44, 64, 68, 88, 93, 133, 170, 229, 258, 295
Chinese kool	59, 94, 141, 226
Chocolade-granola	24, 40
Chocolade puur (> 78% cacao)	266
Citroen (biologisch)	31, 67, 88, 101, 102, 109, 126 130, 134, 149, 158, 170, 174, 179, 196, 222, 245, 250, 265
Citroensap	56, 209
Cocktailgarnaaltjes	87
Courgette	51, 101, 106, 125, 129, 133, 137, 141, 146, 149, 170, 184, 201, 257
Courgette-slierten	202, 162
Curry madraskruiden	149

## D

---

Dille (vers)	39, 76, 88, 102, 106, 126, 134, 153, 274
Doperwtten (bevoren)	141, 157, 161, 234, 299
Dragon (vers)	67, 150, 195
Druiven	56

## E

---

Edamame (zonder schil)	51, 71, 157
Edelgistvlokken	195
Eieren	19, 28, 39, 44, 47, 52, 55, 75, 80, 84, 88, 94, 101, 117, 161, 169, 201, 233, 249, 250, 257, 270, 273, 279, 283, 292
Eiwitpoeder	20, 23, 24, 27, 36, 291, 292
Enokipaddenstoelen	234
Entrecote	113
Espresso	257

## F

---

Falafelballetjes	246
Fetakaas	55, 76, 109, 157, 165, 218
Flespompoen	133, 134, 229
Forel (gerookt)	67
Frambozen	20, 265

## G

---

Garam masala	237
Garnalen	141
Gebakken uitjes	222
Gehakt	117, 98
Gehakt half-om-half	101
Gehaktkruiden	102
Geitenkaas (harde)	117
Geitenkaas (zachte)	68, 80, 162, 269
Gember	59, 94, 125, 129, 161, 162, 165, 173, 202, 210, 222, 233, 307, 320
Gemberpoeder	31, 118, 218, 241, 258
Gembersiroop	93, 210
Gerookte kip	52, 299
Gerookte makreel	79, 130
Gerookte tofu	184, 210, 234
Gerookte zalm	153, 221
Gerookte-paprikapoeder	64, 87, 98, 102, 142, 158, 192, 196, 206, 209, 218
Gerookte-zalmblokjes	76, 274
Gezeefde tomaten	201, 226
Ghee	39, 44, 84, 88, 113, 130, 141, 142, 146, 150, 205, 209, 233, 237, 241
Granaatappelpitjes (bevroren)	60, 158, 187, 261
Grasboter	55, 76, 83, 114, 117, 138, 145, 162, 174, 242, 270
Griekse yoghurt	19, 24, 36, 64, 67, 71, 87, 97, 98, 101, 106, 145, 153, 158, 218, 221, 238, 299, 308
Groene asperges	101
Groene-currypasta	60, 141
Groentebouillonblokjes (biologisch)	64, 76, 102, 110, 130, 150, 153, 157, 169, 192, 205

## H

---

Halloumi	106, 158, 174
Ham (plakken)	84, 296
Harissa	158
Havermeel	265
Havermelk (biologisch)	166, 284, 315,
Havermout	31, 32, 39, 279, 280, 283, 287,
Hazelnoten	35, 39, 60, 195, 262, 265
Heekfilet	137
Hempfu	170
Hennepzaad	20, 27, 169
Hollandse garnalen	134
Honing	20, 36, 39, 56, 68, 83, 98, 118, 145, 161, 165, 173, 187, 202, 222, 241, 265, 266, 270, 274, 279, 283, 291, 295, 308, 312, 315
Hot sauce	59, 125, 214, 225
Hummus	63, 246
Hüttenkäse	56, 84, 245, 249, 250, 296

## I

---

Ijsbergsla	106, 121, 179, 180, 218, 238, 299
Italiaanse kruiden	101, 201
Italiaanse roerbakgroenten	118, 238

## J

---

Jackfruit	188
Jalapeño-peper	113, 165

## K

---

Kabeljauw	133, 142, 150, 209
Kaki	68
Kalkoenfilet	218
Kaneel	20, 28, 31, 39, 47, 68, 165, 218, 257, 262, 279, 287, 292, 312
Kappertjes	87, 138
Kardemom	31, 258, 311
Kastanjechampignons	105, 184, 210, 233
Kelpnoedels (optioneel)	93, 94, 233
Kerriepoeder	84, 97, 110, 146, 133, 183, 187, 222, 299
Kersen	39
Ketchup (suikervrij)	117, 118, 202
Kidneybonen (uit blik)	180
Kiemen naar keuze	52, 63

