

# Lekker afvallen met minder koolhydraten **VEGA**

HET COMPLETE VEGETARISCHE KOOLHYDRAATARME DIEETBOEK



6 WEEKMENU'S

HELEMAAL VEGETARISCH

+100 RECEPTEN

CLUB SLANK | ANGELA ZAMBONI



# INHOUD

## INTRODUCTIE

Voorwoord 5

Wat is een vegetarisch koolhydraatarm dieet? 7

Wat is ketose? 8

Tips voor een vegetarisch koolhydraatarm dieet 9

## VOORBEREIDING EN RICHTLIJNEN

Wat mag ik als vegetariër eten tijdens een koolhydraatarm dieet? 10

Koolhydraatarme productenlijst 12

Wat kan ik beter vermijden tijdens een koolhydraatarm dieet? 14

## DE DIEETFASE EN DE WEEKMENU'S

Hoe gebruik ik de weekmenu's? 16

Vegetarische weekmenu's 18

## RECEPTEN

Ontbijt 25

Lunch 47

Salades 65

Soepen 81

Borrel & diner 91

Zoet 153

Recepten op een rij 171

Register 174

Colofon 176



# VOORWOORD

Wat goed dat je dit boek in handen hebt! Het is de volledig vegetarische opvolger van *Lekker afvallen met minder koolhydraten*. Ik ben erg trots en blij om dit met je te delen, want ik kreeg veel vragen naar aanleiding van het vorige boek over koolhydraatarm én vegetarisch eten. Er is steeds meer interesse in een vegetarische levensstijl en ik geloof echt dat we samen een verschil kunnen maken. Uiteraard is een gezonde levensstijl al belangrijk, maar als we dat ook nog op een manier kunnen doen waarbij we minder schade toebrengen aan de aarde, is dat dubbele winst. Ik help je daarom graag om gezond en effectief te starten met afvallen door middel van een vegetarisch koolhydraatarm dieet, zonder daarbij een hongergevoel te hebben en zonder vlees of vis.

Zelf ben ik ervaringsdeskundige op het gebied van afvallen en gezonder eten. Na van alles geprobeerd te hebben – van shakes tot calorieën tellen – was ik op zoek naar een duurzamere manier om op mijn gewenste gewicht te blijven. Ik verdiepte me in koolhydraatarm eten en wat bleek? Ik hoefde niet apart voor mijn gezin te koken, ik mocht voor mijn gevoel zelfs meer en lekker eten, de kilo's vlogen eraf en ik kreeg er energie voor terug! Ik wil nooit meer anders en ik zet nu ook steeds vaker vegetarische gerechten op tafel.

Is dit ook iets voor jou? Met dit boek kun je makkelijk van start zonder veel uitzoekwerk. In de eerste hoofdstukjes vind je de belangrijkste informatie over het dieet en de levensstijl, en handige tips en tricks. Voor nog meer gemak heb ik zes uitgebalanceerde weekmenu's voor je samengesteld en je kunt eindeloos variëren met de meer dan honderd toegankelijke recepten. Bereik je ideale gewicht, deels of helemaal vegetarisch!

Ik wens je veel succes en eetplezier!

Angela Zamboni

# WAT IS EEN VEGETARISCH KOOLHYDRAATARM DIEET?

Je hebt dit boek in handen omdat je graag zowel koolhydraatarm als vegetarisch wilt eten. Om te begrijpen wat dit dieet precies inhoudt, is het goed om iets meer van de achtergrond te kennen zodat je weet wat voor veranderingen in je lichaam je kunt verwachten.

Koolhydraten zijn, naast vetten en eiwitten, brandstof voor je lichaam. Je hebt natuurlijk brandstof nodig, maar het nadeel van koolhydraten is dat ze het hongergevoel niet goed stillen en je er snel meer van eet dan je daadwerkelijk aan brandstof nodig hebt.

In je lichaam worden koolhydraten omgezet in glucose die via je bloed naar alle plekken in je lichaam stroomt. Het hormoon insuline zorgt ervoor dat je cellen (bijvoorbeeld van je spieren, maar ook van je organen) de glucose uit het bloed kunnen halen. In de cel vindt vervolgens het verbrandingsproces plaats en komt er energie vrij. Bij een overschot aan koolhydraten wordt de glucose omgezet in glycogeen dat als reserve vastgehouden wordt.

