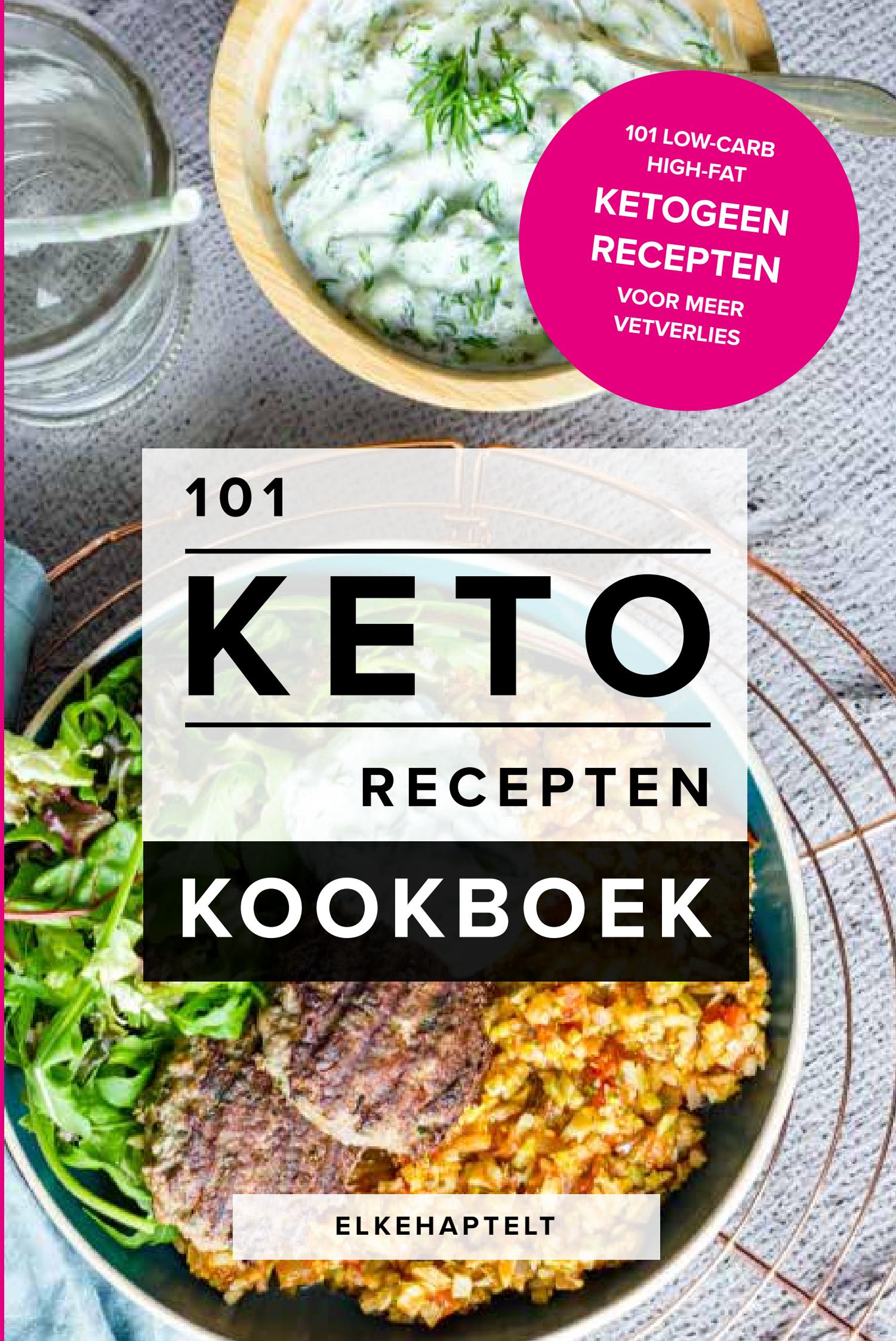

101 LOW-CARB HIGH-FAT
KETOGEEN RECEPTEN
VOOR MEER VETVERLIES
101
KETO
RECEPTEN
KOOKBOEK
ELKEHAPTELT

Fotografie en recepten:
Simone van der Koelen

Vormgeving en opmaak:
Elkehaptelt

Gepubliceerd in Nederland door:

Foodie Uitgeverij
Steenovenweg 7A
5708 HN
Helmond

Bekijk onze website voor meer informatie:
www.elkehaptelt.nl

101 KETO RECEPTEN KOOKBOEK

ELKEHAPTELT

“Neem je gezondheid weer in eigen hand”, is wat wij jarenlang roepen (sinds de promotie van het Paleo dieet). Wanneer jij open staat om de traditionele ‘wijsheid’ over voeding (‘Vet is slecht’) overboord te gooien of om zelfs compleet het tegenovergestelde te geloven, dan gaat er een wereld voor je open.

Natuurlijke ketose, een staat waarin je lichaam vet als brandstof gebruikt in plaats van suiker, is **een krachtige manier om je gezondheid te verbeteren**. Je bereikt deze staat door het eten van voeding die rijk is aan vet, gematigde hoeveelheden eiwitten bevat en weinig koolhydraten.

Hoewel een Paleo voedingspatroon dicht in de buurt komt van Keto, is de restrictie tot maximaal 50 gram koolhydraten per dag iets wat je niet terugvindt bij Paleo. Daarnaast eet je ook minder eiwit, en het tekort dat je creëert door deze twee macronutriënten terug te dringen **vul je aan met extra vetten**.

Voor veel mensen is dit in eerste instantie moeilijk te bevatten omdat we zijn opgegroeid met het vermijden van vetten en het nemen van een “gezonde bruine boterham” met een glaasje jus d’orange ernaast.

Maar wetenschappelijke studies bewijzen het tegenovergestelde: **het eten van meer vet en minder koolhydraten is het antwoord voor vele gezondheidsproblemen.**

Het boek wat je nu voor je hebt liggen is ontwikkeld na vele vragen vanuit de keto community in Nederland. Toen we in juli 2018 ons programma “**De Keto Revolutie**” ontwikkelden met hierbij 63 recepten, kwam al snel de vraag naar meer recepten.

Ons doel met dit boek is om mensen te laten genieten tijdens het volgen van een Keto dieet van alle lekkere dingen die je wél kunt eten, en om zoveel mogelijk denkwerk weg te nemen.

Het is goed om te weten dat we bij de ontwikkeling van dit boek uit zijn gegaan van een harde **limiet van 50 gram koolhydraten per dag** (bij de ontwikkeling van de recepten en weekmenu’s). Dit betekent dat je dagelijkse totale koolhydraatconsumptie niet boven de 50 gram uitkomt.

Daarnaast maken we gebruik van **netto-koolhydraten** in onze berekeningen. Dit zijn het totale aantal koolhydraten waar het aantal voedingsvezels en polyolen (zoals bijvoorbeeld erythritol) van is afgetrokken. Voedingsvezels en polyolen hebben namelijk een minder stevige calorische impact en wekken tevens een minder prominente insulinerespons op.

Netto-koolhydraten zijn dus de koolhydraten die het meeste effect hebben op je insulineniveau en ze kunnen hiermee het proces van ketose dwarsbomen.

Onze macronutriënten berekenen we op basis van de Amerikaanse “**USDA Food Composition database**”: **https://ndb.nal.usda.gov/ndb/ search/list**

De reden dat we deze database gebruiken is omdat dit een officiële database is en ruim 247.000 producten bevat.

Het aantal macronutrienten zijn per portie!

Ook krijg je een **handig overzicht, in de vorm van een Excel-sheet**, bij dit boek waar je de recepten kunt rangschikken op calorieën, vetten, eiwitten, koolhydraten en vezels.

Op deze manier hopen we dat de recepten die we speciaal ontwikkeld hebben om ons boek/programma “De Keto Revolutie” te ondersteunen door iedereen vol enthousiasme gebruikt kunnen worden.

Wij willen afsluiten met jou te bedanken voor je enthousiasme, interesse en steun voor het Ketogeen dieet.

Onze hoop is dat het 101 Keto Recepten Kookboek voor jou een naslagwerk gaat zijn dat ervoor zorgt dat je je dagelijks energiek voelt, alsof je de hele wereld aankunt.

Dat de recepten ervoor zorgen dat je lekker in je vel zit, en dat je zelfvertrouwen een boost krijgt. Wij geven toe, dat zijn hooggespannen verwachtingen van een boek met recepten...

... maar we hebben er alle vertrouwen in.

Niet eerder hebben wij in zo’n korte periode zo enorm veel succesverhalen ontvangen van onze klanten die het Ketogeen dieet volgen.

En wij nodigen je uit om ons een succesverhaal te schrijven als je zover bent.

Groetjes,
Het Elkehaptelt Team



101 KETO RECEPTEN KOOKBOEK

Inhoudsopgave

10. **Hoofdstuk 1:** Ontbijt
42. **Hoofdstuk 2:** Lunch
104. **Hoofdstuk 3:** Diner
166. **Hoofdstuk 4:** Snack
198. **Hoofdstuk 5:** Overige











Hoofdstuk Een

Ontbijt

12. Ontbijtcups van bacon
14. Eipannetje met broccoli
16. Spinazieomelet
18. Gevulde pesto eieren
20. Schuimomelet met blauwe bessen
22. Groene asperges pannetje
24. Avocado met tonijnsalade
26. Slawraps met ham en rauwkost
28. Hartige kokospannenkoek
30. Groene smoothie met kokosyoghurt
32. Chocolade-amandelwafels
34. Hartige wafels
36. Griekse Pannenkoeken
38. Chocolade-chiamousse
40. Rood fruit- chia ontbijtje



Ontbijtcups van bacon

INGREDIENTEN

3 plakken bacon

2 eieren

3 grote champignons

handje broccoli

1 el peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **165**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Zet een muffinvorm klaar met siliconen vormpjes.
2. Maak de champignons schoon en snijd in kleine stukjes. Snijd de broccoli in kleine stukjes.
3. Bekleed de rand van elk muffinvormpje met een plak bacon. Doe er wat broccoli en champignons in.
4. Klop de eieren los met een snufje peper.
5. Verdeel het eimengsel over de muffinvormpjes.
6. Garneer met verse peterselie net voor het serveren.

3 STUKS: 3 PORTIES



Eipannetje met broccoli

INGREDIENTEN

2 eieren

1,5 el olijfolie

200 g broccoli

100 g groene aspergetips

1 avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **401**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **25**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
2. Verhit een koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
3. Bak hierin de eieren op jouw favoriete manier. Haal uit de pan en leg op een bord.
4. Bak vervolgens de broccoli en groene asperges tot de asperges beetgaar zijn. Bestrooi met een snuf zout en peper.
5. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
6. Snijd het vruchtvlees in de schil in stukken en leg bij het ontbijt.

