

Inhoudsopgave

Koolhydraatarm eten - Alles wat je moet weten over koolhydraten en afvallen op een gezonde manier	2
Wat houdt koolhydraatarm eten in?	3
Wat zijn koolhydraten?	4
Hoe worden koolhydraten door het lichaam gebruikt?	5
Maar wat gebeurt er als er te veel glucose is aangemaakt?	5
Koolhydraten, nuttig ze met mate	6
Afvallen door minder koolhydraten te eten	6
Hoeveel koolhydraten mag ik eten per dag?	6
Valkuilen waarmee je rekening moet houden	7
Mag ik wel groenten en fruit eten?	7
Eet genoeg.....	7
Hou het simpel.....	7
Te veel sporten, kan dat?	7
Gezond afvallen	7
Hoeveel kun je afvallen dankzij een koolhydraatarm dieet?.....	8
Wanneer aan koolhydraatarm eten.....	8
Volg een stappenplan.....	9
Vervang koolhydraatrijke ingrediënten.....	10
Wat niet mag ontbreken op je boodschappenlijstje	10
Recept 1 - Koolhydraatarm naan brood.....	11
Recept 2 - Koolhydraatarme Amerikaanse pancakes.....	12
Recept 3 - Bloemkool en pepperoni ovenschotel.....	13
Recept 4 - Beef Stroganoff gehaktballetjes	14
Recept 5 - Citroen knoflook garnalen met courgetti	15
Succes!.....	16



www.directafvallen.com

Copyright

Copyright © Directafvallen.com: Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



www.directafvallen.com

Koolhydraatarm eten - Alles wat je moet weten over koolhydraten en afvallen op een gezonde manier

Als je graag wat overtollige kilo's wilt verliezen en na het afvallen ook netjes op gewicht wil blijven, is koolhydraatarm eten wellicht de ideale oplossing voor je.

In dit e-book vertellen we je precies wat koolhydraten zijn en hoe deze worden opgenomen in je lichaam. Dit is namelijk belangrijke informatie als je het effect van het nuttigen van koolhydraten wil begrijpen.

Het klinkt misschien wat ingewikkeld in het begin, maar geef niet op en lees rustig door. Stap voor stap leer je hoe de koolhydraten van je bord in je vetcellen terechtkomen.

Omdat we je een goede start willen geven met je nieuwe manier van eten, hebben we 5 recepten uitgewerkt. Van een lekker vullende maaltijd tot een gezond tussendoortje. Zo zie je dat koolhydraatarm eten alles behalve saai is, en doe je inspiratie op om zelf te experimenteren in de keuken.

Wat houdt koolhydraatarm eten in?

Wat door velen een dieet wordt genoemd, is eigenlijk een manier van eten die je jarenlang of zelfs je hele leven vol kunt houden. Een koolhydraatarm eetpatroon houdt in dat je een maximaal aantal gram koolhydraten per dag nuttigt, maar verder gewoon normaal eet.

Zo blijf je genieten van een lepeltje mayonaise bij de maaltijd, wat lekkere makreel op je koolhydraatarme brood of een bakje Griekse yoghurt.

In het begin komt het 'dieet' wat streng over, omdat er aardig wat producten zijn die je helemaal niet meer zou moeten eten, of waarvan je in ieder geval veel minder moet gebruiken. Het wordt echter al snel een gewoonte, en die boterhammen en aardappels zul je niet meer missen.

Wat zijn koolhydraten?



Bij koolhydraten denkt men al snel aan brood en aardappels. Maar zijn dat de enige producten die koolhydraten bevatten? Nee, bij lange na niet. Koolhydraten komen voor in een groot deel van onze dagelijkse voedingsmiddelen, en zelfs in producten waarvan je het niet zou verwachten.

Er zijn zowel simpele als complexe koolhydraten, die alle twee net op een andere manier door het lichaam worden opgenomen.

We kunnen de simpele koolhydraten opsplitsen in 2 categorieën:

- Monosachariden: Deze bestaan uit één suikermolecuul
 - Glucose
 - Fructose
 - Galactose
- Disachariden: Deze bestaan uit twee suikermoleculen
 - Maltose: 2 glucosemoleculen
 - Sucrose: 1 glucosemolecuul met 1 fructosemolecuul
 - Lactose: 1 glucosemolecuul met 1 galactosemolecuul

Sucrose (tafelsuiker) moet zoals alle disacharides, eenmaal in het lichaam, afgebroken worden zodat het wordt opgenomen in het bloed. Een monosacharide wordt daarentegen wel meteen opgenomen in de bloedbaan.