Glycogeen wordt gemakkelijk weer omgezet in glucose om te verbranden. Als er geen glucose of glycogeen beschikbaar is, gaat je lichaam andere energiebronnen aanspreken. Vetten zijn daarbij als eerste aan de beurt.

En dat is waar het bij koolhydraatarm eten om te doen is: overschakelen van koolhydraatverbranding op vetverbranding. Je eet nog maar tussen de 20 en 30 gram koolhydraten per dag, waardoor je lichaam in een ketogene toestand komt en vet gaat aanspreken. Dat zijn vetten die je al hebt opgeslagen, maar ook gezonde vetten die je tijdens dit dieet tot je neemt.

Het doel van het dieet is in eerste instantie afvallen, maar als je je streefgewicht hebt gehaald is het wel verstandig om koolhydraten te blijven beperken om ook op gewicht te blijven. Je schroeft dan de inname op tot zo'n 50 tot 70 gram koolhydraten per dag. Meer informatie over het dieet zelf en de bijbehorende weekmenu's vind je in het hoofdstuk Hoe gebruik ik de weekmenu's? (vanaf blz. 16).

# WEEKMENU

1

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER
MAANDAG	150 G GRIEKSE YOGHURT MET EEN HANDJE FRAMBOZEN	1 HANDJE ONGEZOUTEN WALNOTEN	2 CRACKERS MET ROOMKAAS, AVOCADO EN RUCOLA	1 GEKOOKT EI	ITALIAANSE PLAATTAART (BLZ. 119)
DINSDAG	ROEREI VAN 2 EIEREN	2 BLOKJES KAAS	WRAP MET GEROOSTERDE PAPRIKA, GEITENKAAS EN RUCOLA (BLZ. 51)	1 HANDJE ONGEZOUTEN PECANNOTEN	CHAMPIGNONS STROGANOFF MET KOOLRAAPPUREE (BLZ. 131)
WOENSDAG	2 CRACKERS MET KAAS	1 HANDJE FRAMBOZEN	2 CRACKERS MET 'TONIJN'-SALADE (BLZ. 97)	2 GEVULDE MINIPAPRIKA'S (BLZ. 95)	PREISOEP (BLZ. 82)
DONDERDAG	150 GR GRIEKSE YOGHURT MET 1 HANDJE BLAUWE BESSEN	1 HANDJE MACADAMIANOTEN	PREISOEP VAN GISTEREN	4 SNOEPTOMAATJES	RISOTTO CAPRESE (BLZ. 115)
VRIJDAG	1 NOTENREEP (43)	4 PLAKJES KOMKOMMER MET KRUIDEN-ROOMKAAS	GEROOSTERDE POMPOENSALADE (BLZ. 75)	MINICRACKERS MET PAPRIKA-FETASPREAD (BLZ. 96)	FRITTATA MET BABYSPINAZIE EN BELEGEN KAAS (BLZ. 57)
ZATERDAG	2 SNEETJES CHIABROOD MET HAZELNootPASTA (BLZ. 27, 29)	1 GEVULD EI MET WALNoot-AVOCADO-PESTO (BLZ. 94)	GRIEKSE OMELET (BLZ. 63)	KOKOS-CHOCOBITES (BLZ. 163)	VEGGIEBURGER MET KOOLRAAFPRIETJES (BLZ. 135, 137)
ZONDAG	ZOETE WAFELS MET AARDBEIEN (BLZ. 33)	1 HANDJE ONGEZOUTEN PECANNOTEN	QUESADILLA MET AVOCADO, TOMAAT EN FETA (BLZ. 53)	VEGA-BORRELPLANKJE MET VERSCHILLENDE HAPJES (BLZ. 95-98)	TACOKAASMANDJES MET VEGA-GEHAKT (BLZ. 105)



ONTBIJT





## RICOTTA-CITROENPANNENKOEKJES

PORTIES: 1 (3 à 4 stuks) / BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 190 g ricotta
- 4 eieren
- 2 tl citroensap
- 40 g kokosmeel
- 60 ml ongezoete amandelmelk
- 2 el erythritol
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- boter (om te bakken)
- suikervrije jam, erythritolpoeder, slagroom of fruitcompote (optioneel)

### OOK NODIG

- keukenmachine

Deze pannenkoekjes met ricotta en citroen zijn net even anders dan de pannenkoekjes die je normaal bakt. Serveer ze lekker met wat suikervrije jam, slagroom of fruitcompote.