2 PORTIES



Spinazieomelet

INGREDIENTEN

3 eieren
4 el amandelmelk
150 g spinazie

10 cherrytomaatjes
2 el olijfolie
zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **167**
- KOOLHYDRATEN: **7**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de eieren en amandelmelk in de blender.
2. Voeg ongeveer 60 gram spinazie toe en mix tot een egaal mengsel.
3. Verhit olie in een koekenpan.
4. Schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak deze enkele minuten tot de bovenkant bijna gestold is.
5. Verdeel de helft van de resterende spinazie over de helft van de omelet samen met een snuf zout en peper, klap de omelet dicht.
6. Bak nog 1 a 2 minuutjes.
7. Bak nog een omelet op dezelfde manier.
8. Serveer de omelet met de cherrytomaatjes.

2 PORTIES



Gevulde pesto eieren

INGREDIENTEN

2 eieren

1,5 el mayonaise

2 tl pesto

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **143**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **12**

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren gaar in een pannetje met water.
2. Giet af en laat goed schrikken onder koud water.
3. Pel de eieren en snijd deze in de lengte doormidden.
4. Schep de eierdooier eruit en doe in een kommetje.
5. Voeg mayonaise en 1,5 tl pesto toe. Prak de dooiers met een vork en meng alles goed door elkaar.
6. Gebruik 2 theelepels om het pestomengsel terug in de eieren te scheppen.
7. Verdeel hier overheen nog een beetje van de overgebleven pesto.
8. Serveer de eieren met een groene salade (niet meegenomen in de berekening van de voedingswaardes).

2 PORTIES



Schuimomelet met blauwe bessen

INGREDIENTEN

2 eiwitten

1 eierdooier

15 g roomboter ongezouten

50 g blauwe bessen

1 tl citroensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **110**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

1. Scheid de eierdooiers van de eiwitten.
2. Klop de eiwitten tot stijve pieken in een schone kom.
3. Klop de eierdooier licht en schuimig in een andere kom.
4. Spatel de eierdooier voorzichtig door het eiwit.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de boter.
6. Draai het vuur laag en schep het eimengsel erin. Verspreid over de bodem.
7. Doe de deksel op de pan en bak ongeveer 5 minuten op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de blauwe bessen met het citroensap in een pannetje.
9. Serveer samen.

2 PORTIES



Groene asperges pannetje

INGREDIENTEN

100 g groene asperges
1,5 el (olijf)olie
100 g spinazie
1 rode paprika
30 g fetakaas
Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **191**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
2. Bak hierin de asperges aan.
3. Maak de paprika schoon en snijd in dunne repen. Voeg toe aan de pan en bak enkele minuten mee.
4. Voeg de spinazie toe samen met een snuf zout en peper en bak mee tot de spinazie iets geslonken is.
5. Verdeel de groenten over 2 borden en verkruimel de feta-kaas erboven.

2 PORTIES



Avocado met tonijnsalade

INGREDIENTEN

1 avocado

110 g tonijn uit blik

1,5 el mayonaise

2 augurken (40 gram)

1 tl dille

Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **291**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **20**

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de tonijn goed uitlekken. Doe in een kommetje.
2. Snijd de augurken fijn en doe samen met de mayonaise en dille bij de tonijn. Meng goed door elkaar.
3. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Snijd de avocado open en haal de pit eruit.
5. Verdeel de tonijnsalade over de avocado's.

2 PORTIES



Slawraps met kip en rauwkost

INGREDIENTEN

halve ijsbergsla

3 el mayonaise

1 tl mosterd

80 g kipfilet (beleg)

halve komkommer

2 stengels bleekselderij

1 wortel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **252**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **11**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal de blaadjes van de kropsla los.
2. Meng in een kommetje de mayonaise en mosterd door elkaar.
3. Snijd de komkommer en bleekselderij in lange dunne repen.
4. Maak de wortel schoon en snijd ook deze in lange dunne repen.
5. Pak een blaadje kropsla en verdeel daarover een beetje mayonaise-mengsel, kipfilet, komkommer, bleekselderij en wortel.
6. Herhaal tot alles op is.

2 PORTIES



Hartige Kokospannenkoek

INGREDIENTEN PANNNEK-KOEK

4 eiwitten

3 el amandelmelk

3 el kokosmeel

0,5 tl bakpoeder

snuf zout

20 g roomboter

INGREDIENTEN VULLING

80 g kipfilet (gaar)

75 g ijsbergsla

1 avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **398**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **25**

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng in een kom de ingrediënten voor de pannenkoeken goed door elkaar met een garde.
2. Laat 10 minuten staan.
3. Verhit de roomboter in een koekenpan.
4. Giet de helft van het beslag in de pan en laat ongeveer 5 minuten bakken tot de onderkant goudbruin is.
5. Draai de pannenkoek om en bak nog eens 2-3 minuten.
6. Herhaal met het resterende beslag.
7. Snijd de ijsbergsla in reepjes.
8. Snijd het vruchtvlees van de avocado in repen.
9. Verdeel de ijsbergsla, avocado en kip over de pannenkoeken.
10. Vouw dubbel en gebruik een prikkertje om vast te zetten.

2 PORTIES



Groene smoothie met kokosyoghurt

INGREDIENTEN

50 g spinazie
Halve avocado
150 g kokosyoghurt
50 g komkommer
110 ml water

BEREIDINGSWIJZE

1. Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd in stukken.
2. Snijd de komkommer in stukjes.
3. Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een romige smoothie.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **202**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **17**

2 PORTIES



Chocolade-amandelwafels

INGREDIENTEN

2 eieren
1 eiwit
50 g amandelpasta
0,5 tl vanille
60 ml water
35 g kokosmeel
7 g cacao
0,5 tl bakpoeder
60 ml kokosmelk
boter/olie voor wafelijzer

BEREIDINGSWIJZE

1. Mix alle natte ingrediënten door elkaar.
2. Mix in een andere kom alle droge ingrediënten door elkaar.
3. Spatel de droge ingrediënten door de natte.
4. Verwarm een wafelijzer. Vet deze lichtjes in.
5. Schep de helft van het mengsel in het wafelijzer en bak tot er geen stoom meer vanaf komt.
6. Herhaal met de rest van het mengsel.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **272**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **15**

3 PORTIES



Hartige wafels

INGREDIENTEN

2 eieren
40 g amandelmeel
0,5 el kokosmeel
0,5 tl bakpoeder
snufje zout
1 tl dille
1 tl olijfolie
halve avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **295**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de eieren los in een kom.
2. Voeg dan alle overige ingrediënten, behalve de avocado, toe en meng goed door.
3. Verwarm een wafelijzer.Vet deze lichtjes in.
4. Schep het beslag in het wafelijzer en bak tot deze gaar is.
5. Snijd de avocado doormidden en het vruchtvlees eruit.
6. Snijd in plakken er serveer met de wafel.

2 PORTIES



Griekse Pannenkoeken

INGREDIENTEN

50 g amandelmeel

0,5 tl bakingsoda

1 ei

100 g Griekse yoghurt

1 tl vanille extract

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **261**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng in een kom de droge ingrediënten door elkaar.
2. Meng in een andere kom de natte ingrediënten door elkaar.
3. Voeg de droge toe aan de natte ingrediënten en roer goed door tot een mooi beslag.
4. Verhit olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
5. Schep met een eetlepel volle lepels beslag in de pan tot deze vol is.
6. Bak ze 4 minuten tot de bovenkant iets droog is.
7. Draai ze om en bak nog 2 minuten.
8. Herhaal tot al het beslag op is.

2 PORTIES



Chocolade-chiamousse

INGREDIENTEN

360 ml amandelmelk

1 tl vanille extract

70 g chia zaadjes

2 el cacao

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **277**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **14**
- EIWITTEN: **8**
- VETTEN: **13**

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng in een kom alle ingrediënten goed door elkaar.
2. Schenk het mengsel in 2 potjes/bakjes en zet in de koelkast.
3. Serveer de volgende ochtend het ontbijtje met eventueel een extra scheutje amandelmelk.

(Vind je dat dit ontbijtje wat zoeter mag? Voeg 1 tl honing toe. Daardoor komen er wel 6 gram koolhydraten bij)

2 PORTIES



Rood fruit-chia ontbijtje

INGREDIENTEN

120 ml amandelmelk
30 g frambozen
40 g chia zaadjes
1 avocado
1 el cacao
60 ml amandelmelk
0,5 el ahornsiroop

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **273**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de amandelmelk en frambozen in een blender en mix tot je frambozenmelk hebt.
2. Meng de frambozenmelk en chia zaadjes goed door elkaar en verdeel over 2 glaasjes.
3. Laat minimaal 30 minuten staan.
4. Schep het vruchtvlees uit de avocado en doe in een keuken-machine.
5. Voeg cacao en amandelmelk toe en mix tot een romige chocolademousse.
6. Voeg eventueel de ahornsiroop toe om het iets zoeter te maken.
7. Verdeel de mousse over de 2 glaasjes.

2 PORTIES



Hoofdstuk Twee

Lunch

44. Uitgebreide lunch
46. Oosters gevulde omelet
48. Omelet met asperges en pesto
50. Green Goddess Salade
52. Caesar salade
54. Pesto frittata met broccoli
56. Taco frittata
58. Avocado met pulled chicken salade
60. Mexicaanse sla wraps
62. Komkommer met dille-kipsalade
64. Spruitjespannetje met bacon
66. Broccoli-spinaziepannetje met ei
68. Gehaktbroodmuffins
70. BLTomaat
72. Salade met bacon en champignons
74. Gevulde paprika
76. Loempiasalade
78. Courgettekoekjes met gerookte zalm
80. Lof met tonijnsalade
82. Courgette met tonijn uit de oven
84. Spinaziesalade met knoflookgarnalen
86. Gevulde portobello's
88. Broccoli salade met romige kruidendressing
90. Frisse lintensalade met sesamzaad
92. Griekse salade
94. Broccolisoep met prei
96. Mexicaanse tomatensoep
98. Heldere soep met champignons, paksoi en rund
100. Goedgevulde groentesoep
102. Chinese kippensoep



Uitgebreide lunch

INGREDIENTEN

1 avocado
1 ei
50 g bacon
150 g champignons
1 krop baby romaine
halve komkommer

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **384**
- KOOLHYDRATEN: **20**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak hierin de bacon gaar.
3. Maak de champignons schoon en snijd in kwarten, bak in dezelfde pan als de bacon tot ze gaar zijn.
4. Haal de blaadjes van de baby romaine los.
5. Snijd de komkommer in plakken.
6. Verdeel alles over 2 kommen/borden.

