



SNEL & SIMPEL • IN 30 MIN OP TAFEL

G

GRIP OP

O

KOOLHYDRATEN

K

DRATEN

YVONNE LEMMERS

SNEL&SIMPEL · IN 30 MIN OP TAFEL

GOK

GRIP OP KOOLHYDRATEN

YVONNE LEMMERS

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 **kosmos.uitgevers**

 **kosmosuitgevers**

© 2021 Yvonne Lemmers / Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Yvonne Lemmers

Receptuur: Martine van den Brink

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Sven van Pel

Fotografie: José van Riele

Styling: Hester Oppedijk van Veen

ISBN 978 90 215 8259 7

NUR 443

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan.

Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Reeds verschenen:

9789090243481 *Grip op Koolhydraten - Opgewicht*

9789081556316 *Grip op Koolhydraten - Kookboek 1*

9789081556309 *Grip op Koolhydraten - Kookboek 2*

9789021564555 *Grip op Koolhydraten
dagmenu's, richtlijnen en recepten*

9789021567860 *Grip op Koolhydraten Voedingsplanner*

9789081556323 *Grip op Koolhydraten Productenwijzer*

9789021572895 *Slank en energiek met
Grip op Koolhydraten*

9789021570600 *Grip op Koolhydraten
snelle en makkelijke weekmenu's*

INHOUD

Voorwoord	6
Richtlijnen Fase 1: OP GEWICHT KOMEN	10
Om rekening mee te houden	14
Uitleg kleurcode recepten	21
Richtlijn hoeveelheden koolhydraatrijke producten in het koolhydratenuur	21
Algemene voedingstips	22
Zijn gluten (= tarwe-eiwitten) slecht?	22
Vasten/Intermittent Fasting	23
Toelichting bij de voorbeelddagmenu's	24
28 voorbeelddagmenu's	27
Het schokkende verhaal van Martine	34
Recepten	38
Crackers/koeken/brood/pap	39
Eiergerechten	63
Hartige taarten	72
Salades	84
Soepen	104
Hoofdgerechten	110
Maaltijdonderdelen	144
Zoete baksels	158
Dranken	176
Dips	180
Register	184

YVONNE EN HAAR GOK!



- Van 'tellen van calorieën' naar 'letten op koolhydraten'!
- Simpel en snel.
- Makkelijk toepasbaar in mijn dagelijkse werk- en leefsituatie.

Dat waren mijn uitgangspunten toen ik – Yvonne Lemmers (1960), diëtist – in 2004 ging afvallen om weer fit en energiek te worden.

En mét succes!

Nooit had ik kunnen bedenken dat mijn persoonlijke succesvolle afvaltraject de grondslag / basis zou worden voor een hele reeks *Grip op Koolhydraten*(GOK)-boeken met volgers die aan het GOK-ken zijn 😊 Het allermeest blijf ik me verwonderen over de persoonlijke verhalen, die ik ontvang via mijn mail- of chatbox en sociale media. Van dankbare mensen die door *Grip op Koolhydraten* van de honger afgekomen zijn, eetrust gekregen hebben, eindelijk konden afvallen en daardoor nog meer lichamelijke en geestelijke voordelen ervaren hebben. En dat alles door anders te gaan eten!

Naast de boeken is er een groot bereik via de *Grip op Koolhydraten*-website en op sociale media, een GOK-diëtis-tennetwerk en een eigen webshop met alle GOK-boeken en een beperkt assortiment GOK-proof producten. En dat is allemaal organisch gegroeid. De levende bewijzen van energieke mensen die met GOK aan de slag zijn, de zogenaamde GOK-kers, zijn dé verspreiders van het steeds bekender worden van *Grip op Koolhydraten*.

Via de *Grip op Koolhydraten* Facebook groep en het forum hebben mensen die met GOK aan de slag zijn, de mogelijkheid om met elkaar in contact te komen. Samen online-afvallen kan een enorme steun zijn om vooral vast te blijven houden aan de richtlijnen van GOK en het vol te houden.

Maar ook als je even de weg kwijtgeraakt bent, om dan weer met wat steun van anderen, terug op het GOK-pad te komen. Want knoop het in je oren: het koolhydraatbeperkte kunstje werkt iedere keer weer!

