



Low Carb Koken in de Magnetron

Swipe voor snelle, gezonde recepten →



Waarom dit boek?

Weinig tijd maar wel gezond willen eten? Dit boek biedt eenvoudige low carb recepten die je in minuten in de magnetron bereidt. Perfect voor drukke mensen die hun koolhydraatarme levensstijl willen volhouden zonder uren in de keuken te staan.

Onze Doelstellingen

Snelle Recepten

Praktische gerechten die in de magnetron kunnen worden bereid

Dagelijks Leven

Eenvoudige maaltijden die passen in jouw routine

Veelzijdigheid

De magnetron als krachtig hulpmiddel voor gezond eten



Voordelen Low Carb Dieet

Een koolhydraatarm dieet vermindert de inname van koolhydraten en richt zich op eiwitten en gezonde vetten. Dit helpt bij gewichtsbeheersing, verhoogt je energieniveaus en stabiliseert de bloedsuikerspiegel. Je voelt je fitter en energiever door de dag heen.

Waarom de Magnetron?



Snelheid

Veel sneller dan traditionele kookmethoden - ideaal voor drukke dagen



Gebruiksgemak

Meng ingrediënten, stel tijd in en klaar



Gelijkmatige Garing

Voedingsstoffen blijven behouden door gelijkmatige verhitting

Magnetron Tips

01

Gebruik Magnetronbestendige Schalen

Bij voorkeur van glas of keramiek voor veilig gebruik

02

Dek Voedsel af met Geventileerde Deksel

Voorkomt spatten en bevordert gelijkmatige garing

03

Roer Halverwege

Zo wordt het eten overal gelijkmatig gaar



Benodigde Apparatuur

- Magnetron - het belangrijkste apparaat
- Mengkommen en ramekins voor individuele porties
- Siliconen deksels om gerechten af te dekken

Essentiële Low Carb Ingrediënten

Koolhydraatarme Groenten

Spinazie, aubergine, champignons, courgette

Mager Eiwit

Eieren, kip, rundvlees, vis

Alternatieve Meelsoorten

Amandelmeel en kokosmeel voor brood en gebak

Zuivelproducten

Volvette kazen en room voor romigheid

Bewaar- en Voorbereidingstips

Bewaren

Gebruik luchtdichte containers voor meel en droge ingrediënten om ze vers te houden.

Voorbereiden

Snijd groenten vooraf en bewaar ze in bakjes voor gemakkelijk gebruik tijdens de week.



Ontbijt: Kaas- en Hamomelet

Ingrediënten: 2 eieren, 50g geraspte kaas, 2 plakjes ham, zout en peper

Bereiding: Klop de eieren los, meng met de kaas en ham, en verwarm in de magnetron op gemiddelde stand gedurende 2 minuten. Simpel en snel!

Gepocheerd Ei in de Magnetron

1

Stap 1

Doe water en azijn in een kom

2

Stap 2

Voeg het ei voorzichtig toe

3

Stap 3

Verwarm 1 minuut op 80% vermogen

Ingrediënten: 1 ei, ½ kopje water, azijn naar smaak



Romig Roerei

Ingrediënten: 2 eieren, 1 eetlepel room, zout en peper

Bereiding: Klop de eieren met de room, breng op smaak en verwarm in de magnetron in intervallen van 30 seconden. Roer telkens tussendoor voor een romige textuur. Perfect voor een luxe ontbijt!



Low Carb Mugbrood

Ingrediënten: 1 ei, 2 eetlepels amandelmeel, 1 eetlepel geraspte kaas, knoflookpoeder, kruiden

Bereiding: Meng alle ingrediënten in een mok en verwarm 90 seconden op vol vermogen. Klaar in minder dan 2 minuten - perfect voor een snel broodje!

Zoete Mugcakes

Chocolade Mugcake

1 ei, 2 el kokosmeel, 1 el cacao, zoetstof, bakpoeder. Verwarm 1 minuut.

Kaasbroodje

2 el kaas, 1 ei, 2 el amandelmeel, bakpoeder. Verwarm 1,5 minuut.

Knapperige Snacks



Kaaskoekjes

Maak hoopjes kaas op bakpapier en bak 1-2 minuten tot goudbruin



Parmezaanse Popcorn

Verspreid kaas in dunne laag en bak 1 minuut



Geroosterde Amandelen

Meng met olie en kruiden, rooster in intervallen van 30 seconden



Hoofdgerecht: Kip met Room en Spinazie

Ingrediënten: 200g kipfilet, 50ml room, spinazie, knoflookpoeder, zout

Bereiding: Meng de kip in stukjes met de room en spinazie en kook 6-7 minuten op middelhoog vermogen. Een romig en voedzaam hoofdgerecht dat iedereen lekker vindt!