2 PORTIES



Oosters gevulde omelet

INGREDIENTEN

3 eieren
2 el olijfolie
115 g witte kool
85 g prei
75 g groene paprika
0,5 rode ui
0,5 rode peper
2 el mayonaise
0,5 tl kurkuma
snufje chili vlokken

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **329**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **23**

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de eieren los in een kommetje.
2. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 omeletten.
3. Haal uit de pan en leg op een bord.
4. Bak in dezelfde pan de groenten.
5. Meng in een kommetje de mayonaise met de kurkuma en chili.
6. Verdeel over de 2 omeletten.
7. Verdeel de groenten over de omeletten en rol op of vouw dicht.

2 PORTIES



Omelet met asperges en pesto

INGREDIENTEN

4 eieren
4 el amandelmelk
100 g groene aspergetips
4 el pesto
2 el olijfolie
zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **401**
- KOOLHYDRATEN: **5**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **15**
- VETTEN: **35**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een de olijfolie in een koekenpan.
2. Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.
3. Giet de helft van het mengsel in de pan en bak een omelet.
4. Haal uit de pan en leg op een bord.
5. Bak een tweede omelet met het resterende mengsel.
6. Grill ondertussen de groene asperges tot deze beetgaar zijn (ongeveer 8 minuten).
7. Verdeel de pesto over de 2 omeletten en daaroverheen de groene aspergetips.
8. Bestrooi met een snuf zout en peper.

2 PORTIES



Green Goddess Salade

INGREDIENTEN

1 krop baby romaine
halve komkommer
halve avocado
halve wortel
0,5 gele paprika
2 eieren
2 el tuinkers
2,5 el green goddess dressing (zie pagina 198)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **315**
- KOOLHYDRATEN: **21**
- VEZELS: **11**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren gaar in een pannetje met water.
2. Maak de romaine schoon en snijd in grove stukken, verdeel over 2 kommen/borden.
3. Snijd de komkommer in stukken.
4. Maak de wortel schoon en schaaf in linten.
5. Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
6. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
7. Verdeel alle groenten over de 2 kommen/borden.
8. Laat de eieren schrikken, pel ze en snijd in partjes. Leg op de salade.
9. Garneer de salade met een beetje tuinkers.
10. Besprenkel met de dressing net voor het serveren.

2 PORTIES



Caesar Keto salade

INGREDIENTEN

1 krop romaine
50 g kip
1,5 el olijfolie
zout en peper
halve komkommer
1 ei
3 el caesars dressing (zie pagina 202)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **485**
- KOOLHYDRATEN: **13**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **40**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olie in een koekenpan.
2. Bak hierin de kip goudbruin en gaar.
3. Kook het ei gaar in een pannetje met water.
4. Maak de romaine schoon en haal de blaadjes los. Verdeel over 2 borden.
5. Snijd de komkommer doormidden, en eventueel, de zaadlijsten eruit. Snijd in plakjes.
6. Verdeel deze over de sla.
7. Snijd de kip in plakken en verdeel over de borden.
8. Snijd het ei in partjes en leg op de borden.
9. Besprenkel met de dressing.

2 PORTIES



Pesto frittata met broccoli

INGREDIENTEN

4 eieren
2 el amandelmelk
175 g broccoli
50 g groene aspergetips
2 el pesto
1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **314**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Vet een klein ovenschaaltje in met de olie.
3. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze 3 minuten, zodat ze net iets zachter zijn.
4. Laat goed uitlekken in een vergiet.
5. Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.
6. Doe de broccoliroosjes in de ovenschaal en leg daarop de aspergetips.
7. Giet er het eimengsel overheen.
8. Verdeel de pesto over het schaaltje.

2 PORTIES



Taco frittata

INGREDIENTEN

4 eieren
2 el amandelmelk
120 g courgette
halve rode paprika
1 tl picadillo specerijen
1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **228**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Vet twee kleine ovenschaaltjes in met de olie.
3. Snijd de courgette en paprika in kleine blokjes.
4. Verdeel deze over 2 ovenschaaltjes.
5. Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.
6. Voeg de picadillo kruiden toe en meng goed door.
7. Giet er het eimengsel over de groenten.
8. Zet de schaaltjes in het midden van de voorverwarmde oven en bak ongeveer 20 minuten tot ze gaar zijn.

2 PORTIES



Avocado met pulled chicken salade

INGREDIENTEN

1 avocado

30 g kip

50 g Griekse yoghurt

1 tl mayonaise (zie pag. 200)

0,5 tl kerriepoeder

1 tl verse tijm

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **204**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook of bak de kip gaar.
2. Trek de kip uit elkaar met twee vorken.
3. Meng de kip met yoghurt, mayonaise, kerriepoeder, tijm en een snuf zout en peper door elkaar.
4. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
5. Verdeel de salade over de avocado helften.

2 PORTIES



Mexicaanse sla wraps

INGREDIENTEN

1,5 el olijfolie
100 g kipfilet
1 rode punt paprika
0,5 tl paprika poeder
0,5 tl gemalen komijn
0,25 tl kaneel
1 avocado
halve ijsbergsla

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **349**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin.
3. Snijd ondertussen de puntpaprika doormidden, haal de zaadjes eruit en snijd in reepjes.
4. Voeg de paprika en de kruiden samen met een snuf zout en peper toe aan de kip.
5. Bak enkele minuten mee.
6. Schep het vruchtvlees uit de avocado en prak deze.
7. Haal de blaadjes van de kropsla los.
8. Serveer het kip/paprika mengsel met de slablaadjes en de avocado.

2 PORTIES



Komkommer met dille-kipsalade

INGREDIENTEN

1 komkommer
1 el verse dille
1,5 el Griekse yoghurt
1 el mayonaise
75 g gerookte kip
verse peterselie
zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **139**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.
2. Hak de dille fijn.
3. Meng in een kommetje de kip, dille, Griekse yoghurt en mayonaise door elkaar.
4. Breng op smaak met een snufje peper en zout.
5. Was de komkommer en snijd in stukken van ongeveer 2 cm.
6. Schep met een lepeltje wat van de zaadjes eruit zodat er een soort bakje ontstaat.
7. Schep hierin de dille-kipsalade.
8. Hak de peterselie grof en strooi over de komkommers.

2 PORTIES



Spruitjespannetje met bacon

INGREDIENTEN

400 g spruitjes
50 g bacon
1 el olijfolie
snuf nootmuskaat

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **295**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook.
2. Maak de spruitjes schoon en kook beetgaar.
3. Laat ze goed uitlekken.
4. Verhit een koekenpan met olie en bak hierin de spruiten aan.
5. Voeg de bacon toe en bak krokant.
6. Verdeel over 2 borden en bestrooi met wat nootmuskaat.

2 PORTIES



Broccoli-spinaziepannetje met ei

INGREDIENTEN

200 g spinazie
150 g broccoli
2 eieren
halve avocado
2 el olijfolie
zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **341**
- KOOLHYDRATEN: **12**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een de olijfolie in een koekenpan.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en bak deze ongeveer 8 minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg de helft van de spinazie toe en bak mee.
4. Draai het vuur uit en schep de andere helft van de spinazie er doorheen.
5. Verdeel de groenten over 2 borden.
6. Bak in de koekenpan 2 eieren.
7. Snijd de avocado in reepjes en verdeel over de 2 borden.
8. Leg de eieren erop en bestrooi naar smaak met peper en zout.

2 PORTIES



Gehaktbroodmuffins

INGREDIENTEN

120 g gehakt

0,5 tl oregano

0,5 tl tijm

zout en peper

1 el tomatenpuree

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **122**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Zet 2 muffin vormpjes klaar.
3. Meng in een kom het gehakt met de kruiden en een snuf zout en peper.
4. Verdeel over de 2 muffinvormpjes.
5. Verdeel daar overheen de tomatenpuree.
6. Bak de gehaktbroodmuffins 25 minuten in de voorverwarmde oven.

2 PORTIES



BLTomaat

INGREDIENTEN

2 grote tomaten

4 plakjes bacon

8 blaadjes little gem

2 el mayonaise

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **368**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **30**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak hierin de bacon gaar.
3. Snijd in het midden van de tomaat een plak eruit.
4. Verdeel wat mayonaise op de onderkant, leg hierop 2 blaadjes little gem en een plak bacon.
5. Leg de plak tomaat erop en herhaal bovenstaande.
6. Top af met de bovenkant van de tomaat.

2 PORTIES



Salade met bacon en champignons

INGREDIENTEN

2,5 el olijfolie
150 g champignons
45 g bacon
1 krop little gem
1 komkommer
1 lente-uitje
1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **389**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **27**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
2. Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
3. Bak ze gaar op middelhoog vuur.
4. Haal de champignons uit de pan en bak vervolgens de bacon.
5. Maak de little gem schoon en snijd in repen, verdeel over 2 borden.
6. Snijd de uiteindes van de komkommer en schaaf vervolgens in lange repen.
7. Verdeel over de sla.
8. Verdeel de champignons over de sla en verkruimel de bacon erover.
9. Snijd het lente-uitje in dunne ringen en verdeel over de sla.
10. Besprenkel de salade met 1,5 el olijfolie en witte wijnazijn.

2 PORTIES



Gevulde Keto paprika's

INGREDIENTEN

2 puntpaprika's
1,5 el olijfolie
100 g gehakt
1 teentje knoflook
200 g broccolirijst
zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **266**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olie in een koekenpan.
2. Bak hierin het rundergehakt rul.
3. Pers de knoflook erboven uit en voeg een snuf zout en peper toe. Bak enkele minuten mee.
4. Voeg de broccolirijst toe en bak tot deze gaar is.
5. Snijd de puntpaprika's doormidden en haal de zaadlijsten en zaadjes eruit.
6. Vul de halve puntpaprika's met het gehaktmengsel.

2 PORTIES



Loempiasalade

INGREDIENTEN

1 romaine sla
1 wortel
0,5 komkommer
1 rode paprika
2 bosuitjes
2 el koriander
2 el olijfolie
1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **257**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de romaine en snijd in repen.
2. Verdeel over 2 kommen/borden.
3. Maak de wortel, komkommer en paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
4. Verdeel over de sla.
5. Maak de bosuitjes schoon en snijd in schuine plakjes.
6. Verdeel over de sla.
7. Hak de koriander fijn en verdeel over de sla.
8. Besprenkel met olijfolie en witte wijnazijn. Plus wat peper en zout naar smaak.