Kikkererwten (voorgekookt)	141, 165, 187
Kimchi	55, 121, 191, 234
Kipfilet (plakken)	63
Kipfilet	93, 94, 97, 118, 202, 217, 241
Kipgehakt	226
Kipkruiden	97
Kippenbouillonblokje (biologisch)	52, 105
Kippendij	222
Kipshoarma	38
Kiwi	24
Kiwi green	32
Knoflook	39, 52, 59, 64, 75, 76, 93, 94, 97, 98, 101, 102, 105, 106, 110, 113, 117, 121, 125, 126, 129, 130, 133, 137, 138, 141, 149, 150, 153, 162, 165, 166, 169, 170, 173, 174, 179, 188, 195, 196, 202, 205, 206, 209, 210, 213, 217, 218, 221, 234, 237, 238, 241, 250
Knoflookpoeder	44, 87, 158, 192, 222, 229
Knolselderij	179
Kokosmeel	47
Kokosmelk	23, 28, 32, 39, 47, 59, 60, 64, 110, 126, 130, 137, 141, 142, 183, 217, 222, 250, 291, 312
Kokosolie	93, 97, 101, 102, 105, 109, 110, 118, 126, 129, 133, 134, 137, 161, 169, 173, 180, 183, 188, 191, 192, 196, 202, 210, 221, 225, 226, 234, 238, 250, 257, 258, 265, 273, 279, 280, 283, 292
Kokosrasp	24, 32, 39, 258, 261, 265, 287
Kokosvlokken	19, 31, 137, 165
Kokoswater	319
Kokosyoghurt	47, 165, 179, 180, 192, 196, 229, 262, 265, 274, 295
Kombucha	304
Komijnpoeder	63, 71, 72, 79, 84, 87, 97, 98, 106, 113, 133, 158, 165, 169, 179, 180, 184, 191, 192, 206, 209, 218, 222, 225, 229, 234, 245, 295, 296, 303, 320
Koolrabi	52
Koriander (vers)	51, 75, 93, 94, 113, 129, 137, 165, 180, 184, 192, 202, 209, 210, 214, 229, 233, 246
Korianderzaad	98
Krabbvlees (uit blik)	44
Kruidnagel (gemalen)	273
Kurkuma	133, 183, 218, 299, 320

## L

---

Lamsvleesburger	106
Laurierblad	150, 169, 205
Lijnzaad	20, 31, 79, 273, 291, 292
Limoen (biologisch)	32, 44, 51, 71, 94, 113, 138, 158, 165, 180, 183, 187, 202, 206, 210, 214, 217, 229, 233, 242, 261, 308
Linzen (voorgekookt)	88
Linzenpasta	195, 221

## M

---

Macadamianoten	27
----------------	----



Macapoeder	284, 312
Magere kwark	237
Mais (voorgekookt)	130
Maismeel	188
Makreel	79
Mango	51, 59, 71, 184, 210
Matchapoeder	36
Mayonaise (suikervrij)	56, 101, 114,
Mayonaise (veganistisch)	179
Medjoul-dadels (ontpit)	72, 257, 261, 265, 266, 283, 284
Mexicaanse kruiden	229
Miso	93, 233
Mosterd	51, 67, 79, 97, 157, 165, 221, 274, 296
Mosterdblاد	67
Mozzarella	83, 226
Munt (vers)	72, 98, 109, 113, 129, 157, 165, 179, 184, 187, 214, 245, 291, 308
Nigellazaad	250

## N

---

Nootmuskaat	117, 218
Notenpasta	32,47

## O

---

Oesterzwammen	179, 233
Olijfolie extra-vergine	52, 56, 60, 67, 68, 72, 80, 88, 93, 94, 98, 101, 106, 113, 121, 125, 133, 134, 137, 138, 149, 157, 158, 162, 165, 170, 174, 179, 183, 184, 187, 195, 206, 209 213, 214, 218, 222, 229, 242, 245, 274, 295, 299
Olijven (groen)	221, 246
Olijven zwart (ontpit)	19, 109, 138, 201
Ontbijtspek (plakken)	101
Oregano (gedroogd)	19, 79, 98, 106, 188
Oregano (vers)	138

## P

---

Paddenstoelen gemengd	94
Paddenstoelenbouillonblokje (biologisch)	94
Paddenstoelengehakt	59
Paddenstoelenmix	174
Paksoi	84, 93, 173, 210, 241
Paneer	237
Paprika (geel)	142
Paprika (groen)	192
Paprika	169, 213, 225, 246
Paprikapoeder	84, 101, 137, 165, 180, 183, 188, 295, 299

