

GRATIS BONUS

Low Carb voedingsgids

Jouw complete gids voor koolhydraatarm eten

Glutenvrij • Lactosevrij • Suikervrij

Koolhydraatarm eten is een effectieve strategie om de bloedsuikerspiegel te beheersen, af te vallen en je energieniveau te verbeteren. Deze gids geeft je alles wat je nodig hebt om te beginnen – eenvoudig, praktisch en lekker.

WAT IS KOOLHYDRAATARM ETEN?

Koolhydraatarm eten betekent het verminderen van koolhydraten – vooral geraffineerde koolhydraten zoals wit brood, pasta en suiker. In plaats daarvan focus je op eiwitten, gezonde vetten en groenten met een laag koolhydraatgehalte.

Type	Koolh per dag	Aanbevolen voor
Standaard low carb	50–100 g	Gewichtsverlies en bloedsuikercontrole
Streng low carb	20–50 g	Snel afvallen
Ketogeen	Onder 20 g	Medische behandeling

VOEDSEL DAT JE VRIJ KUNT ETEN

Groenten (onder 5g koolh/100g)

- ✓ Spinazie
- ✓ Rucola
- ✓ Komkommer
- ✓ Selderij
- ✓ Broccoli
- ✓ Bloemkool
- ✓ Asperges
- ✓ Courgette
- ✓ Rode paprika
- ✓ Champignons
- ✓ Boerenkool
- ✓ Sla (alle soorten)
- ✓ Radijsjes
- ✓ Venkel
- ✓ Paksoi

Eiwitten

- ✓ Kip en kalkoen
- ✓ Rundvlees
- ✓ Varkensvlees
- ✓ Lam
- ✓ Zalm en forel
- ✓ Kabeljauw en schelvis
- ✓ Garnalen en krab
- ✓ Eieren (alle soorten)
- ✓ Sardines
- ✓ Tonijn (in water)

Gezonde vetten

- ✓ Avocado
- ✓ Olijfolie
- ✓ Kokosolie
- ✓ Amandelen en walnoten
- ✓ Chiazaad en lijnzaad
- ✓ Sesamzaad
- ✓ Pompoenpitten
- ✓ Amandelboter
- ✓ Kokosmelk (ongezoet)

VOEDSEL DAT JE MOET VERMIJDEN

Voedsel	Koolh per 100g	Alternatief
Wit brood	50 g	Amandelmeel brood
Pasta (tarwe)	75 g	Glutenvrije pasta / courgettenoedels
Witte rijst	79 g	Bloemkoolrijst
Suiker	100 g	Erythritol / Stevia
Aardappelen	17 g	Zoete aardappel (met mate)
Vruchtensap	10–12 g	Water met citroen / kruideninfusie
Frisdrank (gezoet)	10 g	Bruiswater
Cornflakes	84 g	Glutenvrije granola met noten

5 EENVOUDIGE LOW CARB RECEPTEN

Bloemkoolrijst met gebakken ei en groenten

Ingrediënten: 1 bloemkool (geraspt) • 2 eieren • 1 paprika • 100 g champignons • Tamari en sesamolie

1. Rasp bloemkool grof in een keukenmachine.
2. Bak groenten in wok 4 min.
3. Voeg bloemkoolrijst toe en bak 3 min.
4. Maak een holletje, breek ei erin en roer.
5. Breng op smaak met tamari en sesamolie.

Courgettenoedels met pesto

Ingrediënten: 2 courgettes (gespiralisserd) • 4 el pesto (glutenvrij) • 100 g cherrytomaatjes • Pijnboompitten • Basilicum

1. Spiraliseer de courgettes.
2. Meng met pesto.
3. Garneer met tomaatjes en pijnboompitten.
4. Serveer rauw of warm kort in de pan.

Kip-avocado-bowl

Ingrediënten: 200 g gegrilde kip • 1 avocado • Gemengde sla • ½ komkommer • Citrusdressing

1. Snijd kip in stukjes.
2. Leg sla in een kom.
3. Leg kip en avocado erop.
4. Giet dressing erover en serveer.

Roerei met zalm en dille

Ingrediënten: 3 eieren • 100 g gerookte zalm • 1 el dille • Amandelmelk • Zout en peper

1. Klop eieren met amandelmelk.
 2. Verwarm kokosolie in pan.
 3. Bak roerei voorzichtig.
 4. Leg zalm erop en strooi dille erover.
-

Broccolicremesoep

Ingrediënten: 1 broccoli • 1 ui • 500 ml groentebouillon • 200 ml kokosmelk • Knoflook en kruiden

1. Bak ui en knoflook.
 2. Voeg broccoli en bouillon toe.
 3. Kook 15 min, voeg kokosmelk toe.
 4. Mix tot romige soep.
-