2 PORTIES



Courgettekoekjes met gerookte zalm

INGREDIENTEN

1 courgette
2 eieren
3 el kokosmeel
2 el verse dille
2 el (olijf)olie
2 el crème fraîche
50 g gerookte zalm
Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **386**
- KOOLHYDRATEN: **13**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de courgette schoon en snijd de uiteindes eraf.
2. Rasp de courgette met een grove rasp en doe in een kom.
3. Hak de dille fijn en doe samen met de eieren, kokosmeel en een snuf zout bij de courgette. Meng goed door elkaar.
4. Verhit de olie in een koekenpan.
5. Vorm met je handen balletjes van het mengsel en druk ze iets plat.
6. Bak ze ongeveer 3 minuten per kant op middelhoog vuur.
7. Serveer de courgettekoekjes met een eetlepel crème fraîche en de gerookte zalm.

2 PORTIES



Lof met tonijnsalade

INGREDIENTEN

2 kropjes witlof
110 g tonijn uit blik
1 el verse peterselie
1,5 el mayonaise
1 rode paprika
1 augurk
50 g rucola

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **195**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **15**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de tonijn goed uitlekken.
2. Doe in een kommetje.
3. Snijd de paprika en augurk in kleine stukjes en de peterselie fijn.
4. Doe samen met de mayonaise bij de tonijn en meng goed door elkaar.
5. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
6. Snijd de uiteindes van het lof en haal de blaadjes los.
7. Verdeel rucola over de blaadjes lof en schep er wat tonijnsalade op.

2 PORTIES



Courgette met tonijn uit de oven

INGREDIENTEN

1 courgette
2,5 el olijfolie
80 g tonijn, in blik
Halve prei
kleine oranje paprika
150 g tomatenblokjes (blik)
1 tl oregano
30 g gerapte kaas, cheddar
Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **359**
- KOOLHYDRATEN: **14**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius,
2. Snijd de courgette in de lengte doormidden en bestrooi met wat zout en een eetlepel olijfolie.
3. Bak 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
4. Maak de prei schoon en snijd in dunne reepjes.
5. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine blokjes.
6. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1,5 el olijfolie.
7. Bak hierin de prei en paprika 5 minuten aan.
8. Voeg de tomatenblokjes en oregano toe en bak een paar minuten mee.
9. Schep de tonijn erdoorheen.
10. Haal de courgette uit de oven en vul met het tonijnmengsel.
11. Bestrooi met de geraspte kaas.
12. Schuif de courgette terug in de oven en bak nog eens 10 minuten.

2 PORTIES



Spinaziesalade met knoflookgarnalen

INGREDIENTEN

100 g grote garnalen
2 el olijfolie
1 grote teen knoflook
4 takjes verse tijm
200 g spinazie
1 rode paprika
1 rode ui
1 avocado
olijfolie en natuurazijn
Snufje zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **475**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **10**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **32**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan.
2. Ris de blaadjes van de takjes tijm en pers de knoflook.
3. Bak deze 2-3 minuten terwijl je regelmatig roert.
4. Voeg dan de garnalen toe en bak tot deze gaar zijn.
5. Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
6. Maak de ui schoon en snijd in halve maantjes.
7. Snijd de avocado doormidden en de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
8. Verdeel over de spinazie de paprika, ui, avocado en garnalen.
9. Bestrooi met een snuf peper en zout en besprenkel met olijfolie en azijn naar smaak.

2 PORTIES



Gevulde portobello's

INGREDIENTEN

2 portobello 's

30 g walnoten

45 g pijnboompitten

1 handje verse basilicum

2 el olijfolie

1 tl citroensap

zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **446**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **39**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Gebruik een keukenmachine om de walnoten, pijnboompitten, basilicum, olijfolie, citroensap en een snuf zout en peper tot een (bijna) glad mengsel te mixen.
3. Schep dit mengsel in de portobello 's.
4. Leg deze vervolgens in een ovenschaal.
5. Bak de gevulde portobello 's 12 minuten in de voorverwarmde oven.

2 PORTIES



Broccoli salade met romige kruidendressing

INGREDIENTEN

250 broccoli

1 avocado (in blokjes)

0,5 rode ui

50 g zwarte olijven

4 el romige kruidendressing (zie pag. 212)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **334**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook.
2. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
3. Laat goed uitlekken.
4. Snijd de avocado doormidden door midden en haal de pit eruit.
5. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
6. Maak de ui schoon en snijd in reepjes.
7. Snijd de olijven doormidden.
8. Verdeel alles over 2 borden en garneer met de dressing.

2 PORTIES



Frisse lintensalade met sesamzaad

INGREDIENTEN

1 komkommer

1 courgette

halve baby romaine

1 wortel

2 el olijfolie

1 el citroensap

1 el sesamzaad

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **275**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de komkommer, courgette en wortel schoon en schaaf in linten.
2. Maak de romaine schoon en snijd in grove stukken. Verdeel over 2 borden/kommen.
3. Verdeel daar overheen de in linten geschaafde groenten.
4. Besprenkel met de olijfolie en citroensap en bestrooi met een snufje zout.
5. Garneer met het sesamzaad.

2 PORTIES



Griekse Keto salade

INGREDIENTEN

70 g gemengde sla

halve komkommer

1 tomaat

60 g feta

50 g zwarte olijven

2 el olijfolie

1 el citroensap

1 tl oregano

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **278**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **23**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de ijsbergsla in repen.
2. Snijd de komkommer, tomaat en feta in blokjes.
3. Verdeel alle groenten, inclusief de olijven, over 2 bakjes.
4. Besprenkel met oregano, zout en peper, olijfolie en citroensap.

2 PORTIES



Broccolisoep met prei

INGREDIENTEN

200 g broccoli
2 el olijfolie
1 tl kerrie poeder
700 ml groentebouillon (zie pag. 210)
halve prei

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **214**
- KOOLHYDRATEN: **14**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olijfolie in een soeppan.
2. Voeg de broccoli en kerrie toe en bak enkele minuten aan.
3. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 20-30 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
4. Haal dan de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
5. Zet de pan terug op laag vuur.
6. Maak de prei schoon en snijd in dunne reepjes.
7. Voeg toe aan de soep en laat ongeveer 5 minuten meekoken.

2 PORTIES



Mexicaanse tomatensoep

INGREDIENTEN

halve rode paprika
100 g courgette
1,5 el olijfolie
1 el picadillo kruiden
200 g tomatenblokjes (blik)
650 ml kippenbouillon
2 el creme fraiche

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **226**
- KOOLHYDRATEN: **12**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de paprika en courgette in blokjes.
2. Verhit olie in een soeppan en bak hierin de paprika en courgette enkele minuten aan.
3. Voeg de kruiden toe en bak een minuutjes mee.
4. Voeg vervolgens de tomatenblokjes en bouillon toe en breng langzaam aan de kook.
5. Draai het vuur laag en laat de soep minimaal 20 minuten zachtjes koken.
6. Serveer de soep met een eetlepel creme fraiche.

2 PORTIES



Heldere soep met champignons, paksoi en rund

INGREDIENTEN

1 paksoi
200 g champignons
2 el olijfolie
700 ml rundvleesbouillon (zie pag. 206)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **223**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd het witte gedeelte van de paksoi in stukjes.
2. Verhit de olijfolie in een soeppan.
3. Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
4. Doe in de pan en bak enkele minuten aan.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.

2 PORTIES



Goedgevulde groentesoep

INGREDIENTEN

100 g bleekselderij
80 g wortel
120 g bloemkool
80 g prei
halve rode paprika
2 el (olijf)olie
800 ml groentebouillon (zie pag. 210)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **238**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd alle groenten in stukken (grof of fijn, wat jij het lekkerst vindt in soep).
2. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de groenten enkele minuten aan.
3. Voeg de groentebouillon toe en breng zachtjes aan de kook.
4. Draai het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.

2 PORTIES



Chinese kippensoep

INGREDIENTEN

1,5 el olijfolie
100 g kipfilet
1 paksoi
1 stukje gember
1 bosuitje
1 winterpeen
750 ml kippenbouillon (zie pag. 208)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **261**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip in kleine stukjes.
2. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de kip.
3. Rasp de gember erboven en bak enkele minuten mee.
4. Maak de wortel schoon en snijd in lange stukjes.
5. Snijd het wit van de paksoi in stukjes, bewaar het groen.
6. Voeg de wortel en paksoi toe aan de kip en bak enkele minuten aan.
7. Voeg de kippenbouillon toe en breng zachtjes aan de kook.
8. Draai het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.
9. Snijd het groen van de paksoi in lange repen en voeg toe aan de soep.
10. Draai het vuur uit.
11. Snijd de bosui in schuine stukken en strooi over de soep.

2 PORTIES



Hoofdstuk Drie

Diner

106. Frittata met broccoli, tomaat en feta
108. Kip fajita sla cups
110. Kipburgers met mosterddressing
112. Pesto zoodles met kip
114. Knolselderij stamppot met ge marineerde kip
116. Keto gado gado
118. Romige kip met broccolirijst
120. Oosterse kip “noodle” salade
122. Mexicaanse bloemkoolrijst met kipspiesjes
124. Kip cacciatore
126. Cheeseburger salade
128. Steak met romige champignon saus
130. Goulash met broccolirijst
132. Zuurkoolschotel met gehakt
134. Biefstuk met chimichurri en groentepannetje
136. Stoofvlees
138. Köfte met tzatziki en tomatenrijst
140. Courgette nacho’s
142. Italiaanse gehaktballetjes met zoodles
144. Kabeljauw met mosterd-pitten korstje
146. Wokschotel met grote garnalen
148. Zalm en groenten uit de oven
150. Zalm in romige dillesaus
152. Vegetarische curry met bloemkoolrijst
154. Zoodles met broccoli en cashewsaus
156. Champignon-stoofpotje
158. Met groente gevulde auberginerolletjes
160. Nasi met gebakken ei
162. Lasagne
164. Bloemkool steaks met kruidensalsa



Frittata met broccoli, tomaat en feta

INGREDIENTEN

4 eieren
2 el amandelmelk
180 g broccoli
4 cherry tomaatjes
35 g feta
1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **306**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **21**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
2. Giet af en laat goed uitlekken.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Vet 2 ovenschaaltjes in met olie.
4. Verdeel de broccoli over de ovenschaaltjes.
5. Snijd de tomaatjes doormidden en leg deze in de schaaltjes.
6. Klop de eieren samen met de amandelmelk los en verdeel over de schaaltjes.
7. Bak de frittata ’s 25 minuten in de voorverwarmde oven.
8. Verkruimel de feta erover nét voor het serveren.