De complexe koolhydraten worden polysachariden genoemd. Deze zijn op te splitsen in 3 categorieën:

- Glycogeen
- Zetmeel
- Vezels

Koolhydraten, nuttig ze met mate

Zoals je hebt kunnen lezen hebben we onder andere koolhydraten nodig om ons lichaam van energie te voorzien. Onze hersenen zouden niet kunnen werken als we helemaal geen koolhydraten in zouden nemen. Dat is dan ook de reden waarom we het over een koolhydraat**arm** dieet hebben, en niet over een koolhydraat**loos** dieet.

Maar nuttig je koolhydraten met mate. Want bij een te grote hoeveelheid zal het lichaam het uiteindelijk opslaan als vet. Hierdoor kom je dus aan.

Afvallen door minder koolhydraten te eten

Gewicht verliezen is vaak een lastige taak. Minder maar vooral gezonder eten, veel sporten, geen toetjes meer... Je dagelijkse routine wordt bij veel diëten op z'n kop gezet. Maar als je af wil vallen zonder al te veel moeite kun je ook minder koolhydraten gaan eten.

Met een koolhydraatarmdieet bedoelen we eigenlijk een lifestyle, een manier van eten en leven. Het is namelijk niet iets dat je een maand doet, en daarna nooit meer aan denkt.

Het grote voordeel van koolhydraatarm eten is dat je het heel lang vol kunt houden. Veel mensen gaan er jaren mee door, of zelfs de rest van hun leven. Wanneer je je streefgewicht hebt bereikt kun je af en toe iets extra toevoegen aan je maaltijden, bijvoorbeeld wat chocolade op je koolhydraatarme pannenkoek. Hoe je deze maakt, lees je zometeen!

Hoeveel koolhydraten mag ik eten per dag?

De Gezondheidsraad adviseert om tussen de 40 en 70% van je energie uit koolhydraten te halen. Ook wordt er aangeraden om vooral voedsel te nuttigen die een aangetoond voordeel hebben voor de gezondheid. Koekjes, snoep en frisdrank horen hier uiteraard niet bij. Gezonde bronnen van koolhydraten zijn bijvoorbeeld volkoren pasta, peulvruchten en fruit. Deze voorzien je namelijk ook van veel vitamines en mineralen, en zijn minder calorierijk dan koekjes en frisdrank.

Maar is die hoeveelheid koolhydraten niet te veel? Als je je precies aan de richtlijnen van de Gezondheidsraad houdt zul je waarschijnlijk niet veel aankomen (tenzij je helemaal niet beweegt of bepaalde medicijnen slikt). Maar gewicht verliezen zal ook niet lukken. Zoals je al begrijpt raden wij je aan om de hoeveelheid koolhydraten die je dagelijks nuttigt te minderen.

Wil je langzaam afvallen, en niet al te streng zijn qua voeding, ga dan voor **100 à 150 gram koolhydraten per dag**. Wil je sneller afvallen, dan is **50 à 100 gram koolhydraten per dag** aangeraden. Zoals we eerder zeiden heb je wel koolhydraten nodig voor de goede werking van je lichaam, en dan vooral voor je hersenen en je zenuwstelsel. Probeer dus om sowieso boven de 50 gram te blijven. Wil je na het afvallen op gewicht blijven? Ga dan voor 100 à 150 gram koolhydraten per dag en blijf genoeg bewegen.

Als je verse producten eet (wat we zeker aanraden), is het niet altijd duidelijk hoeveel macronutriënten (vetten, koolhydraten en eiwitten) iets precies bevat. Gebruik de website www.voedingswaardetabel.nl voor een duidelijk overzicht van bijna alle ingrediënten.

Valkuilen waarmee je rekening moet houden

Sommige dingen zijn heel logisch. Zo begrijpt iedereen dat die zak drop niet in het winkelkarretje gegooid mag worden. Maar bepaalde dingen zijn wat minder automatisch.

Mag ik wel groenten en fruit eten?

Je moet goed opletten met fruit, hoe gezond het ook is qua vitaminen. Omdat fruit veel koolhydraten bevat is het aangeraden om maximaal 2 stuks fruit per dag te eten (of 2 handjes vol). Mix ze met wat yoghurt, eet ze als tussendoortje of beleg er je koolhydraatarme pannenkoek mee.

