

# 2

## GRIP OP KOOLHYDRATEN

Nieuwe recepten en  
voorbeeldmenu's volgens  
de richtlijnen van  
Grip op Koolhydraten  
en extra uitleg over het  
koolhydratenuur

-  Eiwitrijk
-  Koolhydraatbeperkt
-  Tevens geschikt voor  
diabetes-type 2

# KOOKBOEK

Yvonne Lemmers - diëtiste  
Thea Bremer - hobbykok



©2011 - **OPGEWICHT** - Yvonne Lemmers, diëtiste

ISBN 978-90-8155-630-9 / NUR 443

*Eerste druk, november 2011*

*Tweede druk, januari 2012*

*Derde druk, april 2014*

*Vierde druk, januari 2016*

*Vijfde druk, maart 2018*

Recepten en fotografie: Thea Bremer

Overige teksten en eindredactie: Yvonne Lemmers

Vormgeving: Xander Kamphuis, Incido en Yvonne Lemmers

Foto omslag: Hans Barten, Druten

Uitgeverij: Opgewicht, Beneden-Leeuwen

Druk: Incido, Uden

Dit boek is met de grootste zorg samengesteld, maar de uitgever noch de auteur is aansprakelijk voor eventuele gevolgen van het gebruik van de recepten of de gegeven informatie.

Volg het opgewicht-programma in overleg met uw huisarts of specialist.

*Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Yvonne Lemmers [www.gripopkoolhydraten.nl/contact](http://www.gripopkoolhydraten.nl/contact)*

# Inhoud



☑ = vegetarisch



INLEIDING .....	3
VOORBEELDMENU'S .....	7
UITLEG	
KOOLHYDRATENUUR .....	12
VOORBEELDEN	
KOOLHYDRATENUUR .....	16
HONGER .....	18

## BASIS RECEPTEN

Weetjes en handigheidjes .....	20
☑ Giant-cracker .....	22
☑ Lijnzaad-kaascracker .....	23
☑ Hennecracker .....	24
☑ Omega-3-cracker .....	25
☑ Zomerse cracker .....	26
☑ Amandelpasta .....	27
Rundvleesbouillon .....	28
☑ Basis-sambal .....	29
☑ Sambal-badjak .....	29
☑ Snelle Mayonaise .....	30
☑ Groene mayonaise .....	31
☑ Taartbodem .....	32

## GROENE RECEPTEN

### Ontbijt & Lunch

Weetjes en handigheidjes .....	34
☑ Italiaanse omelet .....	35
Toast met zalm .....	36

☑ Ei-pesto-salade .....	36
Bouillonsalade .....	37
Ham-prei-salade .....	38
Tonijnsalade .....	39
Krabsalade .....	40
☑ Citroenkaas .....	40
☑ Bieslooksmeerkaas .....	41
Roomkaas met gamalen .....	41
☑ Chocoladepasta .....	42
☑ Amandelpasta en kaas .....	42

### Brood, koek & cake

Weetjes en handigheidjes .....	44
☑ Prei-kaasbrood .....	45
☑ Goed gevuld brood .....	46
☑ Fifax broodjes .....	47
☑ Speculaaskoekjes .....	48
☑ Kokoskoekjes .....	49
☑ Kruidnoten .....	50
☑ Notecake .....	51
☑ Rumcake .....	52
☑ Tiramisutaart .....	53
☑ Citroentaart .....	54

### Hapjes

Weetjes en handigheidjes .....	56
☑ Walnoten-rookkaascracker .....	57
☑ Walnootbonbons .....	57

☑ Gemarineerde champignons .....	58
Gebakken cheddar .....	59
☑ Gebakken camembert .....	59
Lever-spek-spiesjes .....	60
Cornedo's .....	60
Hampakketjes .....	61
Rookvleesrolletjes .....	61
Gebakken mosselen .....	62
☑ Notenijs .....	63
Gekruide gehaktballetjes .....	64
Chocolaatjes .....	65
Bitterballen .....	66

### Soepen

☑ Paddenstoelensoep .....	68
☑ Spinaziesoep .....	69
☑ Knoflooksoep .....	70
☑ Komkommersoep .....	71
Kip-kossoep .....	72
Uit de praktijk .....	73