2 PORTIES



Kip fajita sla cups

INGREDIENTEN

1,5 el olijfolie
100 g kip
1 ui
1,5 paprika
1 tl picadillo kruiden
1,5 romaine sla
50 g zwarte olijven
3 el zure room
30 g geraspte kaas, cheddar

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **488**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip in kleine reepjes.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kip aan.
3. Maak de ui en paprika schoon en snijd in reepjes.
4. Voeg toe aan de kip en bak mee tot de ui glazig ziet.
5. Voeg dan de picadillo kruiden en een snuf zout toe en bak enkele minuten mee.
6. Snijd de stronk van de sla en haal de bladeren los.
7. Snijd de olijven in dunne plakjes.
8. Leg op 2 blaadjes sla (of 1 blaadje als ze goed stevig zijn) wat van het kipmengsel.
9. Top af met olijven, een klein beetje zure room en geraspte kaas.

2 PORTIES



Kipburgers met mosterddressing

INGREDIENTEN

150 g kipgehakt
2 el kokosmeel
1 tl kurkuma
2 el olijfolie
4 tl mosterddressing (zie pag. 214)
1 tomaat
halve komkommer
8 baby romaine
Zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng het kipgehakt met de kokosmeel, kurkuma en een snuf zout en peper.
2. Vorm 4 burgertjes van het mengsel.
3. Verhit een koekenpan met de olijfolie en bak hierin de burgers goudbruin en gaar.
4. Snijd de tomaat en komkommer in plakken.
5. Serveer de burgers met de sla, tomaat, komkommer en mosterddressing.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **353**
- KOOLHYDRATEN: **14**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **22**

2 PORTIES



Pesto zoodles met kip

INGREDIENTEN

120 g kipfilet
3 el olijfolie
1,5 el verse tijm
1 teentje knoflook
400 g broccoli
4 el pesto
1 courgette

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **549**
- KOOLHYDRATEN: **21**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **22**
- VETTEN: **38**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook beetgaar. Laat goed uitlekken.
2. Snijd de kipfilet in stukjes.
3. Verhit olijfolie in een wok en bak hierin de kipfilet aan.
4. Pers de knoflook en ris de blaadjes van de tijm af. Voeg toe aan de kip.
5. Voeg als de kip gaar is de broccoli en de pesto toe. Bak enkele minuten mee.
6. Maak de courgette schoon en maak er zoodles van met een juliennesnijder.
7. Verhit olijfolie in een pan en bak hierin de zoodles kort aan.
8. Serveer de zoodles met het kipmengsel.

2 PORTIES



Knolselderij stamppot met gemarineerde kip

INGREDIENTEN STAMP

200 g knolselderij
300 g bloemkool
1,5 el verse tijm
15 g roomboter
250 g cavolo nero (of andere kool)

INGREDIENTEN KIP

100 kipfilet
2 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 tl oregano
1 tl knoflookpoeder

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **457**
- KOOLHYDRATEN: **24**
- VEZELS: **11**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **27**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip in kleine stukjes.
2. Meng in een kommetje met alle ingrediënten voor de marinade.
3. Laat minimaal 20 minuten marineren.
4. Maak de knolselderij schoon, schil deze en snijd in stukken.
5. Maak de bloemkool schoon en snijd in stukken.
6. Doe samen in een pan met ruim water en kook gaar.
7. Giet af en doe terug in de pan.
8. Voeg de verse tijm en roomboter toe en gebruik een pureestamper om er stamppot van te maken.
9. Snijd de cavalo nero in stukken en voeg toe aan de stamp.
10. Bak enkele minuten aan op laag vuur.
11. Bak de gemarineerde kip gaar in een koekenpan op middelhoog vuur.
12. Serveer alles samen.

2 PORTIES



Keto gado gado

INGREDIENTEN

2 el olijfolie
1 teentje knoflook
0,5 tl chili vlokken
4 el amandelpasta
100 ml kokosmelk
2 eieren
80 g winterpeen
Halve spitskool
1 komkommer

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **567**
- KOOLHYDRATEN: **36**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren gaar.
2. Schil de wortel en snijd in lange stukjes.
3. Kook de wortel beetgaar.
4. Snijd de spitskool in reepjes.
5. De spitskool kun je koken/wokken of rauw eten.
6. Snijd de komkommer in lange stukjes.
7. Verhit de olie in een pannetje.
8. Pers de knoflook erboven uit en voeg de chilivlokken toe.
9. Bak een paar minuten.
10. Voeg alle overige ingrediënten toe en laat een paar minuten pruttelen.
11. Pel de eieren.
12. Serveer de saus, groenten en eieren samen.

2 PORTIES



Romige kip met broccolirijst

INGREDIENTEN

125 g kip
3,5 el olijfolie
1 teentje knoflook
halve ui
1 rode paprika
1 tl curry madras kruiden
200 ml kokosmelk
300 g broccolirijst
Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **680**
- KOOLHYDRATEN: **28**
- VEZELS: **11**
- EIWITTEN: **25**
- VETTEN: **47**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip in stukjes.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip aan.
3. Pers het teentje knoflook uit en bak mee met de kip.
4. Maak de ui en paprika schoon en snijd beide in kleine stukjes.
5. Voeg de groenten, kruiden en een snuf zout en peper toe aan de kip en bak 5 minuten mee.
6. Voeg dan de kokosmelk toe en laat minimaal 20 minuten zachtjes pruttelen.
7. Verhit de olie in een koekenpan.
8. Bak hierin de broccolirijst gaar met een snufje zout.
9. Serveer de romige kip met de broccolirijst.

2 PORTIES



Oosterse kip “noodle” salade

INGREDIENTEN DRESSING

3 el olijfolie

1 teentje knoflook

stukje gember

1 el sesamzaad

INGREDIENTEN SALADE

120 g gemengde sla

1 komkommer

70 g wortel

40 g cashewnoten

2 bosuitjes

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **415**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **32**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de knoflook fijn en rasp de gember.
2. Meng deze met de olie, kokos aminos en sesamzaad in een kommetje.
3. Verdeel de sla over 2 kommen.
4. Maak de wortel schoon en snijd de uiteindes eraf, Snijd ook de uiteindes van de komkommer.
5. Gebruik een spiraalsnijder om de komkommer en wortel noodles te maken.
6. Verdeel over de sla.
7. Maak de bosuitjes schoon en snijd in schuine stukken.
8. Verdeel over de sla.
9. Hak de cashewnoten grof en strooi over de sla.
10. Verdeel als laatste de dressing erover.

2 PORTIES



Mexicaanse bloemkoolrijst met kipspiesjes

INGREDIENTEN

2 el olijfolie
150 g bloemkoolrijst
150 g broccolirijst
1 teentje knoflook
1 groene paprika
halve courgette
1 bosuitjes
3 el tomato frito
1 tl paprika poeder
0,5 tl gemalen komijn
0,5 tl knoflookpoeder
2 el zure room
1 avocado

INGREDIENTEN KIP

100 kipfilet
1 tl picadillo specerijen
1 el citroensap
2 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **602**
- KOOLHYDRATEN: **22**
- VEZELS: **10**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **45**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipfilet in stukjes.
2. Meng deze met de kruiden, citroensap en olijfolie en laat minimaal 20 minuten marineren.
3. Snijd alle groenten in kleine blokjes.
4. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de olie.
5. Bak hierin de knoflook, paprika, courgette en bosuitjes 8 minuten aan.
6. Voeg tomato frito en kruiden toe en bak 5 minuten mee.
7. Voeg de rijst toe samen met een snuf peper en zout en bak mee.
8. Rijg de kip aan spiesjes.
9. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak hierin de kip gaar.
10. Snijd de avocado doormidden en het vruchtvlees in plakjes.
11. Serveer de rijst met de kip, avocado en zure room.

2 PORTIES



Kip cacciatore

INGREDIENTEN

150 g kipfilet
2 el olijfolie
1 ui
4 stengels bleekselderij
1 wortel
100 g kastanje champignons
200 g tomatenblokjes (blik)
100 ml kippenbouillon
1 tl rozemarijn
60 g zwarte olijven
handje verse peterselie
1 el olijfolie
250 g broccolirijst

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **506**
- KOOLHYDRATEN: **25**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **23**
- VETTEN: **31**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui, bleekselderij en wortel.
2. Verhit de olie in een hapjespan en bak hierin de groenten 4 minuten aan.
3. Snijd de kip in stukjes en voeg toe. Bak de kip 4 minuten mee.
4. Maak de champignons schoon en snijd in stukken.
5. Voeg de champignons, tomatenblokjes, rozemarijn en een snuf zout en peper toe en bak een paar minuten mee.
6. Voeg de bouillon toe en laat het minimaal 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
7. Voeg de laatste 5 minuten de olijven toe.
8. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de broccolirijst aan.
9. Serveer de kip cacciatore met de broccolirijst en voeg de peterselie ter garnering toe.

2 PORTIES



Cheeseburger salade

INGREDIENTEN

120 g gehakt
3 el olijfolie
1 rode ui
200 g ijsbergsla
6 cherry tomaatjes
30 g geraspte cheddar
1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **456**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **20**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan.
2. Bak het gehakt rul.
3. Verdeel de ijsbergsla over 2 borden/kommen.
4. Maak de rode ui schoon en snijd in dunne ringen.
5. Verdeel over de sla.
6. Snijd de cherry tomaatjes doormidden en leg op de sla.
7. Verdeel het gehakt erover.
8. Garneer als laatste met de geraspte cheddar.
9. Maak af met de olijfolie en witte wijnazijn.

2 PORTIES



Steak met romige champignonsaus

INGREDIENTEN

2 biefstukjes
3 el olijfolie
1 teentje knoflook
1 el verse tijm
250 g champignons
200 ml kokosmelk

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **754**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **57**
- VETTEN: **52**

BEREIDINGSWIJZE

1. Dep de biefstuk droog.
2. Verhit een koekenpan met olie op hoog vuur.
3. Leg de biefstuk erin en schroei dicht aan beide zijdes.
4. Draai vervolgens het vuur laag.
5. Maak de champgnons schoon en snijd in stukken.
6. Bak in een koekenpan met olie.
7. Pers de knoflook en ris de tijmblaadjes.
8. Voeg toe aan de champignons samen met de kokosmelk en breng aan de kook.
9. Draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Serveer de biefstuk met de champignonsaus.

