

HEIKO HARTSULJKER



KOOLHYDRAATARM KOOKCLUB

Wekelijkse koolhydraatarme
recepten uit de keuken inclusief 10 weekmenu's!



INTRODUCTIE



Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker



Gewichtsconsulent & hormoondeskundige
Sandra Braat

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via de Koolhydraatarme Kookclub toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden.

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en, dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit samen doen op een leuke manier met voedingsweetjes en veel genietmomentjes.

Wat iedereen met straf probeert af te dwingen op het lichaam, gaan wij doen door onze balans terug te vinden. In plaats van te vechten tegen ons eigen lichaam gaan we ermee samenwerken om onze levensstijl te verbeteren. Gezond eetpatroon bestaat uit meer dan alleen kipfilet, broccoli en zilvervliesrijst. Hier leer je eten zonder hongergevoel en met een gezonde hormoonhuishouding.

Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met zoete aardappels, salades, met pannenkoekjes.. van een snel ontbijt tot een heerlijke avond maaltijd. En allemaal lekker gezond met veel eiwitten en de juiste vetten!

Zullen we beginnen?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je meer recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl

Ontbijt	2 koolhydraatarme boterhammen te koop bij AH, Aldi, Lidl of Jumbo met 2 plakjes 30+ kaas
Tussendoor	Appel in partjes gesneden met een beetje kaneelpoeder erop
Lunch	Speltcrackers met Kruidenkaas - Ingrediënten: 2 speltcrackers, kruidenkaas, 50 g snoeptomaatjes, 1 rode paprika Bereidingswijze: Besmeer de volkoren crackers met de kruidenkaas. Snijd de rode paprika in kleine reepjes. Voeg de crackers samen met de reepjes paprika en de snoeptomaatjes.
Tussendoor	schaaltje met 150 gram volle yoghurt
Avondmaaltijd	Vis uit de wok - Ingrediënten: 1 citroen, 300 g pangasiusfilets tuinkruiden, 2 romatomaten, ½ courgette, 2 stengels bosui, 200 g kastanjechampignons. Bereidingswijze: Doe de olijfolie in de wok en laat het goed heet worden. Snijd tegelijkertijd de tomaat en courgette in plakjes en de bosui in ringetjes. Wok eerste de groente beetgaar in de pan, als dit lekker knapperig en gaar is geworden schep je het even op een bord. Vervolgens bak je de pangasiusfilets in de wok met een paar druppels olijfolie lekker goudbruin en gaar. Schep de groente op de borden, vervolgens leg je de vis bovenop de groente, snufje peper erop en een klein schijfje citroen erbij.

Ontbijt	2 koolhydraatarme boterhammen te koop bij AH, Aldi, Lidl of Jumbo met 2 plakjes 30+ kaas
Tussendoor	1 bosje rode of blauwe druiven
Lunch	Gerookte kip salade - Ingrediënten: 100 g ijsbergsla, 1 bleekselderij stengel, ½ rode paprika, 8 halve walnoten, 1 rode appel in stukjes, 50 g gerookte kipfilet, zout en snufje peper. Bereiding: Meng de ijsbergsla met bleekselderij, rode paprika in stukjes gesneden, walnoten stukjes, druiven erdoor de gesnede peer in partjes en de gerookte kip in een grote slakom.
Tussendoor	1 gekookt ei - lekker met een snufje zout of peper
Avondmaaltijd	Shoarma schotel - Ingrediënten: 5 champignons, 300 g witte kool, 150 g kipshoarma, 2 eetlepels olijfolie, peper en zout. Bereidingswijze: Was de kool en snijd deze in stukken. De champignons snijd je in plakken. Verhit de olie in een pan en bak eerste de champignons, vervolgens de shoarma volgens de aanwijzingen op de verpakking. Eet smakelijk!

Dag 3:



Ontbijt	150 ml volle yoghurt met 1 banaan
Tussendoor	Snelle omelet - Ingrediënten: 50 gram wokgroenten, 2 eieren, snufje zout en peper, 1 tl oregano Bereiding: neem een pan en wok de groente 1 minuut in olijfolie. De eieren kluts je en doe er zout en peper bij. Giet dit in de wokgroenten en laat op laag vuur gaar worden. Voeg op het laatst oregano toe. (Ook makkelijk om mee te nemen naar je werk)
Lunch	Bloemkoolsoep met Soepballetjes - Ingrediënten: 300 tot 500 ml groentebouillon vers, 1 kleine bloemkool van 150 g, 200 g Soepballetjes, 2 tl maizena, scheutje kookroom, verse nootmuskaat. Bereiding: Breng de verse bouillon aan de kook. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Kook deze roosjes ongeveer 5 minuten en test met vork of gaar is in de verse bouillon. Meng de 2 tl maizena met water, kloppen en giet dit mengsel al roerend door de soep. Breng de soep aan de kook samen met de soepballetjes zodat hij gaat binden. Maak de soep af met scheutje kookroom. Voeg voor meer smaak peper en nootmuskaat toe.
Tussendoor	5 plakjes grillworst
Avondmaaltijd	Spitskool met witvis - Ingrediënten: 200 g gesneden spitskool, 1 el olijfolie, 200 g witvis naar keuze zoals tilapia, pittige kerriepoeder, 2 tl sesamzaadjes, nootmuskaat. Bereiding: Was de kool even onder de kraan, snijd hem in reepjes. Zet de kool op met een klein bodempje water in een kookpan voor 5 minuten. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan, Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de vis goudbruin. Giet de kool af als die gaar is (test het met een vork). Vang het kookvocht op. Als de vis goed gaar is meng je de sesamzaadjes door de kool en bestrooi de kool met kerriepoeder en nootmuskaat. Smullen!

Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 1 gekookte ei, 2 plakjes 45+ belegen kaas, snufje peper
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	1 geroosterde volkoren boterham met 1 gekookt ei met een snufje milde kerriepoeder
Tussendoor	5 plakjes komkommer en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Ovenschotel bloemkool en kaas - Ingrediënten: 500 g broccoli, in roosjes, 300 ml slagroom, 200 g roomkaas, 1 teentje knoflook, fijnggehakt of geplet. Zout en peper, 50 g roomboter, 1 bloemkool, in roosjes, 380 g geraspte 30+ kaas, 1 el oregano en 1 tl chilipeper. Extra: ovenschaal, mixer Bereidingswijze: Snijd de bloemkool en kook de roosjes in een hoge pan gaar. Giet de bloemkool af en laat de zuurkool uitlekken. Snijd de kipfilet in stukjes en pak een koekenpan en bak hierin de spekjes samen met de kipfilet, voeg de geperste knoflook toe, als de kip bijna gaar en krokant is geworden bak je de champignon kort mee. Voeg nu in een grote hoge pan de bloemkool, zuurkool, roomkaas, kip, spekjes, nootmuskaat, kerriepoeder en champignons toe. Vet de ovenschotel in en schep de bloemkool mix in de schaal, verdeel de geraspte kaas over de schotel, kluts de eieren in een kommetje en verdeel dit mengsel over je ovenschotel met een kwastje. Stop de ovenschotel 35 min in de oven tot het heerlijk geurt en een goudbruine laag heeft gekregen. Ook heerlijk voor mee naar werk of voor de volgende dag als lunch.

Ontbijt	Spelt ontbijt - Ingrediënten: 2 speltcrackers, 1 gekookt ei, 2 plakjes 30+ kaas Bereidingswijze: Kook het ei, leg de plakjes 30+ kaas op de speltcrackers met daarop elk een half ei 2. Snufje zout, kerriepoeder en peper.
Tussendoor	150 g volle yoghurt
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 2 sneetjes roggebrood,, 1 rode paprika, 75 g Rucola slamelange, 2 el olijfolie en 2 el geraspte 30+ kaas. Bereidingswijze: Pak eerst een grote kom, snijd de paprika in stukjes, mix dit samen met de gemengde sla in de kom, voeg een paar druppels olijfolie toe, voeg de geraspte kaas toe en 1 el groene pesto. Eventueel nog wat peper en zout en schep de slamix op je boterham.
Tussendoor	2 plakjes 30+ kaas met 2 plakjes komkommer
Avondmaaltijd	Broccoli met smeuijge rundervink - Ingrediënten: 1 el olijfolie extra vierge, 150 g rundervink, 200 g broccoli in roosjes, 7 kastanjechampignons, 1 kleine sjalotje gesnipperd Bereiding: verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de rundervinken rondom goudbruin, alleen als de pan echt warm is en regelmatig keren. Zet broccoli op met een kleine bodem water. Kook de broccoli max 5 minuten gaar. Snijd de kastanjechampignons in plakjes. Als de rundervinken bijna gaar zijn bak je even de champignons mee en voeg je voor pit de sjalot snippers toe. Serveer de broccoli met de rundervinken en met de ui-kastanjechampignon er naast.

Ontbijt	2 sneetje roggebrood met kruidenkaas
Tussendoor	1 rode appel, bijvoorbeeld een Elstar of Fuji appel
Lunch	Boerenomelet met tomaat - Ingrediënten: 1 ei, 100 ml volle melk, 1 tomaat in stukjes gesneden, 1 plakje 30+ kaas, 4 kastanjechampignons in stukjes gesneden, 1 el wokolie, snufje zout en peper Bereidingswijze: Kluts het ei met de volle melk in een kom. Doe er de stukjes champignon, komkommer en plakje 30+ kaas bij. Voeg een snufje zout en kerriepoeder toe. Even doorroeren. Doe de wokolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel erop. Kort op goed hoog vuur en daarna omdraaien en op laag vuur 6 minuten laten garen.
Tussendoor	5 plakjes komkommer en 5 snoeptomaten
Avondmaaltijd	Vis uit de wok - Ingrediënten: 1 citroen, 300 g tuinkruiden pangasiusfilets, 2 tomaten, ½ courgette, 2 stengels bosui, 200 g kastanjechampignons. Bereidingswijze: Doe de olijfolie in de wok en laat het goed heet worden. Snijd tegelijkertijd de tomaat en courgette in plakjes en de bosui in ringetjes. Wok eerste de groente beetgaar in de pan, als dit lekker knapperig en gaar is geworden schep je het even op een bord. Vervolgens bak je de pangasiusfilets in de wok met een paar druppels olijfolie lekker goudbruin en gaar. Schep de groente op de borden, vervolgens leg je de vis bovenop de groente, snufje peper erop en een klein schijfje citroen erbij.

Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 1 gekookte ei, 2 plakjes bacon beleg, snufje peper
Tussendoor	150 ml yoghurt met een 1 tl kaneelpoeder
Lunch	Fruitsalade - Ingrediënten: 1 sinaasappel, handje blauwe bessen, 1 appel, 65 g walnoten, 1 tl kaneelpoeder Bereidingswijze: Voeg de ingrediënten toe aan twee kommetjes en strooi het met walnoten in stukjes en kaneel
Tussendoor	5 snoepkomkommers en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Zalm met spinazie - Ingrediënten: 250 g zalm, 4 geroosterde volkoren boterhammen, 2 el Griekse Yoghurt, 100 g baby spinazie, 2 eieren, gekookt, 2 teentjes knoflook, geperst, 1 bosje bosui fijn, 1 halve citroen, bosje verse bieslook, zout en 4 seizoenen of zwarte peper. Bereidingswijze: Baby spinazie is echt heerlijk knapperig en hoeft maar heel kort in de koekenpan met beetje knoflook geperst, olijfolie en knoflookpoeder. Besmeer eerst de geroosterde boterhammen met de Griekse yoghurt en strooi er wat zwarte peper en verse fijne bieslook overheen. Doe hierop de spinazie. Bak de zalm lekker gaar in wat olijfolie tot deze bijna uit elkaar valt en leg deze op de broodjes. Garneer het nu met de bosuitjes, eitjes en nog beetje citroensap, verse bieslook, zout en 4 seizoenen peper. Smullen!



KOKEN IS LEUK EN GEZOND!

Sandra en ik het vinden wij het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt geprobeerd. Jij hebt de stap genomen naar gezond koken.

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker?

Ik zal je wekelijks nieuwe recepten, weekmenu's, kooktips blijven toesturen alles over lekker en vooral ook gezond eten. Koken is geweldig en echt voor iedereen!

Heb je nog vragen voor mij of Sandra? Je kunt ons bereiken via **heiko@droogtrainers.nl**

Spreek je snel weer!

Met vrolijke groet,
Heiko