



Voorwoord	blz. 6
Vegetarische hoofdgerechten	blz. 8
Hoofdgerechten met vlees	blz. 44
Hoofdgerechten met vis	blz. 84
Soepen en eenpansgerechten.....	blz. 134
Tussendoortjes en snacks.....	blz. 182
Salades en rauwkost.....	blz. 218
Ontbijt.....	blz. 250
Nagerechten	blz. 270
Koek, cake en gebak	blz. 286
Register.....	blz. 302





Steeds meer mensen zijn overtuigd: een low-carb-eetpatroon doet ze goed. Ze voelen zich beter, fitter en vallen bijna vanzelf wat overtollige kilo's af. Wetenschappers onderbouwen de persoonlijke ervaringen: duizenden jaren lang was koolhydraatarme voeding het typisch menselijke dieet en ons lichaam heeft zich daar optimaal aan aangepast.

De oermens volgde al een koolhydraat-arm dieet. 's Zomers waren er wel wat vruchten maar door het jaar heen waren er vooral eiwit- en vetrijk vlees, paddenstoelen en dat wat bos en velden verder nog opleverden. Genetisch gezien is de mens niet gebouwd op de hoge koolhydraatconsumptie van ons moderne voedingspatroon: we vervetten onder de last van de westerse keuken.

Een andere reden waarom we ons met low-carb zo goed voelen en bovendien afvallen, is insuline! Dit lichaamseigen

hormoon wordt altijd afgescheiden wanneer er suikermoleculen in het bloed terecht komen. Zodra er insuline in het bloed zit, wordt er geen vet meer afgebroken: de favoriete energiebron van het lichaam is immers suiker. Wanneer er geen suiker meer in het bloed zit, grijpt het lichaam eerst terug op de suikervoorraden in de vorm van glycogeen in spieren en lever. En pas wanneer ook die voorraden zijn uitgeput, begint je lichaam aan het opgeslagen vet.

Daarom geldt: zolang er insuline in het bloed zit, kun je doen wat je wilt maar de vetreserves blijven geblokkeerd. Je raakt er dus niet af. Hoe meer koolhydraten je nuttigt, hoe moeilijker het is om de zwembandjes weer kwijt te raken. Een glas appelsap met water na het joggen is al genoeg om de vetverbranding stop te zetten, want zodra er suiker in je bloed zit en er insuline wordt afgescheiden is het afgelopen met de vetverbranding – hoe je



Pompoencurry

- 1 kg hokkaidopompoen**
ca. 3 cm verse gember
1 steranijs
8 peperkorrels
2 kruidnagels
1 kaneelstokje
4 dl kokosmelk (uit blik)
1 tl garam masala
1 tl venkelzaad
1/2 tl gemalen komijn
1/2 tl gemalen kurkuma
1 laurierblaadje
2 teentjes knoflook
1/2 bosje koriander
sap van 1 limoen
1 tl zout

1. Was de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in grove blokken. Schil en rasp de gember.
2. Rooster de steranijs, peperkorrels, kruidnagels en kaneel in een droge koekenpan. Blus af met de kokosmelk. Voeg de pompoen, garam masala, gember, het venkelzaad, de komijn, kurkuma en het laurierblaadje toe.
3. Pel de knoflook, pers hem en voeg hem toe aan de massa. Laat alles 30 minuten in een afgedekte pan op lage temperatuur sudderen, tot de pompoen zacht is. Voeg eventueel water toe wanneer de curry te dik wordt.
4. Verwijder na het garen de grotere specerijen. Spoel de koriander af, schud de takjes droog en hak de blaadjes fijn. Meng ze door de curry. Breng op smaak met het limoensap en zout.

Per portie ca. 80 kcal/335 kJ, 3 g E, 1 g V, 15 g KH

Omelet in Griekse-saladestijl

1/2 bosje bladpeterselie · 1 grote rode ui · 3 tomaten
5 el zwarte olijven met pit · 10 eieren · zout · peper
snufje chilipoeder · 2 el olijfolie · 100 g feta

 4 porties

1. Schakel de grillfunctie van de oven in. Spoel de peterselie af, schud de takjes droog en hak ze fijn.
2. Pel de ui, halveer hem en snijd hem in halve ringen. Spoel de tomaten af en snijd ze in stukken. Ontpit de olijven en snijd ze in plakjes.
3. Klop de eieren los in een grote schaal met zout, peper en het chilipoeder. Voeg de peterselie toe.
4. Verhit de olijfolie in een ingevette ovenvaste pan en fruit de ui tot hij licht gebruid is. Voeg de tomaat en olijven toe en fruit ze 1-2 minuten mee. Zet het vuur lager, voeg de eieren toe en bak ze ca. 1 minuut, tot ze beginnen te stollen. Verkruimel de feta erover en zet de pan ca. 5 minuten in de oven, tot de omelet goudbruin is. Serveer meteen.