### Groenten

☑ Gegratineerde prei .....	76
☑ Gegratineerde champignons .....	77
☑ Warme groenten salade .....	78
☑ Gevulde komkommer .....	79



## Asperges

Weetjes en handigheidjes	82
Aspergesoep	83
Asperges met ham-ei-saus	84
Asperges met ham-salieboter	85
Asperges met amandelsaus	86
Asperges carbonara	87

## Quiches

Boerenkoolquiche	90
Champignonquiche	91
Griekse taart	92
Gehakttaart met nasikruiden	93
Mosseltaart	94

## Salades

Avocadosalade	97
Taugésalade	98
Kaassalade	99
Haringсалade	100
Forelsalade	101
Sprotfilletsalade	102

## Eieren

Omeletrolletjes	105
Gevulde eieren met avocado	106
Gevulde eieren met makreel	106
Gepocheerd ei met asperges op brood	107
Eieren in mosterdsaus	108
Eieren met dip	109
Koolhydraten en allergie	110

## Dressings

Weetjes en handigheidjes	112
Basilicum-dressing	113
Balsamico-dressing	113
Citrus-dressing	114
Dragon-dressing	114
Gorgonzola-dressing	115
Kappertjes-dressing	115
Komijn-dressing	116
Oma-Lemmers-dressing	116
Paprika-dressing	117
Pittige dressing	117
Sesam-dressing	118
Yoghurt-dressing	118

## Sauzen

Weetjes en handigheidjes	120
Slasaus	121
BBQ-saus	122
Champignonsaus	123
Gorgonzolasaus	124
Sjalottensaus	125
Spekjes-roomsaus	126
Yoghurt-kruidensaus	126

## Lunchboxen

Weetjes en handigheidjes	128
Lunchbox 1	128
Lunchbox 2	129
Lunchbox 3	130
Lunchbox 4	131
Lunchbox 5	132

Lunchbox 6	132
Lunchbox 7	133
Lunchbox 8	134

## ORANJE RECEPTEN

Weetjes en handigheidjes	136
Lunchbox 9	137
Lunchbox 10	137
Uiensoep met chortzo	138
Paprikasoep	139
Carpaccio van courgette	140
Bloemkoolsalade	141
Pastasalade	142
Spaghetti-quiche	143
Uien-knoflookquiche	144
Spaghetti met champignonsaus	145
Tonijnstoof	146
Sperziebonen kip-curry	147
Chocolademousse	148
Warme appels	149
Chocoladetaart	150
Appeltaart	151
Vruchtensoftijs	152
Caribbean sorbet	153
Banzai cocktail	154
Smoothie	155
Sinasspritzel	156
Appelspritzel	157
Kokos met fruitdip	157
RICHTLIJNEN FASE I	158
RECEPTEN INDEX	160



# ONTBIJT & LUNCH

## CHOCOLADEPASTA (meerdere porties)



Recept van forumlid Miesje 1959 (Astrid Klungers)

### Ingrediënten

- 75 gram roomboter op kamertemperatuur
- 10 ml room
- 5 gram cacao poeder
- naar smaak ca. 10 druppels stevia of 1-2 eetlepels erythritol-stevia

### Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar en je hebt een heerlijke koolhydraatarme chocoladepasta.

In de koelkast bewaren.



## AMANDELPASTA EN KAAS



### Ingrediënten


- 1 giant cracker (zie pag. 22)
- amandelpasta (zie pag. 27)
- 1 plak kaas

### Bereiding

Besmeer de cracker met amandelpasta en beleg de cracker met een plak kaas.







# ORANJE RECEPTEN



# REEDS VERSCHENEN

## BASISBOEK

Opgewicht is het basisboek met uitleg over het Grip op Koolhydraten programma met de volledige richtlijnen, recepten en voorbeeldmenu's.



## KOOKBOEK 1 EN 2

In deze kookboeken staan in totaal ca. 250 koolhydraatarme en koolhydraatbeperkte recepten. Met op de paarse pagina's voorbeelddagmenu's waarin de recepten zijn verwerkt.