Pastinaak	31, 105, 145, 274
Peas Maker-stukjes	183
Pecannoten	39, 68, 72, 114
Peer	79, 68, 76, 114, 320
Peper	39, 44, 52, 55, 56, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 76, 80, 83, 84, 87, 88, 97, 101, 102, 105, 106, 109, 110, 113, 114, 117, 118, 121, 125, 126, 130, 138, 141, 142, 145, 146, 149, 150, 153, 157, 161, 162, 165, 166, 169, 170, 173, 174, 179, 180, 183, 187, 188, 191, 192, 195, 196, 201, 202, 205, 206, 209, 214, 217, 218, 221, 222, 226, 229, 234, 237, 238, 242, 245, 249, 250, 274, 295, 299, 320
Peterselie (vers)	39, 64, 88, 110, 113, 133, 149, 157, 165, 196, 217, 245
Peultjes	183
Pijnboompitten	76, 83, 126, 134, 137, 158, 187, 206, 209
Pinda's (gezouten)	202, 210
Pinda's	184
Pindakaas	23, 125, 184, 222, 266, 292
Pistachenoten (gepeld)	138, 157, 187, 245, 258, 269
Pompoenblokjes	149
Pompoenpitten	31, 79, 110, 166, 169, 195, 283
Portobello	80, 179, 242
Postelein	166
Prei	102, 110, 126, 130, 161, 174, 188
Psylliumvezels	19, 273

## Q

---

Quinoa (ongekookt)	157, 183
Quinoa (gepoft)	266
Quorn dés-stukjes	60

## R

---

Radijsjes	88, 138, 184, 213, 249
Ras el hanout	187
Rauwe cacao	258
Rauwe-cacaonibs	31, 39, 262, 287
Rauwe-cacaopoeder	23, 35, 39, 257, 312
Riblappen	205
Rijstazijn	125, 129, 202, 225, 295
Rode biet (voorgekookt)	121, 162, 165, 315
Rode biet julienne	246
Rode chilipeper	93, 94, 98, 109, 150, 173, 184, 202, 214, 225, 229, 234, 241
Rode currypasta	217
Rode kool	114, 202, 214
Rode linzen (gedroogd)	169
Rode paprika	63, 93, 94, 109, 129, 133, 195, 226, 241, 296
Rode ui	59, 67, 101, 102, 109, 133, 157, 158, 166, 179, 188, 195, 229, 246
Rode wijn	205
Rode-chilipoeder	149

Rode-wijnazijn	113, 205
Rood fruit gemengd (bevroren)	265
Rookworst	110
Roomboter	166
Rosbief	75
Rozemarijn (vers)	138, 188
Rozijnen	98, 183, 258, 262, 283
Rucola	68, 71, 98, 113, 134, 138, 157, 187, 201, 242
Runderchipolata	109
Rundergehakt	102, 121, 201
Runderrookvlees	249

## S

---

Salami	201
Sambal	75, 121, 222
Savooiekoolbladeren	146
Schapekwark	39
Schorseneren	166
Sesamololie (geroosterd)	71, 173, 191, 249
Sesamololie	51, 75, 125, 210
Sesamzaad (zwart)	125
Sesamzaad	51, 63, 75, 93, 94, 125, 184, 191, 233, 273
Shiitake	59, 93, 191
Shoarmakruiden	179, 226
Sinaasappel (biologisch)	60, 72, 137, 138, 142, 153, 258, 273, 280, 316,
Sjalotje	44
Skyr	117, 214, 237
Sla (gemengd)	109, 158
Sojasaus	51, 59, 75, 93, 94, 117, 118, 125, 129, 133, 173, 179, 184, 188,
	191, 196, 202, 206, 210, 222, 225, 233, 241
Speculaaskruiden	47
Spekjes	105, 117, 206
Sperziebonen	88, 142, 180, 222
Spinazie (bevroren)	237
Spinazie (vers)	60, 162, 183, 196, 221, 250
Spitskool	97
Sugarsnaps	94, 210

## T

---

Tahin (witte)	72, 187, 206
Taugé	75, 129, 150, 191, 202, 210
Teff	39
Tempeh	191, 225
Tijm (vers)	109, 134, 188, 213
Tofu	173