Ook zijn er bepaalde groentesoorten die veel koolhydraten bevatten. Vermijd deze groenten niet, maar probeer veel te variëren. Kies de ene dag wortels, de andere dag prei en neem een keer een paar radijsjes als tussendoortje.

Eet genoeg

Een andere valkuil waar we het zeker over moeten hebben, is het te weinig eten. Je wil natuurlijk snel van je kilo's af, en je bent gemotiveerd om zo gezond mogelijk te gaan leven. Maar vergeet niet dat je lichaam een minimum aantal calorieën nodig heeft om goed te functioneren. Naast het **gevarieerd** eten, moet je dus ook **genoeg** eten. Tel in het begin niet alleen het aantal koolhydraten dat je binnenkrijgt, maar ook het aantal calorieën. Dat is de beste manier om te checken of je genoeg eet.

Hou het simpel

Maak het jezelf niet te moeilijk. Natuurlijk wil je alles zo goed mogelijk doen, maar elke dag uren in de keuken staan of de hele stad afstruinen naar een speciaal koolhydraatarm product, dat kun je niet lang volhouden. Je kent vast genoeg recepten waar je weinig of zelfs helemaal niets aan hoeft te veranderen om ze koolhydraatarm te maken. Begin met deze simpele gerechten, of probeer eens een recept met enkel 5 ingrediënten.

Te veel sporten, kan dat?

Bij een gezonde levensstijl hoort natuurlijk genoeg bewegen. Maar ga nu niet meteen elke dag 2 uur sporten. Daarmee maak je het niet alleen te moeilijk voor jezelf, maar werk je je vooruitgang zelfs tegen. Je lichaam heeft rust nodig om te herstellen na een training, en te veel sporten heeft simpelweg geen nut. Begin met 2 of 3 keer per week een uurtje rustig sporten, of ga voortaan elke dag op je fiets naar je werk. Dit kun je langzaam opbouwen, zolang je maar naar je lichaam blijft luisteren, en genoeg rust neemt.

Gezond afvallen

We weten allemaal dat ons lichaam koolhydraten nodig heeft, maar de gemiddelde Europeaan krijgt al snel veel te veel binnen. Het lichaam wil dit wel gebruiken als energiebron, maar we zouden vaak urenlang moeten sporten om alle koolhydraten die we binnenkrijgen te verbruiken. Uiteindelijk wordt het overschot opgeslagen en kom je aan.

Om gezond af te vallen moet je op een aantal zaken letten:

- Eet niet te veel verzadigd vet aangezien dit de kans op gezondheidsproblemen vergroot.
- Check regelmatig of je nog genoeg micronutriënten (vitamines en mineralen) binnenkrijgt. Omdat je bepaalde producten niet meer nuttig is de kans op een tekort aan B-vitamines, voedingsvezel en jodium aanwezig. Laat dit testen door middel van een bloedtest en kies ingrediënten die deze voedingsstoffen in grote hoeveelheid bevatten.
- Ben niet te streng en begin rustig. Een crashdieet is ongezond, en vaak komen de kilo's hierna heel snel terug.

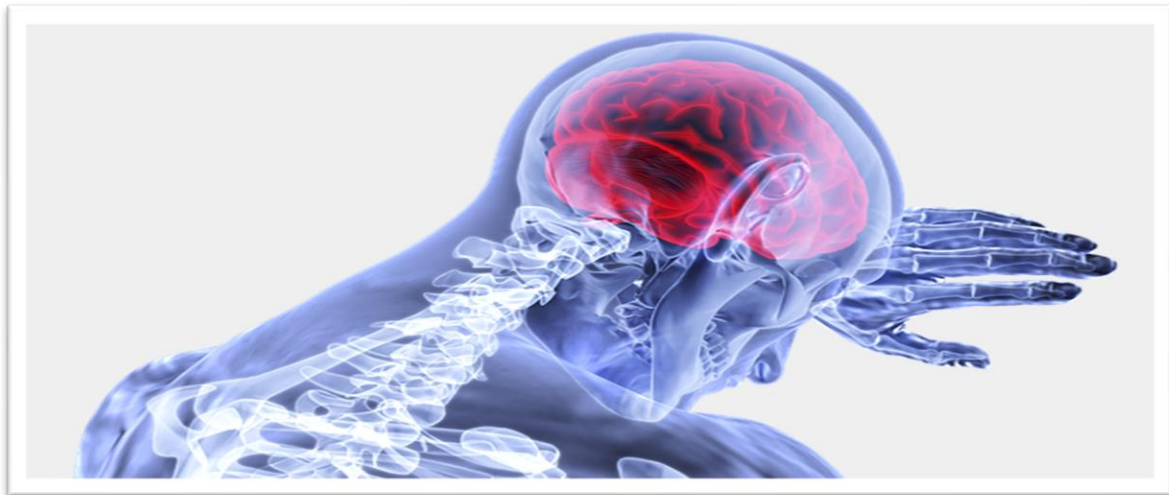
Hoeveel kun je afvallen dankzij een koolhydraatarm dieet?