## GRIP OP KOOLHYDRATEN DAGMENU'S

In dit boek o.a. dagmenu's, richtlijnen en vele voedzame en makkelijke recepten. Met 70 handige dagmenu's waaronder 10 balansmenu's om (weer) snel in het GOK-gareel te komen.



## VOEDINGSPLANNER

1. Voor houvast en inzicht!
2. Bijhouden wat je eet en drinkt.
3. Je vorderingen qua lichamelijke gesteldheid bijhouden.
4. Met boodschappenlijstje.
5. Starten wanneer jij wilt!



## PRODUCTENWIJZER (WAAIER)

Grip op Koolhydraten (GOK) deelt voedingsmiddelen in volgens een groene, oranje en rode lijst. Een stoplichtsysteem.

- In één oogopslag zien of een product GOK-groen, -oranje of -rood is.
- Meer dan 1600 producten
- Twee sorteervolgorde: van A-Z en op categorie, zoals groenten, fruit, dranken, zoetstoffen etc.




## FORUM / FACEBOOK

Groepsgewijze ondersteuning, vind je op het forum en in de facebookgroep. Met o.a. ervaringsverhalen, dagboeken, veel gestelde vragen, antwoord op vragen, dagmenu's en recepten. Alleen forumleden kunnen deelnemen aan de besloten Facebook-groep van Grip op Koolhydraten met dagelijks vele inspirerende berichten van de groepsleden. Goed voor je motivatie! Eenmalig lidmaatschapsgeld. [Zie \[gripopkoolhydraten.nl/forum\]\(http://gripopkoolhydraten.nl/forum\)](http://Zie.gripopkoolhydraten.nl/forum)



**GRIP OP KOOLHYDRATEN.NL**





Kookboek-2 is het derde boek in de serie Grip op Koolhydraten. Het bevat 130 nieuwe koolhydraatarme (groene) en koolhydraatbeperkte (oranje) recepten. Tevens in dit boek extra uitleg en voorbeelden van het koolhydratenuur, nieuwe voorbeeldmenu's en de verkorte richtlijnen van Grip op Koolhydraten.

De recepten zijn ingedeeld in de volgende categorieën: basisrecepten (o.a. crackers), lunchboxen, ontbijt & lunch, brood, koek & cake, hapjes, soepen, groenten, quiches, salades, eiergerechten, dressings en sauzen. Bij de oranje recepten zijn vele verrassende recepten waaronder taarten, ijs en diverse drankjes voor jong en oud, voor dik en dun. Het boek bevat vele vegetarische recepten. Een aantal recepten is afkomstig van het forum.

De recepten zijn geschikt voor iedereen die een koolhydraatbeperkte leefwijze volgt. Voor alle andere mensen is dit boek wellicht dé stap om over te gaan op deze gezonde en heerlijke koolhydraatbeperkte eetwijze met het zeer gewaardeerde koolhydratenuur.

*Yvonne Lemmers (1960), diëtiste, heeft in 2009 haar eerste boek Grip Op Koolhydraten uitgebracht, waarin ze het koolhydraatbeperkte OPGEWICHT programma beschrijft. In 2010 volgde in samenwerking met hobbykok Thea Bremer het eerste kookboek. Het succes van beide boeken, het opgewicht-forum, de vraag naar meer recepten, dagmenu's en extra uitleg over het koolhydratenuur is de basis geweest voor het maken van dit tweede kookboek. Voor iedere GOK-ker is dit KOOKBOEK 2 een prima vervolg op het Grip op Koolhydraten basisboek OPGEWICHT en KOOKBOEK 1.*

*Thea Bremer (1968), moderator van het opgewicht-forum, is overgestapt van een leven waar gezond eten en gezondheid niet centraal stond naar een leven mét aandacht voor eten en een gezond lijf. Thea's creatieve geest, haar kookkunsten en haar gevoel voor smaak en lekker eten hebben - met in achtneming van Yvonne's richtlijnen van Grip Op Koolhydraten - geleid tot weer een kookboek vol met verrassend lekkere, voedzame en eenvoudig te bereiden gerechten.*

[gripopkoolhydraten.nl](http://gripopkoolhydraten.nl)



ISBN 978-90-8155-630-9



9 789081 556309 >