Tomaat	64, 98, 109, 137, 165, 180, 188, 213, 218, 192, 195, 209
Tomatenblokjes	109
Tomatenpassata	150, 161
Tomatenpuree	101, 102, 142, 146, 180, 188, 201, 205
Tonijn (uit blik)	88, 295
Tonijnsteak	125, 146
Tuinkers (vers)	39,225

## U

---

Ui	39, 52, 64, 76, 97, 105, 126, 137, 141, 162, 169, 173, 180, 196, 201, 202, 205, 217, 221, 226, 237
Uienpoeder	222

## V

---

Vanillepoeder	20, 23, 27, 31, 32, 35, 39, 257, 262, 265, 270, 287
Vegetarisch gehakt	180
Veldsla	72, 83, 246, 249
Venkel	105, 126, 196
Venkelzaad (gemalen)	105, 161, 225, 273
Vis sashimi	71
Vissaus	93, 214

## W

---

Wakame	51
Walnoten	56, 162, 170, 257
Warmgerookte zalm	126
Warmgerookte zalmsnippers	129
Waterkefir	303
Watermeloen	109
Winterpeen	205, 213
Witlof	153
Witte bonen (voorgekookt)	206
Witte-wijnazijn	56, 68, 106, 114, 145, 169, 173
Witvis	145
Wortel julienne	47, 51, 75, 129, 191, 202, 233, 249
Wortelen	52, 102, 166, 187, 188

## Z

---

Zalmfilet	149, 150
Zeezout	19, 28, 31, 39, 44, 47, 52, 55, 56, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 76, 79, 80, 83, 84, 87, 97, 101, 102, 105, 106, 109, 110, 113, 114, 117, 118, 121, 126, 130, 133, 134, 137, 138, 141, 142, 145, 146, 149, 150, 153, 157, 161, 162, 165, 166, 169, 170, 173, 174, 179, 180, 183, 187, 188, 191, 192, 195, 196, 201, 202, 205, 206, 209, 214, 217, 218, 221, 222, 226, 229, 233, 234, 237, 238, 242, 245, 249, 250, 257, 258, 265, 266, 269, 270, 273, 274, 280, 283, 295, 299
Zoete aardappel	28, 64, 170, 188, 206, 214, 218,
Zoete rode puntpaprika	64, 98, 101, 106, 137, 180, 183, 229
Zongedroogde tomaatjes	19, 206, 246, 269, 295
Zonnebloempitten	39, 67, 72, 79, 258
Zuurkool	134, 206
Zwaardvissteak (bevroren)	138
Zwarte bonen (voorgekookt)	229

# Tot slot

Wij willen je bedanken dat je aan de slag bent gegaan met dit boek. We zijn blij dat we je hebben kunnen inspireren.

Ook zijn we best trots op je. Dat je de uitdaging bent aangegaan en stappen hebt gezet om een koolhydraatarme leefstijl voor jezelf te creëren.

We hopen natuurlijk dat je hebt ervaren hoe lekker en makkelijk gezond en koolhydraatarm eten kan zijn. En dat je nu voelt hoe het is om bewust gezond te eten en goed voor jezelf te zorgen. Dat je fysieke en mentale veranderingen hebt ervaren, dat je meer energie hebt en dat je lichaam lichter is en meer in balans voelt.

Dit receptenboek vormt een mooie basis voor jouw koolhydraatarme eetpatroon. Je kunt je favoriete recepten zo vaak maken als je wilt. Je kunt ervoor kiezen om nogmaals de digitale wekschema's te volgen, om een van onze andere programma's te gebruiken of op je eigen houtje

verder te gaan. Wat je ook kiest, het gaat erom dat jij je er goed bij voelt.

Als je vragen hebt of je ervaringen wilt uitwisselen, kun je altijd een mailtje sturen naar [info@jasperalblas.nl](mailto:info@jasperalblas.nl), of je vraag stellen in de [Facebook-groep](#) van Jasper.

Wij staan voor je klaar en helpen je graag verder op jouw persoonlijke weg naar een gezondere leefstijl. Met als doel een betere relatie met je lichaam en met voedsel, zodat je ook makkelijker zult afslanken als je overgewicht hebt.

Wij hebben dit programma met veel plezier geschreven en wensen je een stralende gezondheid toe.

Blijf gezond eten, zorg goed voor jezelf en geniet!

Team Jasper Alblas

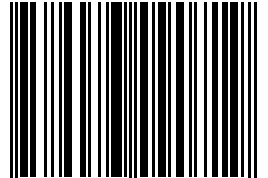




jasperalblas

[www.jasperalblas.nl](http://www.jasperalblas.nl)

ISBN 978-90-830907-1-9



9 789083 090719