2 PORTIES



Goulash met broccolirijst

INGREDIENTEN

3 el olijfolie
100 gr riblappen/stoofvlees
1 uien
2 paprika's (ik gebruikte een rode en gele)
1 tl paprikapoeder
0,5 tl komijnzaad
50 g tomatenpuree
2 laurierblaadjes
200 ml runderbouillon
350 g broccoli rijst
2 el olijfolie
3 el verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **581**
- KOOLHYDRATEN: **23**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **44**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de riblappen in blokjes van 2 bij 2 cm en dep ze droog.
2. Verhit in een pan met dikke bodem de olie en bak hierin de riblappen rondom bruin.
3. Snijd ondertussen de uien in halve ringen en de paprika's in lange dunne reepjes.
4. Voeg deze samen met de paprikapoeder toe, roer goed door en bak enkele minuten mee.
5. Voeg komijnzaad, tomatenpuree, laurierblaadjes en runderbouillon toe, roer goed door en breng aan de kook.
6. Zet het vuur laag zodra het kookt.
7. Doe de deksel op de pan en laat minimaal 3 uur zachtjes pruttelen.
8. Zet na 3 uur de deksel er schuin op zodat er wat van het vocht kan verdampen, kook nog 30-60 minuten.
9. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de broccolirijst.
10. Snijd de peterselie fijn,
11. Serveer de goulash met de broccolirijst en peterselie naar smaak.

2 PORTIES



Zuurkoolschotel met gehakt

INGREDIENTEN

1,5 el olijfolie
80 g gehakt
200 g zuurkool
1 tl kerrie
0,5 tl kurkuma
350 g bloemkool
1 el amandelmelk
35 g geraspte kaas

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **347**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven op 180 graden Celsius.
2. Verhit de olie in een koekenpan.
3. Bak het gehakt rul.
4. Voeg de zuurkool en specerijen toe en bak enkele minuten mee.
5. Kook ondertussen de bloemkool gaar in een pan met ruim water.
6. Giet af en laat goed uitlekken.
7. Doe de bloemkool terug in de pan met de amandelmelk, een snuf zout en de geraspte kaas.
8. Stamp tot een puree.
9. Schep het gehakt-zuurkool mengsel in een ovenschaal.
10. Verdeel daar overheen de bloemkoolpuree.
11. Bak de schotel 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

2 PORTIES



Biefstuk met chimichurri en groentepannetje

INGREDIENTEN

2 biefstukjes (140 g in totaal)
peper en zout
6 takjes tijm
400 g wokgroenten
2 el olijfolie
4 el chimichurri

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **575**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **44**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit en grillpan op hoog vuur.
2. Dep de biefstukjes droog en bestrooi met zout en peper.
3. Bak ze in de grillpan gaar (rare, medium, doorbakken; wat jij lekker vindt).
4. Haal de uit de pan en pak 2 stukken aluminiumfolie.
5. Leg op elk stuk 3 takjes tijm en daarop de biefstuk. Vouw dicht en laat rusten.
6. Verhit de olie in een wokpan en bak hierin de wok groenten gaar.
7. Snijd de biefstukken in reepjes en verdeel er de chimichurri over.
8. Serveer met de wokgroenten.

2 PORTIES



Stoofvlees

INGREDIENTEN STOOFVLEES

100 g riblappen
1,5 el olijfolie
1 prei
1 winterpeen
1 el tomatenpuree
1,5 tl zwolsche stoof (specerijen)
1 laurierblaadje
400 ml runderbouillon

INGREDIENTEN

1 courgette
1 el olijfolie
250 g broccoli

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **448**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **27**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de riblappen in blokjes.
2. Verhit olijfolie in een pan met dikke bodem en bak het vlees aan.
3. Snijd de prei en wortel in stukjes.
4. Voeg samen met de specerijen toe aan het vlees en bak 5 minuten mee.
5. Voeg laurier, tomatenpuree en bouillon toe en roer goed door.
6. Doe het deksel op de pan, draai het vuur laag en laat minimaal 4 uur zachtjes stoven.
7. Kook de broccoli gaar.
8. Draai zoodles van de courgette.
9. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de courgette gaar.
10. Serveer alles samen.

2 PORTIES



Köfte met tzatziki en tomatenrijst

INGREDIENTEN

200 g rundergehakt
1 tl tijm
0,5 tl paprikapoeder
snufje chilivlokken
2 el verse peterselie
2 el olijfolie
3 el tzatziki
400 g bloemkoolrijst
1 ui
1 el olijfolie
100 g tomatenblokjes
1 tl tijm
Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **567**
- KOOLHYDRATEN: **20**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **28**
- VETTEN: **39**

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng rundergehakt, tijm, paprikapoeder, chilivlokken en de gehakte peterselie door elkaar.
2. Voeg een snufje zout toe en meng goed door.
3. Vorm kleine hamburgertjes van het gehaktmengsel.
4. Verhit olie in een koekenpan en bak hierin de köfte gaar.
5. Snipper de ui.
6. Verhit olie in een koekenpan en fruit hierin de ui aan.
7. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 2 minuten mee.
8. Voeg de tomatenblokjes, tijm en een snuf zout en peper toe en laat zeker 5 minuten zachtjes pruttelen.
9. Serveer de tomatenrijst met de tzatziki en köfte.
10. Voeg eventueel wat gemengde sla toe.

2 PORTIES



Courgette nacho's

INGREDIENTEN

1 courgette
2 el olijfolie
75 g gehakt
50 g ijsbergsla
Halve oranje paprika
30 g geraspte kaas, cheddar
Rode peper, naar smaak
1 volle el creme fraiche
Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **337**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de courgette in plakken van ongeveer 0,5 cm dikte.
2. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill hierin de courgette.
3. Bestrijk tijdens het grillen met olijfolie en bestrooi met een snuf zout.
4. Verhit 1 el olie in een koekenpan en rul hierin het gehakt met een snuf peper en zout.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
6. Snijd de paprika in kleine blokjes
7. Verdeel de courgetteplakken over een ovenschaal, daarop het gehakt en paprika.
8. Bestrooi met de geraspte kaas.
9. Bak 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
10. Garneer net voor het serveren met de ijsbergsla, creme fraiche en rode peper.

2 PORTIES



Italiaanse gehaktballetjes met zoodles

INGREDIENTEN

100 g rundergehakt
30 g zwarte olijven
0,5 tl rozemarijn
0,5 tl tijm
250 g champignons
2 el olijfolie
200 g tomatenblokjes (blik)
1 tl oregano
1 courgette
1 el olijfolie
handje verse basilicum

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **286**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe het gehakt in een kom.
2. Snijd de zwarte olijven in kleine stukjes en doe samen met rozemarijn, tijm en een snuf zout en peper bij het gehakt.
3. Draai er ongeveer 6 ballen van.
4. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom bruin.
5. Maak de champignons schoon en snijd in stukjes.
6. Voeg aan de pan toe en bak mee tot de gehaktballetjes gaar zijn.
7. Haal de gehaktballetjes en champignons uit de pan.
8. Voeg de tomatenblokjes, oregano en zout en peper toe.
9. Bak ongeveer 5 minuten terwijl je regelmatig roert.
10. Maak zoodles van de courgette.
11. Verhit een wok op middelhoog vuur met olie.
12. Bak hierin de zoodles in enkele minuten beetgaar.
13. Serveer alles samen en garneer met de basilicum.

2 PORTIES



Kabeljauw met mosterd-pitten korstje

INGREDIENTEN

150 g kabeljauw
1 el mosterd
2 el olijfolie
1 tl rozemarijn
20 g macadamia noten
10 pijnboompitten
10 g zonnebloempitten

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **338**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Hak de noten grof.
3. Meng in een kommetje mosterd, 1 el olijfolie, rozemarijn, noten en pitten door elkaar met een snuf zout.
4. Leg de kabeljauw in een ovenschaaltje en verdeel hier overheen het mosterdmengsel.
5. Bak de kabeljauw 8-12 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

2 PORTIES



Wokschotel met grote garnalen

INGREDIENTEN

150 g kastanjechampignons
250 g cavola nero (of andere kool)
150 g broccoli
3 bosuitjes
4 el olijfolie
100 g grote garnalen
2 teentjes knoflook
handje verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **460**
- KOOLHYDRATEN: **17**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **30**

BEREIDINGSWIJZE

1. Hak de peterselie fijn.
2. Doe de garnalen in een schaaltje.
3. Pers de knoflook er boven uit, voeg ook de peterselie, 2 el olijfolie en een snufje zout toe. Roer goed door en laat 20 minuten marineren.
4. Maak de champignons schoon en snijd in plakken.
5. Snijd de kool in repen, de broccoli in roosjes en de bosui is grove stukken.
6. Verhit 2 el olie in een wok en bak de broccoli 5 minuten aan.
7. Voeg de kool, champignons en bosui toe en bak mee.
8. Breng op smaak met zout en peper.
9. Verhit een koekenpan en bak ondertussen de garnalen roze en gaar.
10. Serveer alles samen.

2 PORTIES



Zalm en groenten uit de oven

INGREDIENTEN

120 g zalm
1 venkel
1 courgette
1 gele paprika
4 teentjes knoflook
3 el olijfolie
1,5 tl dille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **386**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Zet een bakplaat met bakpapier klaar.
3. Maak de groenten schoon en snijd deze in grove stukken.
4. Verdeel over de bakplaat. Leg ook de teentjes knoflook ertussen.
5. Besprenkel de groenten met 2 el olijfolie, 1 tl dille en een snuf zout.
6. Bak de groenten 12 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Hussel de groenten om.
8. Leg de zalm erbij, besprenkel met de overige olijfolie en dille.
9. Bak nog eens 10-12 minuten in het midden van de oven tot de zalm gaar is.

2 PORTIES



Zalm in romige dillesaus

INGREDIENTEN

120 g zalm
2 el olijfolie
100 g Griekse yoghurt
3 el kokosmelk
10 g verse dille
1 teentje knoflook
snuf zout
100 g ijsbergsla
1 komkommer
2 el olijfolie
1 tl azijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **463**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de Griekse yoghurt en kokosmelk in een kommetje.
2. Hak de dille en knoflook fijn en voeg samen met een snuf zout toe.
3. Roer goed door elkaar.
4. Snijd de ijsbergsla en de komkommer in kleine reepjes.
5. Meng in een kom de ijsbergsla, komkommer, olijfolie en azijn met een snuf zout en peper door elkaar.
6. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de zalm gaar.
7. Serveer de zalm met de dillesaus en de salade.

2 PORTIES



Vegetarische curry met bloemkoolrijst

INGREDIENTEN

250 g champignons
30 g boter
400 g bloemkoolrijst
1,5 el olijfolie

INGREDIENTEN SAUS

0,5 ui
verse gember
1 teentje knoflook
200 g tomatenblokjes
1 tl koriander
0,5 tl garam masala
1 tl komijn
0,5 tl kurkuma
0,5 tl chili poeder
100 ml kokosmelk

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **434**
- KOOLHYDRATEN: **25**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **11**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
2. Verhit een koekenpan met de boter en bak hierin de champignons aan.
3. Doe alle ingrediënten voor de saus in een blender / keukenmachine en mix tot een egale saus.
4. Giet bij de champignons en verwarm ongeveer 10 minuten goed mee.
5. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de bloemkoolrijst gaar.
6. Serveer de curry met de bloemkoolrijst. Garneer naar smaak met verse koriander.