Gehaktballetjes in Tomatensaus

Ingrediënten: 300g gehakt, 1 ei, kruiden, tomatensaus

Bereiding: Vorm gehaktballetjes, bedek met saus en kook 8 minuten op middelhoog vermogen. Serveer met bloemkoolrijst voor een compleet low carb diner. Lekker en makkelijk!

Vis Recepten

Zalm met Boter en Citroen

2 zalmfilets, boter, citroensap, zout en peper. Kook 5-6 minuten op middelhoog vermogen.

Kabeljauw met Knoflook

2 kabeljauwfilets, knoflook, peterselie, olijfolie. Kook 6 minuten op hoge stand.

Garnalen met Kruiden

200g garnalen, knoflook, olijfolie, verse kruiden. Kook 4 minuten op hoge stand.



Vegetarisch: Gevulde Courgette

Ingrediënten: 1 courgette, ½ paprika, 1 tomaat, 50g kaas, olijfolie

Bereiding: Hol de courgette uit, vul met gekruide groenten en kook 6 minuten op hoog vermogen. Een kleurrijk en gezond vegetarisch gerecht!



Low Carb Parmezaanse Aubergine

Ingrediënten: 1 aubergine in plakjes, 100ml tomatensaus, 50g kaas, olijfolie, zout

Bereiding: Leg laagjes aubergine, saus en kaas op elkaar en kook 10 minuten op middelhoog vermogen. Een Italiaans geïnspireerd gerecht zonder de koolhydraten!

Veganistische Opties



Tofu met Sojasaus

200g tofu, sojasaus, gember, sesamzaadjes. Kook 4 minuten op hoog vermogen.



Gestoomde Broccoli

1 stronk broccoli, knoflook, olijfolie, zout. Kook 5 minuten op hoog vermogen.