Het is onmogelijk om te zeggen hoeveel kilo je per week, maand of jaar kwijt kunt raken met deze manier van eten. Dit is erg afhankelijk van de producten die je eet, je startgewicht, of je sport of niet etc.

Je wil natuurlijk zo snel mogelijk resultaat zien. Daarom raden wij aan om naast het aanpassen van je eetpatroon, ook te gaan sporten. Uren zwoegen in de sportschool hoeft niet als je dat niet wil. Begin eens met een half uurtje fietsen of wandelen door de bossen, een uurtje zwemmen, een aquagymles, een kwartiertje met je kinderen dansen in de huiskamer... **Je kunt het zo leuk maken als je zelf wil!**

Let op, heb je tijdens je dieet vaak een hongergevoel of kom je juist aan? Dan komt dit waarschijnlijk omdat de dingen die je eet niet genoeg gezonde voedingsstoffen en / of te veel calorieën bevatten. Vervang de calorieën die je vermijdt dankzij het koolhydraatarm eten niet (allemaal) door een andere bron van calorieën.

Wennen aan koolhydraatarm eten



In het begin is een nieuwe manier van eten natuurlijk altijd even wennen. Wanneer je minder koolhydraten, en dus minder suiker gaat eten, kan dat best moeilijk zijn. Veel mensen zijn namelijk een soort van verslaafd aan suiker. Stop je opeens met alle zoetheid, dan kan je lichaam hier even tegen protesteren. Mogelijke 'klachten' zijn:

- Een slecht humeur / snel geïrriteerd zijn
- Slaperigheid
- Hoofdpijn
- Honger

- Onrustige huid

Of je hier nu last van krijgt of niet, het moet geen reden zijn om niet te beginnen met je nieuwe levensstijl. De meeste klachten verdwijnen namelijk snel.

Om de kans op klachten wat kleiner te maken is het aangeraden om veel water te drinken en regelmatig iets te eten. Dit helpt tegen het hongergevoel, de hoofdpijn en mogelijk tegen het wisselende humeur. Eet om de twee of drie uur iets kleins, bijvoorbeeld een bakje naturel yoghurt, een simpele salade of een koolhydraatarm naan broodje met kruidenboter. Dit recept delen we zometeen met je.

Zijn er meer mensen binnen je gezin, familie of je vriendenkring die graag koolhydraatarm willen eten? Begin dan samen op dezelfde dag. Zo kun je je ervaring delen en voel je je niet alleen als het even tegenzit tijdens de eerste dagen. Je zult zien dat jullie je na een week al een stuk fijner en fitter voelen!

Volg een stappenplan



Als je succesvol wil afvallen is het slim om niet te veel in één keer te doen. Begin stap voor stap met het wennen aan deze nieuwe eetstijl. Binnen enkele dagen zul je al merken dat het best simpel is om koolhydraatarm te eten.

1. Stop met het eten van koekjes, snoep, jam, chocoladepasta en andere producten waar veel suiker aan toe is gevoegd, zoals kant-en-klaarmaaltijden. Ook frisdrank komt voortaan niet meer in huis.
2. Tel het aantal koolhydraten dat je op een dag binnenkrijgt, en vergeet de tussendoortjes niet. Zo weet je hoeveel je moet minderen.
3. Begin met het vervangen van de meest koolhydraatrijke ingrediënten door gezondere varianten. Hier vertellen we je zometeen meer over.
4. De eerste dag dat je helemaal koolhydraatarm eet is best spannend. Doe dit samen met een vriend(in) of iemand uit je gezin voor extra steun en motivatie.
5. Je bent nu klaar om door te gaan met je nieuwe manier van eten. **Heb je een moeilijke dag? Geef dan niet op, want morgen zal het beter gaan!**