2 PORTIES



Zoodles met broccoli en cashewsaus

INGREDIENTEN

1 courgette
2 el olijfolie
300 g broccoli
50 g cashewnoten
100 ml kokosmelk
1 knoflook teentje
Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **528**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **38**

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook.
2. Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar.
3. Giet af als ze gaar zijn en laat uitlekken.
4. Doe cashewnoten, kokosmelk, knoflook en een flinke snuf zout en peper in de keukenmachine. Mix tot je een egaal mengsel hebt.
5. Zet de cashewsaus op laag vuur en warm op.
6. Draai zoodles van de courgette.
7. Verhit een wok of koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
8. Bak hierin de broccoli aan. Voeg de zoodles toe en bak 2 minuten mee.
9. Serveer de zoodles met de cashewsaus.

2 PORTIES



Champignon-stoofpotje

INGREDIENTEN

2,5 el olijfolie
2 teentjes knoflook
2 uien
1 tl oregano
flinke snuf zout
300 g kastanje champignons
100 ml kokosmelk
200 ml groentebouillon
handvol verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **373**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **29**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de knoflook in kleine stukjes.
2. Snijd de ui in grove stukken.
3. Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
4. Verhit de olie in een pan.
5. Voeg knoflook, ui en oregano met een snuf zou toe en bak tot de ui zacht is.
6. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee.
7. Voeg kokosmelk en groentebouillon toe en breng aan de kook.
8. Draai het vuur laag en laat 2 uur zachtjes pruttelen (zonder deksel).
9. Hak de peterselie fijn en schep door het stoofpotje.

2 PORTIES



Groente-Auberginerolletjes

INGREDIENTEN

1 aubergine
halve groene paprika
halve rode paprika
110 g bleekselderij
60 g wortel
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl tijm
1 tl rozemarijn
150 g gezeefde tomaten

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **264**
- KOOLHYDRATEN: **23**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de uiteindes van de aubergine en schaaf in plakken.
2. Verhit een grillpan en grill hierin de aubergineplakken.
3. Haal uit de pan en leg opzij.
4. Snijd de paprika, bleekselderij en wortel in kleine blokjes.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de groenten 7 minuten aan.
6. Voeg de kruiden toe en bak nog 2 minuten mee.
7. Doe de gezeefde tomaten in een ovenschaal.
8. Verdeel het groente mengsel over de aubergineplakken en rol op. Leg in de ovenschaal.

   Blijven er groenten over? Doe ze dan in de ovenschaal erbij.
9. Bak de aubergines 15 minuten in een oven van 180 graden Celsius.

2 PORTIES



Nasi met gebakken ei

INGREDIENTEN

400 g bloemkoolrijst
1 rode paprika
1 gele paprika
200 g prei
3 el olijfolie
0,5 tl kurkuma
0,5 tl kerriepoeder
2 eieren
1 lente-ui

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **458**
- KOOLHYDRATEN: **34**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de paprika's schoon en snijd in kleine blokjes.
2. Maak de prei schoon en snijd in dunne halve reepjes.
3. Verhit een wok op middelhoog vuur met 2 eetlepels olie en bak hierin de paprika en prei aan, tot de prei bijna gaar is.
4. Voeg de bloemkoolrijst, kruiden en sojasaus toe samen met een snuf zout en peper.
5. Bak alles ongeveer 4 minuten op middelhoog vuur.
6. Verhit een koekenpan met olijfolie.
7. Kluts de eieren en bak er een omelet van.
8. Haal uit de pan en snijd in reepjes.
9. Verdeel de nasi over 2 kommen samen met het ei.
10. Snijd de bosui in dunne ringen en strooi over de 2 kommen.

2 PORTIES



Lasagne

INGREDIENTEN

1 aubergine
halve courgette
2,5 el olijfolie
100 gr spinazie
250 g gezeefde tomaten
0,5 tl tijm
0,5 tl rozemarijn
0,5 tl oregano
1 el olijfolie
1 bol mozzarella
40 gr geraspte kaas
Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **577**
- KOOLHYDRATEN: **28**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **25**
- VETTEN: **38**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd of schaaf de aubergine en courgette in plakken van ongeveer een halve centimeter dikte. Verhit een grillpan en grill hierin alle plakken enkele minuten.

2. Bestrijk ze tijdens het grillen met olijfolie en bestrooi met wat zout en peper.

3. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

4. Snipper de knoflook.

5. Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.

6. Voeg, na 2 minuten, de tomatensaus, tijm, rozemarijn, oregano en een snuf peper en zout toe en laat de saus enkele minuten zachtjes pruttelen.

7. Verhit een wok op middelhoog vuur en roerbak hierin de spinazie.

8. Pak een ovenschaal (of 2 1-persoons schaaltjes) en bouw de lasagne als volgt op:

   - tomatensaus
   - aubergine
   - spinazie
   - tomatensaus
   - courgette
   - tomatensaus
   - mozzarella en kaas

9. Bak de lasagne 30-35 minuten in de voorverwarmde oven.

2 PORTIES



Bloemkool steaks met kruidensalsa

INGREDIENTEN

halve bloemkool
4 el olijfolie
2 tl ras el hanout
1 avocado
2 el olijfolie
1 tl citroensap
handje kruiden, zoals peterselie, basilicum en oregano

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **353**
- KOOLHYDRATEN: **17**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **25**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius.
2. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
3. Snijd de bladeren van de bloemkool af, zorg dat je de steel intact houdt.
4. Snijd van het midden van de bloemkool 4 plakken van ongeveer 2 cm dikte.
5. Leg ze op het bakpapier.
6. Meng in een kommetje 2 el olijfolie en ras el hanout door elkaar. Besmeer beide kanten van de bloemkoolsteaks hiermee.
7. Bestrooi met een snuf zout.
8. Bak de bloemkoolsteaks 10 minuten in het midden van de oven.
9. Draai ze om en bak nog eens 10 minuten.
10. Snijd de halve avocado in blokjes.
11. Hak de kruiden grof.
12. Meng avocado, olijfolie, citroensap, kruiden en een snufje peper door elkaar.
13. Serveer de bloemkoolsteaks met de kruidensalsa.

2 PORTIES



Hoofdstuk Vier

Snacks

168. Amandel-kokos repen
170. Chocolade koekjes bites
172. Cheesecake bites
174. Speculaas bites
176. Amandel bites met cacao nibs
178. Sinaasappel bites
180. Limoen bites
182. Chocolade-koffie bites
184. Bosbessen bites
186. Avocado-limoen mousse
188. Koekjes van notenpasta
190. Kokosbollen
192. Kokos-limoen ijs
194. Kokos parfait
196. Crunchy kaneel zaden en pitten



Amandel-kokos repen

INGREDIENTEN

35 g roomboter
25 g kokos (schaafsel)
60 g amandelen
10 g amandelmeel
10 g kokosmeel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **127**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
   Zet een kleine vorm klaar met een velletje bakpapier.
2. Smelt de roomboter in een pannetje.
3. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een kruimelig mengsel.
4. Schep het mengsel in de vorm en druk aan met de bolle kant van een lepel.
5. Bak de repen 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
6. Laat buiten de oven afkoelen.

8 PORTIES



Chocolade koekjes bites

INGREDIENTEN

30 g amandelmeel

1 el cacao

20 g boter

25 g roomboter

35 g kokosolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **216**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Rooster het amandelmeel in een droge koekenpan tot deze goudbruin is.
2. Voeg dan de cacao en (20 g) boter toe en roer tot alles goed gemengd is.
3. Verdeel het mengsel over 4 vormpjes.
4. Zet in de koelkast om af te koelen.
5. Doe de boter en kokosolie samen in een pannetje.
6. Zet het vuur op laag en warm heel even door alles gesmolten is.
7. Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
8. Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

2 PORTIES



Cheesecake bites

INGREDIENTEN LAAG 1

30 g bosbessen

1,5 el water

INGREDIENTEN LAAG 2

5 el kokos yoghurt

INGREDIENTEN LAAG 3

20 g walnoten

5 g amandelmeel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **31**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **3**

BEREIDINGSWIJZE

1. Gebruik een staafmixer om een de bosbessen en het water vloeibaar te mixen.
2. Verdeel over 10 vormpjes (bijvoorbeeld voor ijsklontjes) en zet minimaal 40 minuten in de vriezer om uit te harden.
3. Hak de walnoten grof en meng met het amandelmeel.
4. Haal de vorm uit de vriezer.
5. Verdeel de yoghurt over de vormpjes en vervolgens het notenmengsel. Druk lichtjes aan.
6. Zet minimaal 1 uur terug in de vriezer om uit te harden.

10 STKS: 2 PORTIES



Speculaas bites

INGREDIENTEN

50 g kokos santen

30 g kokosolie

1 el koek- en speculaaskruiden

2 el amandelschaafsel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **169**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verdeel het amandelschaafsel over 4 vormpjes.
2. Doe alle ingrediënten, behalve amandelschaafsel, samen in een pannetje.
3. Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
4. Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
5. Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

4 STKS: 4 PORTIES



Amandel bites met cacao nibs

INGREDIENTEN

3 el amandelpasta

1,5 el kokosolie

1 el cacao nibs

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **113**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **9**

BEREIDINGSWIJZE

1. Smelt de amandelpasta en kokosolie in een pannetje en meng goed door elkaar.
2. Roer de cacaonibs er doorheen.
3. Verdeel het mengsel over 4 vormpjes.
4. Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

4 STKS: 4 PORTIES



Sinaasappel bites

INGREDIENTEN

50 g kokossanten

25 g kokosolie

1 el sinaasappelrasp

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **179**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de kokos santen en kokosolie in een pannetje en warm langzaam op.
2. Zodra het gesmolten is haal je het van het vuur.
3. Meng de sinaasappelrasp er doorheen en verdeel over 6 vormpjes.

6 STKS: 3 PORTIES



Limoen bites

INGREDIENTEN

25 g roomboter ongezouten
35 g kokosolie
rasp van een halve limoen
1 tl limoensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **166**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de roomboter en kokosolie in een pannetje en warm langzaam op.
2. Zodra het gesmolten is haal je het van het vuur.
3. Meng de limoenrasp en sap er doorheen en verdeel over 6 vormpjes.