Per portie ca. 416 kcal/1742 kJ, 24 g E, 33 g V, 5 g KH



Salie-spiegeleieren met uien

275 g uien · 1/2 bosje salie · 3 el ghee · 1 1/2 el kokosmeel
zout · 1 tl paprikapoeder · 8 eieren · peper

 4 porties

1. Pel de uien en snijd ze in dunne ringen. Spoel de salie af, schud de takjes droog en pluk de blaadjes.
2. Verhit de helft van de ghee in een pan en bak de salieblaadjes knapperig. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit dan de rest van de ghee, voeg de uiringen toe, bestuif ze met wat kokosmeel en fruit ze ca. 10 minuten op middelhoog vuur; schep af en toe om. Breng op smaak met zout en het paprikapoeder.
3. Breek de eieren een voor een op de uiringen in de pan. Verschuif de uiringen daarbij iets met een spatel, zodat de eieren ook de bodem raken, warmer worden en dus eerder stollen.
4. Dek de pan af en laat de eieren ca. 10 minuten stollen op middelhoog vuur. Neem de pan van het vuur en breng de eieren op smaak met peper en zout. Bestrooi met de knapperige salieblaadjes.

Per portie ca. 294 kcal/1231 kJ, 16 g E, 24 g V, 4 g KH





Gebakken forel met kruidendressing

1 rode ui · 1 onbehandelde citroen · 1 handjevol basilicumblaadjes · 1 handjevol peterselieblaadjes · wat muntblaadjes
wat tijmblaadjes · 1,3 dl olijfolie · 2 tl zout · 1 tl peper
2 panklare forellen (à ca. 500 g)

 4 porties

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel de ui. Halveer de citroen, rasp de schil van één helft en pers het sap eruit. Snijd de andere helft van de citroen in dunne schijfjes. Meng de ui, kruiden, het citroenrasp en -sap, de olijfolie, het zout en de peper grof in een blender.

2. Spoel de forellen af. Bestrijk ze aan weerszijden met de kruidenmarinade en doe ook wat aan de binnenkant. Leg ze in een ovenschaal en voeg de rest van de marinade toe. Verdeel de citroenschijfjes erover.

3. Bak de vis 20-25 minuten in de oven. Lekker met een frisse komkommersalade.

Per portie ca. 552 kcal/2311 kJ, 49 g E, 39 g V, 1 g KH



Gevulde forel

4 panklare forellen · sap van 1 citroen · zout · peper
1/2 bosje dille · 500 g champignons · 2 el boter
2 el fijngehakte bladpeterselie · 2 el gehakte amandelen
4 el olie

 4 porties

1. Besprenkel elke forel vanbinnen en -buiten met citroensap en bestrooi ze met zout, peper en fijngehakte dille. Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Meng de champignons met de boter, peterselie en amandelen en vul hiermee de forellen.

2. Steek de forellen dicht met cocktailprikkers en wikkel elke vis afzonderlijk in met olie ingevette aluminiumfolie. Vouw de randen goed dicht. Leg de pakketjes op een bakplaat en bak de gevulde forellen ca. 20 minuten in de oven op 220 °C. Vouw de pakketjes open en serveer de vis in de folie.

Per portie ca. 260 kcal/1089 kJ, 35 g E, 12 g V, 2 g KH



Gerookte makreel met romanesco

1. Roer het citroensap en de mosterd door de ahornsiroop. Klop met een garde de olijfolie erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
2. Veeg de romanesco schoon, spoel hem af en verdeel hem in roosjes. Laat deze in kokend gezouten water in ca. 8 minuten gaar worden. Laat ze uitlekken in een zeef. Schep terwijl de romanesco nog warm is de citroenmarinade erdoor en laat 15 minuten trekken.
3. Spoel het bieslook af en snijd het in ringetjes. Verdeel de romanesco over borden en bestrooi hem met het bieslook. Scheur de makreelfilets in grove stukken en schik deze tussen de romanesco.

Per portie ca. 656 kcal/2747 kJ, 42 g E, 48 g V, 14 g KH

sap van 1 citroen
 2 tl dijonmosterd
 2 tl ahornsiroop
 1 dl olijfolie
 zout
 peper
 2 romanesco's (à ca. 750 g)
 1 bosje bieslook
 4 gerookte-makreelfilets zonder huid
 (à ca. 175 g)



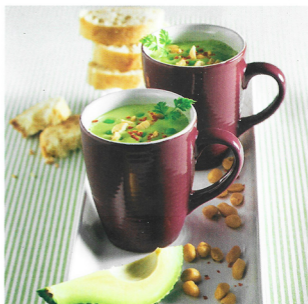
Radijs-dillesoep

200 g bloemige aardappelen · 2 wortels · 1 ui
 1 teentje knoflook · 2 el koolzaadolie of boter
 5 dl groentebouillon · 1,25 dl kookroom · 1 bosje radijs
 250 g gekookte ham · 1 el fijngehakte dille · zout · peper
 nootmuskaat

 4 porties

1. Schil de aardappelen en wortels, spoel ze af en snijd ze in kleine stukjes. Pel en snipper de ui. Pel en pers de knoflook.
2. Verhit de koolzaadolie of smelt de boter op middelhoog vuur in een pan. Fruit daarin al omscheppend de groenten en knoflook 5-8 minuten. Giet de groentebouillon en kookroom erbij, breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur 15-20 minuten zachtjes koken.
3. Snijd de radijsjes in de tussentijd bij, spoel ze af en snijd ze in reepjes. Snijd de ham in blokjes.
4. Pureer alles zodra de groenten gaar zijn. Roer er 1 eetlepel dille door en breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
5. Schep de soep in kommen en serveer hem bestrooid met radijs en blokjes ham.

Per portie ca. 320 kcal/1340 kJ, 16 g E, 19 g V, 11 g KH



Koude avocadosoep met kervel

6 rijpe avocado's · 2 bosjes kervel · sap van 1-2 citroenen
 6 el olijfolie · 6 el ijsgruis · zeezout · peper
 100 g doperwtten (uit blik) · 50 g gezouten pinda's
 chilivlokken, naar smaak

 4 porties

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Was de kervel, schud de takjes droog en pluk de blaadjes; leg er een paar apart voor de garnering. Pureer het avocadvruchtvlees met het citroensap, de kervelblaadjes, 1 l koud water, de olijfolie en het ijs in de keukenmachine. Breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper.
2. Roer de doperwtten door de soep. Hak de pinda's grof. Schep de soep in kommen en serveer hem bestrooid met chilivlokken, pinda's en kervel.

Per portie ca. 380 kcal/1591 kJ, 37 g E, 10 g V, 5 g KH

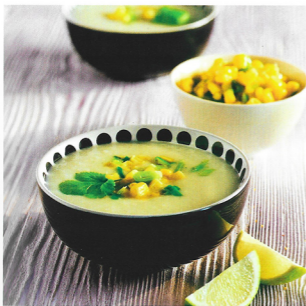
Kokos-bloemkoolsoep

2 lente-uien · 3 teentjes knoflook · 2 el olijfolie
100 g mais (uit blik) · zout · chilivlokken · 400 g bloemkool-
roosjes (diepvries) · 6 dl groentebouillon · 2 dl kokosmelk
2 tl limoensap · 2 takjes koriander

 4 porties

1. Snijd de lente-uien bij en snijd ze in ringetjes. Pel de knoflook en snijd hem in plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de lente-ui, knoflook en mais. Breng ze op smaak met zout en chilivlokken.
2. Doe de bloemkool in een pan, voeg de groentebouillon toe en breng die aan de kook. Laat de bloemkool onafgedekt in 10 minuten gaar worden. Giet de kokosmelk erbij en pureer alles met een staafmixer tot een gebonden soep. Breng de soep op smaak met zout en het limoensap.
3. Spoel de koriander af, schud de takjes droog, pluk de blaadjes en schep deze door de mais. Schep de soep in kommen en serveer hem bestrooid met het maismengsel.

Per portie ca. 134 kcal/561 kJ, 7 g E, 12 g V, 6 g KH



Daslooksoep

100 g sjalotten · 1-2 teentjes knoflook · 150 g aardappelen
1 el boter · 5 dl groentebouillon · 1,5 dl kookroom · zout
peper · snufje nootmuskaat · 125 g daslook
scheutje citroensap · 2 el pijnboompitten

 4 porties

1. Pel en snipper de sjalotten. Pel de knoflook en hak hem fijn. Schil de aardappelen, spoel ze af en snijd ze in stukjes.
2. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de sjalot, knoflook en aardappel 5-8 minuten. Giet de groentebouillon en kookroom erbij en breng het geheel op smaak met zout, peper en de nootmuskaat. Laat de soep op laag vuur ca. 20 minuten zachtjes koken.
3. Spoel ondertussen het daslook af, snijd het bij en laat het uitlekken. Snijd het in korte reepjes. Voeg driekwart van het daslook toe aan de pan en pureer alles tot een gebonden soep. Breng de soep op smaak met citroensap, zout en peper.
4. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Schep de soep in kommen of glazen en serveer hem bestrooid met de rest van het daslook en de pijnboompitten.

Per portie ca. 302 kcal/1264 kJ, 4 g E, 23 g V, 12 g KH