Vervang koolhydraatrijke ingrediënten

Voor we naar de recepten gaan, willen we je graag wat basisinformatie geven over het vervangen van bepaalde ingrediënten. Je moet er echter rekening mee houden dat een vervangend ingrediënt niet altijd hetzelfde resultaat geeft, en je de hoeveelheid soms wat aan moet passen. Als je zelf gaat experimenteren met het aanpassen van de recepten die je nu vaak gebruikt, lukt het je vast en zeker om er een koolhydraatarme versie van te maken die net zo lekker is als het originele gerecht.

Koolhydraatrijk ingrediënt	Koolhydraatarme vervanger
Suiker	Zoetstoffen (Stevia, xylitol, sorbitol, isomalt en erythritol)
Meel / bloem	Kokosmeel / amandelmeel
Rijst	Bloemkoolrijst
Fajita wraps	Dik blad ijsbergsla of low carb wraps
Cake	Bananenbrood
Chocolademousse	Avocadomousse
Spaghetti	Courgetti
Jam	Vers fruit (gepureerd)
Pizzabodem	Bloemkoolpizza

Wat niet mag ontbreken op je boodschappenlijstje

In het begin is het wellicht even zoeken naar de juiste producten in de winkel. Om je op weg te helpen hebben we een lijstje gemaakt met producten die vast en zeker van pas komen in je keuken wanneer je begint met het aanpassen van je lifestyle.

Het koolhydraatarme boodschappenlijstje:

- Veel verse groenten
 - Broccoli
 - Champignons
 - Courgette
 - Prei
 - Sla
 - Boerenkool
 - Witlof
 - Bleekselderij
 - Tomaten
 - Radijsjes
 - Ui
 - Knoflook
 - Etc.

- Fruit
 - Aardbeien
 - Perziken
 - Meloen
 - Blauwe bessen
 - Cranberries
 - Etc.
- Vlees / gevogelte
 - Kip
 - Rund / kalf
 - Varken
- Vis / zeevruchten
 - Zalm
 - Tonijn (vers of uit blik)
 - Makreel
 - Garnalen
 - Mosselen
 - Sardines
- Noten en / of pitten
- Yoghurt en andere zuivel (natureel, zonder toegevoegde suiker)
- Kaas
- Eieren
- Olijfolie of kokosolie
- Boter
- Thee
- Koffie
- Zoetstoffen



www.directafvallen.com

Recept 1 - Koolhydraatarm naan brood

Ook tijdens een koolhydraatarm dieet is het mogelijk om brood te eten. Echter moet je dan wel wat aanpassingen doen qua ingrediënten. Zo is het gebruik van kokosmeel erg aangeraden. Dit is niet alleen koolhydraatarm, maar bevat ook nog eens diverse aminozuren. Al met al een gezonde vervanger voor 'normaal' meel.

Deze naan broodjes zijn heerlijk met tzatziki of kruidenboter, vooral wanneer ze nog warm zijn. Eet je ze liever koud, bijvoorbeeld tijdens een picknick of op je werk? Beleg ze dan met een plakje kaas, zelfgemaakte hummus of een lekkere eiersalade.

Ingrediënten voor 8 naan broodjes:

- 90 gram kokosmeel
- 2 eetlepels psyllium poeder (fijn gemalen)
- 2 eetlepels bakpoeder
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel uienpoeder
- Ongeveer 2 kopjes heel warm water
- Kokosolie (om te bakken)

Bereiding:

1. Meng alle droge ingrediënten: kokosmeel, psyllium poeder, bakpoeder, zout en uienpoeder.
2. Voeg een deel van het warme water toe, ongeveer 1,5 kopje. Meng dit goed met de droge ingrediënten en laat dit 5 minuten rijzen. Het deeg moet steviger worden maar wel elastisch blijven, een beetje zoals speelklei. Voeg eventueel wat water toe als het deeg te droog is, of wat psyllium poeder als je deeg te nat is.
3. Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Maak van elk portie een bolletje dat je plat maakt met je handen of een deegroller. Zorg ervoor dat de ongebakken broodjes ongeveer 1 cm dik zijn.
4. Smelt wat kokosolie in een koekenpan en bak de naan broodjes een paar minuten aan elke kant op laag vuur. Met een deksel op de pan gaat het iets sneller. Gebruik een spatel in plaats van een tang om ze om te draaien zodat ze niet kapot gaan.
5. Hoe lang je ze moet bakken is afhankelijk van de dikheid van je broodjes maar ook van het merk kokosmeel. Het is dan ook aangeraden om het eerste broodje doormidden te snijden als test.
6. Gebruik je liever een oven? Verwarm deze dan voor op 170 graden en bak de broodjes op een vel bakpapier gedurende ongeveer 15 minuten.



www.directafvallen.com

Recept 2 - Koolhydraatarme Amerikaanse pancakes

Een lekker toetje of tussendoortje mag natuurlijk niet ontbreken in dit e-book. We hebben daarom gekozen voor heerlijke koolhydraatarme pannenkoeken, of eigenlijk Amerikaanse pancakes, die wat dikker zijn dan wat we gewend zijn.

Wil je graag wat zoetheid toevoegen op je pannenkoek? Laat dan wat pure chocolade smelten waar zo min mogelijk suiker in zit, en voeg een paar dunne plakjes banaan toe, of ga voor een stroopvervanger. Kies je voor deze heerlijke zoete versie? Eet dan maar één pannenkoek, en natuurlijk ook niet elke dag.

Wil je een hartige pannenkoek? Probeer dan eens de volgende combinaties:

- Spinazie en kruidenkaas of crème fraîche
- Rauwe ham en Parmezaanse kaas
- Gerookte zalm en avocado
- Zongedroogde tomaatjes met mozzarella en basilicum

Deze hartige versies zijn ideaal als lunch of licht diner.

Ingrediënten voor ongeveer 6 Amerikaanse pancakes:

- 2 grote eieren
- 1 eetlepel water
- 60 gram roomkaas
- 65 gram amandelbloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 theelepels vanille extract
- ½ theelepel kaneel
- Een beetje zoetstof* (bijvoorbeeld Stevia)

* Volg de instructies op de verpakking van je favoriete zoetstof om de juiste hoeveelheid toe te voegen. Let op, meestal heb je maar een heel klein beetje zoetstof nodig, bijvoorbeeld een halve theelepel of een paar druppels.

Bereiding:

1. Doe de eieren, het water en de roomkaas in een blender. Voeg hierna de andere ingrediënten toe. Door deze volgorde aan te houden blijft er geen bloem onder de mesjes van je blender plakken, en zal alles goed mixen.
2. Zet de blender aan tot je beslag glad is, en laat het daarna 2 minuten in de blender rusten.
3. Ondertussen neem je een pan met goede anti-aanbaklaag en verwarm je deze op middelhoog vuur. Heb je geen pan met perfecte anti-aanbaklaag? Voeg dan een heel klein beetje boter of kokosolie toe.
4. Maak elke pancake van zo'n 3 à 4 grote eetlepels beslag. Zodra je kleine bubbeltjes ziet is het tijd om je pancake om te draaien. Wanneer beide kanten mooi lichtbruin zijn, ben je klaar.
5. Eet de Amerikaanse pancakes warm of koud.



www.directafvallen.com

Recept 3 - Bloemkool en pepperoni ovenschotel

Dit recept is ideaal voor mensen die gekookte bloemkool niet echt lekker vinden, maar het toch graag willen leren eten omdat het zo gezond is. Door er een ovenschotel van te maken profiteer je van de vitamines in de bloemkool, en leer je de smaak echt te appreciëren. Ben je sowieso al fan van bloemkool? Dan heb je hierbij een nieuw recept om toe te voegen aan je lijst met bloemkool recepten.

Ingrediënten:

- 1 bloemkool (in stukjes gesneden)
- 2 eetlepels dikke room
- 1 eetlepel boter
- Plakjes pepperoni (8 voor de puree + extra plakjes voor de laatste stap)
- 1 bol mozzarella (in stukken gesneden) of een zakje geraspte mozzarella
- Zout en peper naar smaak
- Geraspte kaas naar keuze, bijvoorbeeld een pittige 45+ kaas

Bereiding:

1. Verwarm je oven voor op 190 graden.
2. Kook de stukjes broccoli met wat zout tot deze beetgaar zijn, giet af, en laat even uitlekken.
3. Doe de gekookte broccoli in een blender, en voeg de dikke room, de boter, 8 plakjes pepperoni en de mozzarella toe. Mix tot je een glad mengsel hebt, of stop wat eerder als je liever wat stukjes bloemkool proeft.
4. Proef, en voeg eventueel wat zout en peper toe.
5. Vind je het mengsel iets te droog? Voeg dan een beetje room of boter toe en mix of roer opnieuw.
6. Neem een ovenschaal van ongeveer 20x20 cm en verspreid je puree hierin.
7. Bedek met geraspte kaas en een paar plakjes pepperoni.
8. Zet de ovenschaal ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven. Als de bovenkant te donker wordt bedek je deze met aluminiumfolie. Zo zal je ovenschotel verder garen zonder dat de bovenkant verbrandt.