6 STKS: 3 PORTIES



Chocolade-koffie bites

INGREDIENTEN

50 g kokos santen

30 g kokosolie

1 el koffie

1 tl cacao

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **144**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten samen in een pannetje.
2. Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
3. Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
4. Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

4 STKS: 4 PORTIES



Bosbessen bites

INGREDIENTEN

50 g kokos santen

30 g kokosolie

40 g bosbessen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **100**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de santen en olie samen in een pannetje.
2. Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
3. Doe in de keukenmachine samen met de bosbessen. Mix goed door elkaar.
4. Verdeel het mengsel over 6 vormpjes.
5. Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

6 STKS: 3 PORTIES



Avocado-limoen mousse

INGREDIENTEN

1 avocado

90 ml amandelmelk

1 limoen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **167**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
2. Schep het vruchtvlees in de keukenmachine.
3. Voeg het amandelmelk toe.
4. Rasp de limoen en voeg drie kwart van de rasp toe.
5. Pers de limoen uit en voeg het sap toe.
6. Mix alles door elkaar tot je een romige mousse hebt.
7. Garneer met d resterende rasp.

2 PORTIES



Koekjes van notenpasta

INGREDIENTEN

1 ei

45 g amandelmeel

0,5 tl bakpoeder

130 g cashewpasta

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **86**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
2. Zet een bakplaat met een vel bakpapier klaar.
3. Meng in een kom alle ingrediënten goed door elkaar.
4. Vorm 14 koekjes van het mengsel (draai balletjes en druk die iets plat)
5. Bak de koekjes 12 minuten in het midden van de oven.

7 PORTIES



Kokosbollen

INGREDIENTEN

130 g kokosrasp

25 g amandelmeel

3 eiwitten

1 banaan

1 tl vanille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **133**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
2. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
3. Doe alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix goed door elkaar.
4. Gebruik een ijsschep om bollen te scheppen van het kokosmengsel op het bakpapier.
5. Bak de kokosbollen 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

10 PORTIES



Kokos-limoen ijs

INGREDIENTEN

200 ml kokosmelk

1 limoen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **274**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de limoen goed schoon en rasp de schil.
2. Pers de limoen uit.
3. Meng de kokosmelk goed met de rasp en sap van de limoen.
4. Doe in een bakje en zet in de vriezer tot het uitgehard is.
5. Haal ongeveer 20-30 minuten voor je het wilt gaan eten uit de vriezer.

2 PORTIES



Kokos parfait

INGREDIENTEN

200 ml kokosmelk

50 g kokossanten

10 g kokosrasp

1 tl vanille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **226**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe kokosmelk en kokossanten samen in een pannetje en verwarm tot deze goed gemengd zijn.
2. Roer er de kokosrasp en vanille doorheen.
3. Schenk het mengsel in 4 vormpjes en laat in de vriezer helemaal uitharden (minimaal 2 uur).

4 PORTIES

Crunchy kaneel zaden en pitten

INGREDIENTEN

30 pompoenpitten
30 g zonnebloempitten
30 g walnoten
25 g kokossnippers
2,5 el kokosolie
1 tl kaneel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **174**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius.
2. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje.
4. Hak de walnoten grof en meng met alle ingrediënten door elkaar.
5. Schep het mengsel op het bakpapier en verdeel gelijkmatig.
6. Bak 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
7. Haal uit de oven, roer door en bak het nog eens 15 minuten in het midden van de oven.
8. Laat buiten de oven afkoelen.
9. Breek het in stukken en bewaar in een goed afgesloten bakje/pot.

6 PORTIES



Hoofdstuk Vijf

Overige

200. Green goddess dressing
202. Mayonaise
204. Caesar salad dressing
206. Keto Pesto
208. Keto Runderbouillon
210. Kippenbouillon
212. Groentebouillon
214. Romige kruidendressing
216. Mosterddressing
218. Tzatziki
220. Chimichurri



Green goddess dressing

INGREDIENTEN

5 el verse peterselie

halve avocado

2,5 el Griekse yoghurt

1 el olijfolie

1 el water

flinke snuf zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **156**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **13**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egale en romige dressing.
2. Voeg eventueel wat extra water toe als de dressing te vast is.
3. Proef en breng eventueel wat verder op smaak.

2 PORTIES



Mayonaise

INGREDIENTEN

0,5 tl Keltisch Zeezout

360 ml Olijfolie

2 tl Dijon mosterd

2 eidooiers

2 el Appelazijn

2 el citroensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **168**
- KOOLHYDRATEN: **0**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng de eidooiers op kamertemperatuur.
2. Voeg de eidooiers en Dijon mosterd bij elkaar in een komen mix tot één geheel.
3. Tijdens het mixen, voeg je langzaam en beetje bij beetje de olie toe. Start met een paar druppels. Blijf besprenkelen tot-dat de mix meer de consistentie krijgt van mayonnaise. Blijf de olie toevoegen tot alles opgenomen is. Blijf mixen tot je de juiste dikte bereikt hebt. Als het nog niet dik genoeg is voeg je gerust nog wat meer olie toe.
4. Doe de citroensap en azijn erbij, hierdoor krijgt de mix een lichtgele kleur.
5. Voeg wat zout toe. Als je de mix te dik vindt kun je wat water of citroensap extra toevoegen.
6. Doe de mayonaise in een potje en draai deze goed dicht. In de koeling is het een week houdbaar.

1 POTJE: 20 PORTIES



Caesar salad dressing

INGREDIENTEN

2 teentjes knoflook

1 el mosterd

1 el azijn

2 el mayonaise

90 ml olijfolie.

zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **101**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix tot een romige dressing.

2. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

1 POTJE: 10 PORTIES



Keto Pesto

INGREDIENTEN

30 g verse basilicum
15 g pijnboompitten
15 g Parmezaanse kaas
1 teentje knoflook
4 el olijfolie
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een egale pesto.
2. Proef en breng op smaak met wat zout en peper.
3. Doe in een schoon potje en giet er een klein laagje olijfolie op als je hem wilt bewaren.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **57**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **6**

1 POTJE: 12 PORTIES



Keto Runderbouillon

INGREDIENTEN

1 kg runderschenkel
4 el olijfolie
2 preien
4 wortels
2 uien
1 bol knoflook
2 laurierblaadjes
5 takjes rozemarijn
5 takjes tijm
5 takjes peterselie
4 kruidnagels
8 peperkorrels
1 tl grof zeezout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **101**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Wrijf de schenkels in met de olijfolie en bak ze 20 minuten in het midden van de oven.
3. Pak een grote soeppan.
4. Maak de preien schoon en snijd doormidden.
5. Maak de wortels schoon en snijd in grove stukken.
6. Maak de uien schoon en snijd doormidden, steek in elke helft een kruidnagel.
7. Snijd de bol knoflook doormidden.
8. Doe alle groenten, kruiden en peper en zout in de soeppan samen met de schenkels.
9. Giet hier water op tot alles ruim onder staat. Breng zachtjes aan de kook.
10. Draai meteen het vuur laag en schep gedurende ongeveer een half uur het schuim eraf met een schuimspaan. (een klein handzeefje werkt ook)
11. Laat de bouillon minimaal 4 uur trekken.
12. Zodra de groenten/vlees boven het water uitkomen voeg je nieuw water toe.
13. Zeef de bouillon, zodat alle groenten en kruiden eruit zijn.
14. Trek het vlees van de runderschenkels uit elkaar met 2 vorken. Deze kun je eventueel weer terug in de bouillon doen.

8 PORTIES


I'D RATHER
HIKING
THE
Adventure
BEGINS

Kippenbouillon

INGREDIENTEN

2 kippenbouten
8 peperkorrels
2 el olijfolie
1 tl zeezout
2 uien
1 bol knoflook
3 wortels
2 preien
halve bloemkool
2 laurierblaadjes
3 takjes rozemarijn
3 takjes tijm
5 takjes peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **197**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

1. Pak een grote soeppan.
2. Maak de preien schoon en snijd doormidden.
3. Maak de wortels schoon en snijd in grove stukken.
4. Maak de uien schoon en snijd doormidden.
5. Snijd de bol knoflook doormidden.
6. Doe alle groenten, kruiden en peper en zout in de soeppan samen met de kippenpoten.
7. Giet hier water op tot alles ruim onder staat. Breng zachtjes aan de kook.
8. Draai meteen het vuur laag en schep gedurende ongeveer een half uur het schuim eraf met een schuimspaan. (een klein handzeefje werkt ook)
9. Laat de bouillon minimaal 4 uur trekken.
10. Zodra de groenten/kip boven het water uitkomen voeg je nieuw water toe.
11. Zeef de bouillon, zodat alle groenten en kruiden eruit zijn.
12. Doe de groenten terug en voeg de bloemkool toe.
13. Schep de kip eruit en trek het vlees los met 2 vorken. Doe terug in de pan.

Wil je pure bouillon? Zeef dan alles eruit, ook de groenten.

8 PORTIES



Groentebouillon

INGREDIENTEN

400 g soepgroenten
2 el olijfolie
2 tomaten
3 takjes tijm
3 takjes rozemarijn
handvol peterselie
1,2 liter water

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **46**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **4**

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olie in een soeppan.
2. Bak de soepgroenten ongeveer 5 minuten aan.
3. Snijd de tomaten in stukken en voeg deze samen met de kruiden toe. Bak 2 minuten mee.
4. Voeg het water toe en breng aan de kook.
5. Draai het vuur laag, zodra het kookt, en laat minimaal 3 uur zachtjes pruttelen.
6. Zeef de bouillon voor een mooie heldere groentebouillon.

8 PORTIES



Romige kruidendressing

INGREDIENTEN

5 el verse basilicum
halve avocado
2,5 el Griekse yoghurt
1 el olijfolie
1 el water
flinke snuf zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **77**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **6**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egale en romige dressing.
2. Voeg eventueel wat extra water toe als de dressing te vast is.
3. Proef en breng eventueel wat verder op smaak.

4 PORTIES



Mosterddressing

INGREDIENTEN

1,5 el mayonaise

1 el mosterd

3 el amandelmelk

snufje zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **74**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten samen in een kommetje en meng goed door elkaar.

2. Proef en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout.

2 PORTIES



Tzatziki

INGREDIENTEN

halve komkommer
1 teentje knoflook
2 el fijngehakte verse dille
1 tl oregano
150 g griekse yoghurt
1 el olijfolie
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Rasp de komkommer.
2. Druk het vocht eruit tussen je handen en doe de komkommer in een schaaltje.
3. Pers de knoflook er boven uit.
4. Voeg alle overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **80**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **5**

2 PORTIES



Chimichurri

INGREDIENTEN

1 handvol kruiden, (zoals peterselie, tijm, bieslook en basilicum)
1 tl citroensap
4 el olijfolie
0,5 tl chilivlokken
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Hak de kruiden grof.
2. Doe alle ingrediënten samen in een kommetje en meng goed door elkaar.
3. Proef en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **253**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **27**

2 PORTIES