Kaasgerechten

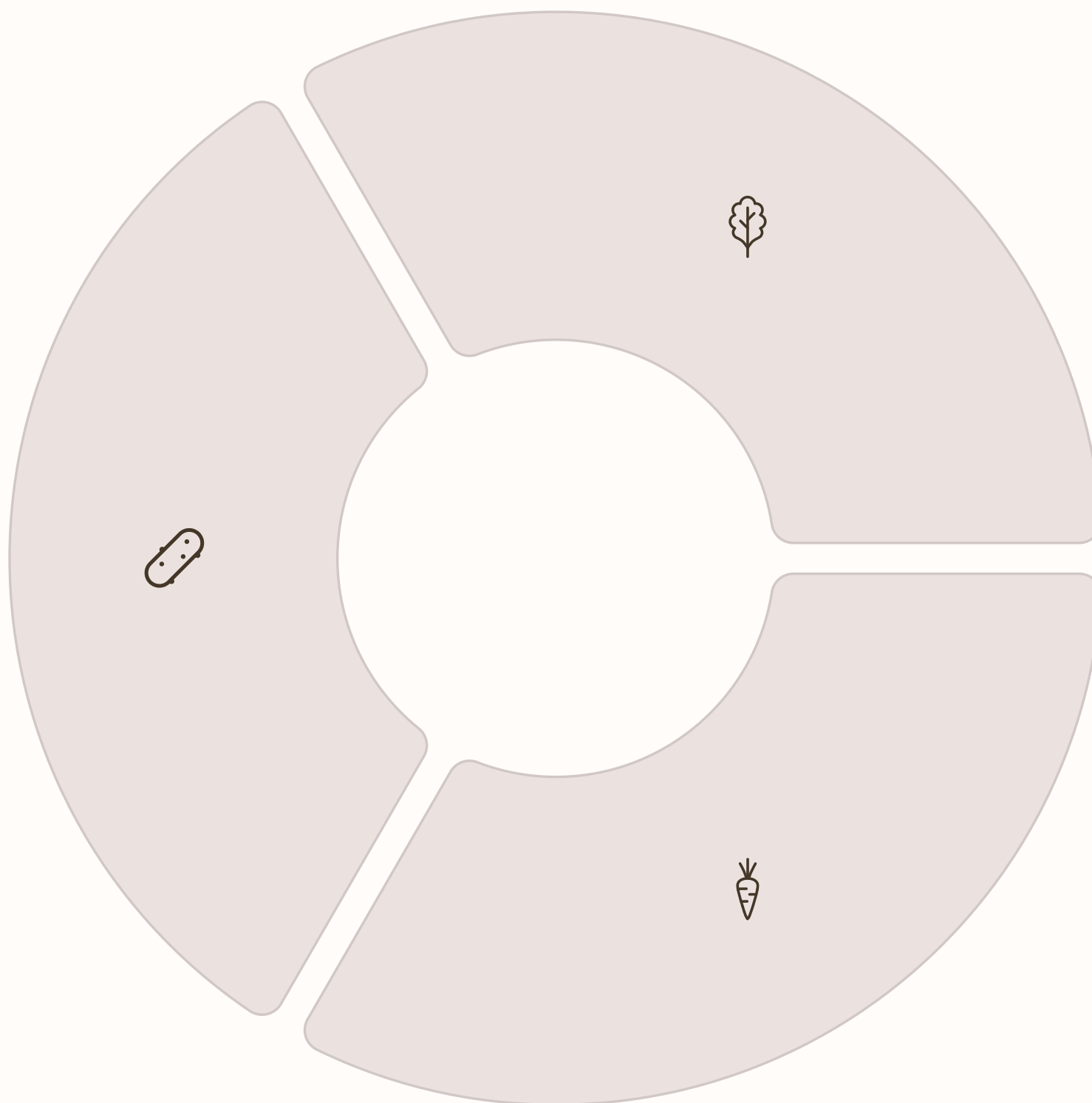
Bloemkoolgratin

1 kleine bloemkool, 100g kaas, room, zout. Gratineer 6 minuten in de magnetron.

Spinazie met Roomkaas

200g spinazie, 50g roomkaas, knoflookpoeder. Kook 3 minuten, voeg roomkaas toe en kook nog 2 minuten.

Groentechips



Courgettechips

Dunne plakjes, olijfolie, zout. Kook 5-6 minuten tot knapperig.



Kale Chips

Bladeren met olijfolie en zout. Kook 4-5 minuten.



Wortelchips

Dunne plakjes, olijfolie, zout. Kook 5 minuten op hoog vermogen.

Snelle Bijgerechten

01

Asperges met Citroen

10 asperges, citroensap, olijfolie, zout. Kook 3-4 minuten op hoog vermogen.

02

Bloemkoolrijst

1 geraspte bloemkool, olijfolie, zout. Kook 5 minuten en meng met olijfolie.

03

Pompoen met Kaneel

200g pompoen, kaneel, walnoten, zout. Kook 6 minuten op hoog vermogen.



Dessert: Kokos-Chia Pudding

Ingrediënten: 200ml kokosmelk, 2 eetlepels chiazaad, zoetstof, vanille

Bereiding: Meng alle ingrediënten en kook 3 minuten, halverwege even roeren. Een gezond en verzadigend dessert dat je energie geeft!

Zoete Traktaties

Citroentaart

1 ei, amandelmeel, citroensap, zoetstof. Kook 1,5 minuut.

Chocolademousse

100g chocolade, room, zoetstof. Smelt en zet 1 uur in koelkast.

Fruit Desserts

Gevulde Appel

1 appel, kaneel, amandelen. Verwijder klokhuis, vul en kook 3-4 minuten.

Geroosterde Peer

1 peer, chocolade, walnoten. Snijd doormidden en kook 2 minuten.

Rode Vruchten Cheesecake

Roomkaas, ei, zoetstof, rode vruchten. Kook 1,5 minuut in mok.



Gezonde Snoepjes

Kokos-Cacao Truffels

50g kokos, cacao, zoetstof, kokosolie. Vorm balletjes en verwarm 30 seconden.

Low Carb Chocoladetaart

100g chocolade, room, zoetstof. Smelt en bak 2 minuten in magnetron.

Aanpassingen & Vervangingen



Zuivelvrij

Gebruik kokosmelk, amandelmelk of veganistische kazen als alternatief.



Glutenvrij

Gebruik amandel- of kokosmeel in plaats van tarwemeel.



Meer Smaak

Verse kruiden en specerijen zoals peterselie, kaneel en gember versterken de smaak zonder koolhydraten.

Begin Vandaag Nog!

Low carb koken in de magnetron is een geweldige manier om je voedingsroutine te vereenvoudigen. In enkele minuten maak je gevarieerde en gezonde gerechten. Ontdek het potentieel van de magnetron in je dieet en focus op een evenwichtige, smakvolle voeding!

Deel dit met iemand die gezonder wil eten! ❤️