Vooraf op een koude winterdag is dit een heerlijk en goed vullend gerecht, zowel als lunch als diner. Maak je de ovenschotel als bijgerecht? Dan is deze goed te combineren met kipfilet of biefstuk.

Wil je de volgende dag de restjes opwarmen? Bedek de schaal dat met aluminiumfolie en zet deze in de oven op 100 à 120 graden tot alles goed warm is. Hoelang dit duurt is afhankelijk van de hoeveelheid restjes.



www.directafvallen.com

Recept 4 - Beef Stroganoff gehaktballetjes

Met de gekarameliseerde ui, smaakvolle champignons en smeuïge saus is het volop genieten van de Beef Stroganoff gehaktballetjes. We combineren het graag met een bloemkoolpuree of courgetti ('spaghetti' gemaakt van courgette) voor extra vitaminen. Maar ook zonder bijgerecht is het een complete maaltijd.

Dit is een ideaal gerecht voor de winter, een frisse herfstavond of voor wanneer je echt wat comfort food nodig hebt.

Omdat het redelijk makkelijk is om dit in een grote hoeveelheid te bereiden, is het ook een echte aanrader voor wanneer er mensen komen eten.

Ingrediënten voor 4 porties:

Voor de gehaktballetjes:

- 400 gram rundergehakt of half-om-half gehakt
- 1 ei
- 25 gram amandelbloem
- 1 theelepel zout
- ¼ theelepel peper
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 theelepel Worcestershire sauce
- Bakboter

Voor de saus:

- 1 eetlepel boter
- 400 gram champignons
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 275 ml runderbouillon
- 3 à 4 grote volle eetlepels crème fraîche
- ¼ theelepel xantaangom
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie (hoeveelheid naar smaak)

Bereiding:

1. Mix alle ingrediënten voor de gehaktballetjes (behalve de boter) door elkaar in een grote kom. Zorg ervoor dat de kruiden goed verdeeld zijn.
2. Maak 12 gehaktballetjes.

3. Smelt wat bakboter in de pan en bak de gehaktballetjes op middelhoog vuur. Draai ze regelmatig om zodat ze overal mooi bruin worden en een soort van korstje krijgen.
4. Ondertussen snijd je de champignons in plakjes en de uien en knoflook in stukjes.
5. Haal de gehaktballetjes uit de pan en bewaar ze op een bord.
6. Gebruik dezelfde pan (zonder deze om te spoelen) en voeg de eetlepel boter toe om met de saus te beginnen.
7. Voeg de plakjes champignon toe en bak deze 4 à 5 minuten.
8. Haal de champignons hierna uit de pan en bewaar deze in een schaalte.
9. Voeg de uien en knoflook toe aan de pan (zonder deze om te spoelen) en bak dit samen een paar minuten tot de ui wat doorzichtig wordt. Haal deze ook uit de pan en doe ze in hetzelfde schaalte als de champignons.
10. Voeg de runderbouillon toe aan de pan en gebruik een spatel om de restjes in de pan te mengen met de bouillon. Dit geeft veel extra smaak.
11. Nu voeg je de crème fraîche en xanthaangom toe aan de bouillon, die je op laag tot middelhoog vuur laat staan. Gebruik een garde om er een mooie gladde saus van te maken.
12. Voeg nu de gehaktballetjes, champignons, ui en knoflook opnieuw toe aan de pan en meng deze goed met de saus.
13. Laat dit samen zo'n 20 minuten sudderen op laag vuur met een deksel op de pan. Vergeet niet om regelmatig te roeren.
14. Proef je heerlijke gerecht en voeg eventueel wat zout en peper toe.
15. Eenmaal opgediend in diepe borden versier je je gerecht met wat verse blaadjes peterselie.



www.directafvallen.com

Recept 5 - Citroen knoflook garnalen met courgetti

Courgetti is waarschijnlijk één van de meest bekende pastavervangers, die vooral de afgelopen jaren heel populair is geworden. Het is erg simpel om te bereiden, en ook nog eens gezond en lekker. Maar als je het vaker eet is het wel zo leuk om te variëren. Wij delen daarom één van onze favoriete recepten met je: citroen knoflook garnalen.