### BEREIDING

- 1 Maal alle ingrediënten (behalve de boter) in een keukenmachine door elkaar.
- 2 Verhit een beetje boter in een koekenpan. Wacht even tot de pan goed warm is. Afhankelijk van de grootte van je koekenpan zul je er twee of drie pannenkoekjes tegelijkertijd in kunnen bakken. Verdeel 2 eetlepels beslag per pannenkoekje over de pan.
- 3 Bak de pannenkoekjes 3-4 minuten en keer ze dan voorzichtig om met een spatel. Bak de andere kant nog 3 minuten.
- 4 Bak de rest van de pannenkoekjes en doe steeds een beetje boter in de pan voor je het beslag erin doet.





LUNCH



# FRITTATA MET BABYSPINAZIE EN BELEGEN KAAS

PORTIES: 8 / BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 400 g babyspinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 6 eieren
- 150 ml slagroom
- peper en zout
- 125 g geraspte belegen kaas
- Klontje boter (om in te vetten)

## OOK NODIG

- quichevorm of kleine oven-schaal

Een frittata met groenten is altijd een goed idee: makkelijk te bereiden en je hebt meteen een portie groenten naar binnen. Wist je trouwens dat spinazie boordevol gezonde voedingsstoffen zit zoals thiamine, folaat en vitamine K?

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- 3 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook tot de ui glazig is. Voeg de spinazie toe en bak die mee tot het blad is geslonken.
- 4 Doe het spinaziemengsel in een zeef en laat dit goed uitlekken.
- 5 Klop in een kom de eieren los en roer de slagroom erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- 6 Vet de quichevorm in met wat boter.
- 7 Verdeel het spinaziemengsel over de bodem van de quichevorm. Schenk het eimengsel erover en strooi de geraspte kaas erop.
- 8 Bak de frittata in 30 minuten goudbruin in de oven.



# BORREL EN DINER





# OVENSCHOTEL MET PAPRIKA EN KIKKERERWTEN

PORTIES: 3 À 4 / BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- bosje basilicum
- 65 g kikkererwten (uitlekgewicht)
- 500 g passata
- peper en zout
- 50 g geraspte belegen kaas
- 3 el olijfolie
- kleine rode chilipeper (optioneel)

## OOK NODIG

- ovenschaal

Ovenschotels zijn een makkelijke optie, vooral ook als je eters krijgt: je kunt het gerecht vooraf samenstellen zodat je het kort voor je gaat eten alleen nog in de oven hoeft te zetten. Deze smaakvolle schotel met rode paprika, ui en courgette bevat als verrassing ook nog kikkererwten.

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 190 °C.
- 2 Snijd de paprika in kleine blokjes. Halveer de courgette en snijd hem in halve plakjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Hak het basilicum fijn en houd een kwart apart om te garneren.
- 3 Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de ui, paprika en courgette circa 8 minuten. Voeg de knoflook en het basilicum toe en als laatste de uitgelekte kikkererwten en de passata. Breng op smaak met peper en zout en laat alles nog 3 minuten pruttelen op laag vuur.
- 4 Houd je van meer pit? Voeg dan een fijngehakt rood chilipeper toe.
- 5 Verdeel de groenten in de ovenschaal en strooi de geraspte kaas erover.
- 6 Zet de ovenschaal circa 15 minuten in de oven tot de kaas mooi goudbruin en gesmolten is.



ZOET







## Op een makkelijke manier afvallen met vegetarische gerechten op tafel!

Dat koolhydraatarm ook heel goed zonder vlees en vis kan, bewijst Angela Zamboni met dit praktische kookboek. Een koolhydraatarm dieet is een beproefde methode om op je gewenste gewicht te komen. Door het eten van voldoende eiwitten en goede vetten blijf je langer verzadigd. Je kiest voor volwaardige, verse producten en eet gevarieerd en lekker. Zo krijg je voldoende vitamines, mineralen en vezels binnen, óók als je vegetariër bent of vaker vegetarisch wilt koken.

- Meer dan 100 vegetarische **recepten**
- Ontbijt, lunch, avondeten, tusendoor én borrel
  - 6 uitgebalanceerde **weekmenu's**
  - Handige **informatie** over gezond koolhydraatarm en vegetarisch eten
- **Tips en tricks:** samen eten met je gezin, vleesvervangers kiezen en meer



9 789043 927048

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

**KOS  
MOS**

NUR 443  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen