



DE KHA CHEF

127+ Heerlijke Koolhydraatarme Recepten

KOOKBOEK

INCLUSIEF
4
WEEKMENU'S

NEIKO HARTSULKER



Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker

INTRODUCTIE

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via de Koolhydraatarme Chef 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.

Hiervoor heb ik samen met Maud handige boodschappenlijstjes opgesteld per week om jou snel op weg te helpen.

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!

*** Ingrediënten met ster even thuis dubbel checken of je nog genoeg hebt in huis**

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

WEEK 1

Zuivel & Noten

- ☐ 500 ml Olijfolie extra vierge
- ☐ 500 ml Oosterse wok olie
- ☐ 7 eieren
- ☐ 1 magere kwark 150 ml
- ☐ 1 L Griekse Yoghurt
- ☐ 125 g crème fraîche
- ☐ 300 g jong belegen 30+ plakken
- ☐ 200 g hüttenkäse / cottage cheese
- ☐ 125 g zure room/Sour cream
- ☐ 250 g roomboter ongezoeten
- ☐ 325 g mild geraspte kaas 30+
- ☐ 1 L amandel drink ongezoet
- ☐ 200 ml kokosmelk
- ☐ 500 g honing
- ☐ 450 g kruiden roomkaas
- ☐ 40 g parmezaanse kaas of strooikaas potje
- ☐ 60 gram chiazaad
- ☐ 200 g ongebrande walnoten

Groente

- ☐ 5 rode ui
- ☐ 300 gram spinazie
- ☐ 9 (tros)tomaten
- ☐ 450 g bloemkoolrijst
- ☐ 500 g bloemkool
- ☐ 800 g broccoli
- ☐ 400 gram paksoi
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 1 avocado
- ☐ 200 g kastanjechampignons
- ☐ 125 g taugé
- ☐ 2 bosje bosui / lente-uitjes
- ☐ 250 g zakje knoflook
- ☐ 70 g peulen
- ☐ 1 prei
- ☐ 1 verse gemberwortel
- ☐ 200 g doperwtjes blik of vers
- ☐ 150 g rucola slamelange
- ☐ 1 blikje tomatenblokjes
- ☐ 650 g biologisch Mini rode gekookte bieten
- ☐ 6 rode paprika's of 2x paprika mix
- ☐ 1 Verse rode peper

Fruit

- ☐ 250 g blauwe bessen of doosjevol diepvries
- ☐ 250 g Doosjevol granaatappelpitjes diepvries
- ☐ 2 citroen
- ☐ 1 appel naar keuze
- ☐ 1 grote sinaasappel
- ☐ 1 banaan
- ☐ 2 kiwi's
- ☐ 4 mandarijnen

Brood

- ☐ *Pakje Muffins of Cakevormpjes of vaste vormen
- ☐ Volkorenbrood halfje

Kruiden & specerijen

- ☐ 25 g verse koriander of gedroogd in potje strooier
- ☐ 15 g verse bieslook of gedroogd in potje strooier
- ☐ 15 g oregano vriesdroog strooier
- ☐ 1 (52 g) strooier Kaneel gemalen
- ☐ 1 potje strooier chilipoeder
- ☐ 1 potje strooier kerriepoeder mild
- ☐ 1 potje strooier gerookte paprikapoeder mild
- ☐ 1 potje strooier gemalen komijn
- ☐ 150 ml sojasaus (minder zout)
- ☐ 1 pakje tuinkruiden bouillonblokjes
- ☐ 100 g rode Boemboe rode curry
- ☐ 200 g potje Sambal manis gebakken milde sambal
- ☐ zout en peper naar keuze

Vlees

- ☐ 500 g magere rundergehakt
- ☐ 320 g tonijn blikjes in water
- ☐ 800 g kipfilet
- ☐ 300 gram runderburger
- ☐ 158 g kalkoenfilet beleg
- ☐ 200 g spekblokjes
- ☐ 200 g kippendijen

WEEK 2

Zuivel & Noten

- ☐ 7 eieren
- ☐ 100 ml kokosmelk
- ☐ 2 magere kwark 150 ml
- ☐ 300 g jong belegen 30+ plakken
- ☐ 25 g mild geraspte kaas 30+
- ☐ 400 g hüttenkäse / cottage cheese
- ☐ 150 g kruidenkaas
- ☐ *170 g Strooikaas originale
- ☐ 2 stuks mozzarella
- ☐ 1 L kokoswater

Groente

- ☐ 1 komkommer
- ☐ 7 tomaten
- ☐ 3 rode uien
- ☐ 125 g taugé
- ☐ 300 g pastinaak
- ☐ 550 g (kastanje)champignons
- ☐ 150 g gemengde salade
- ☐ 2 bosje bosui / lente-uitjes
- ☐ 3 courgette
- ☐ 2 aubergine
- ☐ 3 paprika
- ☐ 300 g Biologisch rode kool gesneden
- ☐ 250 g biologisch Mini rode gekookte bieten
- ☐ 1 potje augurken zoetzuur eigen keuze

- ☐ 400 gr spruitjes
- ☐ 1 avocado
- ☐ 450 g broccoli
- ☐ 100 g gemengde sla naar keuze
- ☐ *250 g zakje knoflook
- ☐ 50 g verse spinazie
- ☐ 400 g courgette spaghetti kant-en-klaar
- ☐ 1 flespompoeu stukjes
- ☐ 125 g wortels
- ☐ 350 ml Heinz Tomato Frito (tomatensaus)

Fruit

- ☐ 3 appels naar keuze
- ☐ 1 kiwi
- ☐ 2 citroen
- ☐ 1 sinaasappel
- ☐ 2 bananen
- ☐ 250 g gedroogde abrikozen
- ☐ 1 trosje rode druiven
- ☐ 2 mandarijnen
- ☐ 250 g rozijnen
- ☐ 100 gr diepvries rood fruit

Brood

- ☐ *Volkorenbrood halfje

Kruiden & specerijen

- ☐ potje strooier nootmuskaat
- ☐ potje strooier Italiaanse kruiden
- ☐ *2 potjes rode pesto
- ☐ 15 g verse basilicum
- ☐ 15 g verse munt
- ☐ 15 g verse dille

Vlees

- ☐ 60 g rosbeef beleg
- ☐ *158 g kalkoenfilet beleg
- ☐ 200 g witte visfilet(kabeljauw, tilapia, panga)
- ☐ 150 gr ontbijtspek beleg
- ☐ 350 g kipfilet
- ☐ 8 stuks gekruide runderchipolata
- ☐ 300 gr rundergehakt
- ☐ 125 g spekjes
- ☐ 200 g zalm of diepvries

WEEK 3

Zuivel & Noten

- ☐ 200 ml kokosmelk
- ☐ 300 ml amandelmelk
- ☐ 1 magere kwark 150 ml
- ☐ 12 eieren
- ☐ 250 g Biologisch Kokos rasp
- ☐ 45 ml verse slagroom
- ☐ *500 g Griekse yoghurt
- ☐ *200 g hüttenkäse / cottage cheese
- ☐ *150 geraspte kaas 30+
- ☐ 200 g Crème fraîche
- ☐ 1 mozzarella

Groente

- ☐ 14 tomaten
- ☐ 7 rode ui
- ☐ 250 g zakje knoflook
- ☐ 400 g bloemkoolrijst
- ☐ 300 g broccoli
- ☐ 100 g baby spinazie
- ☐ 4 avocado's
- ☐ 3 aubergines
- ☐ 3 rode paprika
- ☐ 85 g rucola
- ☐ 1 grote venkel
- ☐ 2 courgettes

- ☐ 1 prei
- ☐ 150 ml tomatensaus
- ☐ 450 g champignons
- ☐ 340 g tuinbonen pot
- ☐ 300 g pastinaak

Fruit

- ☐ 2 citroen
- ☐ 1 sinaasappel
- ☐ 3 appels naar keuze
- ☐ 4 bananen
- ☐ 500 g Pitloze rode druiven
- ☐ 100 gr diepvries rood fruit

Brood

- ☐ *Volkorenbrood halfje

Kruiden & specerijen

- ☐ 250 g Blooker Cacaopoeder
- ☐ 70 g Rode curry kruidenpasta
- ☐ 25 g verse koriander of gedoogd in potje
- ☐ 1 braadzak - braadstomen provençaalse kruidenmix
- ☐ 320 ml Coconut oil
- ☐ 1 stukje verse gember

Vlees

- ☐ 150 g ontbijtspek beleg
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 200 g witvis naar keuze
- ☐ 450 g rundergehakt
- ☐ 250 g verse zalm of diepvries
- ☐ 600 g Kipdrumsticks
- ☐ 120 g Sardines in zonnebloemolie

WEEK 4

Zuivel & Noten

- ☐ *200 g ongebrande walnoten
- ☐ 4 ei
- ☐ 250 ml kokosmelk
- ☐ *1 l amandel drink ongezoet
- ☐ 50 gram chiazaad
- ☐ 450 g Volkoren havermout fijne vlokken
- ☐ 80 g zanetti Parmigiano Reggiano
- ☐ *65 g geraspte kaas 30+

Groente

- ☐ 5 tomaat
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 8 rode uien
- ☐ 5 zoete aardappel
- ☐ 125 g taugé
- ☐ 500 g bio rode bietjes
- ☐ 4 grote zoete aardappels
- ☐ 2 wortels
- ☐ 5 rode paprika
- ☐ 300 g kastanjechampignons
- ☐ 1500 g zak andijvie
- ☐ 150 g bloemkool
- ☐ 100 g slamelange naar keuze
- ☐ 1 avocado
- ☐ 550 g verse spinazie
- ☐ 350 g gebroken sperziebonen

- ☐ 400 g bloemkoolrijst
- ☐ 1 venkel
- ☐ 85 g rucola
- ☐ 4 witlofs
- ☐ 1 bleekselderij
- ☐ 2 paksoi
- ☐ 1 bosje uitjes

Fruit

- ☐ 2 mandarijnen
- ☐ *250 g doosjevol granaatappelpitjes
- ☐ 1 kiwi
- ☐ 3 citroenen
- ☐ 2 sinaasappel
- ☐ 2 bananen

Brood



Kruiden & specerijen

- ☐ 2 rode peper
- ☐ 1 potje groene pesto
- ☐ 250 ml Biologisch Balsamico azijn
- ☐ 40 g verse koriander
- ☐ 1 stukje verse gember

Vlees

- ☐ 215 g kipfilet beleg
- ☐ 450 g kipfilet
- ☐ 250 gr kabeljauw of witvis
- ☐ 340 ml bouillon kip
- ☐ 250 gr zalm of diepvries
- ☐ 260 g rosbief
- ☐ 200 g Chorizo worst
- ☐ 50 gr rundergehakt
- ☐ 185 g Roerbak garnalen knoflook
- ☐



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