Dit is een lichte maar zeer voedzame maaltijd, vol vitaminen en gezonde omega vetzuren. Ben je niet zo'n fan van knoflook? Dan is dit een goed basisrecept waarmee je makkelijk kunt variëren. We geven je zometeen nog wat handige variatietips.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 450 gram gepelde garnalen
- 4 courgettes
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels zachte boter
- 4 teentjes knoflook
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Cayennepeper
- Het sap van een halve citroen (vers)
- 60 ml kippenbouillon of groentebouillon
- Hete saus naar keuze, bijvoorbeeld Sriracha, Sambal of Harissa
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie

Bereiding:

1. Check eerst of het darmkanaal van de garnalen is verwijderd. Is dit niet het geval, verwijder deze dan voor je verder gaat.
2. Snijd de knoflook fijn.
3. Verwijder de boven- en onderkant van de courgettes en eventueel de schil of een deel hiervan.
4. Met behulp van een spiralizer (spiraalsnijder) maak je courgette pasta. Heb je geen spiralizer? Gebruik dan een mandoline of dunschiller om dunne plakjes te snijden. Leg deze op elkaar en snijd ze in dunne reepjes.
5. Verwarm de eetlepel olijfolie en 2 eetlepels boter in een grote pan met hoge randen op middelhoog vuur.
6. Bak de garnalen door deze netjes in de pan te verdelen. Zorg dat ze niet op elkaar liggen. Voeg een beetje zout en peper toe aan de garnalen in de pan. Draai ze regelmatig om, maar laat ze telkens wel even rustig bakken zodat er een smakelijk korstje ontstaat.
7. Voeg de fijngesneden knoflook, Italiaanse kruiden en cayennepeper toe aan de pan.
8. Verwijder de garnalen uit de pan en bewaar ze in een diep bord.
9. Gebruik nu dezelfde pan om de saus te maken, zonder deze te wassen. Voeg de rest van de boter toe (2 eetlepels), het citroensap, de bouillon en de hete saus naar keuze. Laat dit 2 à 3 minuten samen koken op laag vuur. Roer regelmatig. Voeg niet te veel saus in één keer toe, en vergeet niet dat je ook al cayennepeper op de garnalen hebt gedaan.
10. Als je de saus wat te dun vindt kun je deze even zachtjes laten koken zodat er wat overtollig water verdamppt.
11. Voeg nu de courgetti toe aan de saus en laat dit ongeveer 2 minuten koken. Omdat de courgette zo dun gesneden is, is deze erg snel gaar.
12. Je hoeft nu alleen nog maar de heerlijke garnalen toe te voegen en alles door elkaar te roeren. Laat dit niet meer koken, de garnalen zijn immers al gaar.
13. Serveer het gerecht meteen, en versier met wat verse peterselie.

Variatietips: Soms is een recept helemaal jouw smaak, en soms vind je bepaalde ingrediënten niet zo lekker. Het is dan ook logisch dat je aan de slag gaat om het recept aan te passen aan je eigen smaak. Voor dit recept hebben wij al een aantal variaties in ons hoofd, maar we weten zeker dat jij nog veel meer lekkere dingen kunt verzinnen. Zelf heb ik veel aan de [Koolhydraatarme Keuken](#) gehad super lekkere recepten en ook nog eens snel klaar. Wat wil je nog meer!!!

Dit zijn onze variatietips:

- Garnalen gemarineerd in olijfolie, viskruiden (kant-en-klaar kruidenmix) en wat cayennepeper.
- Simpele garnalen, enkel gemarineerd met olijfolie, zout en peper, en eventueel met een beetje vers citroensap. Geniet van de pure smaak.
- Garnalen met Italiaanse of Provençaalse kruiden en olijfolie.

Succes!

We wensen je veel succes en plezier met je nieuwe lifestyle. Heb vertrouwen in jezelf, geniet van heerlijke koolhydraatarme gerechten, en voel je elke dag een beetje lichter en gezonder.