Leuk om te vermelden: de term GOK – als afkorting van Grip Op Koolhydraten – is in de online community ontstaan. Al snel werden de termen het ‘GOK-dieet’, ‘GOK-kers’, ‘GOK-ken’, ‘ik GOK’, ‘een goede/slechte GOK’ en ‘van GOK-los’ gehanteerd en gemeengoed. Een bijzondere gewaarwording voor me. Vanuit de groep ontstaan en omarmd! Dankbaar en trots maakt het me dat de boeken van *Grip op Koolhydraten* zo gewild zijn en dat er al meer dan 250.000 stuks verkocht zijn. *And still going*. Van het eerste boek *Grip op Koolhydraten – Op gewicht* ligt inmiddels de 17e druk in de winkel!

GOK SNEL & SIMPEL

Ik ben bovendien dankbaar en trots dat we met het team van Kosmos weer een mooi boek hebben samengesteld met nieuwe koolhydraatarme (GOK-groen) en koolhydraatbeperkte (GOK-oranje) recepten.

Dit boek, *Simpel en Snel Grip op Koolhydraten*, is gemaakt in samenwerking met hobbykok en GOK-kanjer Martine van den Brink, bekend van de website *De keuken van Martine*. In dit boek staan circa negentig GOK-groene en GOK-oranje recepten.

Naast nieuwe recepten hebben we een selectie uit de toprecepten van Martine in dit boek opgenomen, geheel aangepast volgens de richtlijnen van GOK. Alle recepten worden stapsgewijs uitgelegd en zijn snel en simpel te maken. De meeste gerechten zijn snel klaar, bij sommige

gerechten is het wat langer wachten tot het belletje van de oven of slowcooker rinkelt.

En om het nog makkelijker te maken staan er weer dagmenu's in dit boek met daarin een aantal van de recepten verwerkt. Maar zoals altijd bij GOK zijn dit slechts voorbeeldmenu's waar van afgeweken kan worden. Je blijft immers zelf keuzes maken.

Naast de recepten en de menu's staan in het boek onder andere de verkorte richtlijnen van Grip op Koolhydraten en richtlijnen voor het samenstellen van de maaltijden. Lees die goed door.

Zie voor de volledige richtlijnen van fase 1 en 2 en de groene, oranje en rode lijsten, het basisboek *Opgewicht en Grip op Koolhydraten – dagmenu's, richtlijnen en recepten*. Ook erg handig in gebruik is de GOK Productenwijzer in waaivorm. Deze geeft van meer dan 1600 producten aan of ze GOK-groen, oranje of rood zijn.

Via sociale media worden vele persoonlijke GOK-ervaringen en succesverhalen gedeeld en bejubeld. In dit boek staat een aantal van deze inspirerende ervaringsverhalen en uitspraken van GOK-kers.

VAN VETARM NAAR KOOLHYDRAATBEPERKING

Zelf ben ik al vanaf 2004 aan de slag met koolhydraatbeperking. En met het uitkomen van het eerste boek *Grip op Koolhydraten Opgewicht* en de daarop volgende reeks *Grip op Koolhydraten*-boeken hebben inmiddels veel mensen deze gezonde manier van koolhydraatbeperking leren kennen. Dankzij deze methode konden zij zonder honger afvallen, energiek worden én een helder hoofd krijgen.

VOORWOORD

Het basisboek *Opgewicht* verscheen in 2009. Yvonne was met het uitbrengen van het boek destijds een van de pioniers op koolhydraatbeperkt voedingsgebied. Nederland was toen nog in de ban van vetarm eten en calorieën tellen. Sinds die tijd is er op voedingsgebied gelukkig veel veranderd, want al vanaf circa 1970 werd vetarme voeding wereldwijd verkondigd als 'gezond voor hart en bloedvaten'. Helaas is deze vetarme voedingswijze, die destijds dus werd gezien als dé gezonde manier van leven, naast vetarm vooral koolhydraatrijk. En met veel gebruik van kunstmatige zoetstoffen. Al met al heeft deze vetarme trend de mensheid uiteindelijk alleen maar dikker, ongezonder en koolhydraatgevoelig of -verslaafd gemaakt.

Gelukkig heeft koolhydraatbeperking nu een enorme opmars gemaakt en is het niet meer weg te denken in voedingsland. Ketogeen, low carb, koolhydraatarm, koolhydraatbeperkt, vasten en intermitterend vasten zijn tegenwoordig dé populaire termen. Het zijn allemaal voedingswijzen met in meer of mindere mate een beperking van koolhydraten. Grip op Koolhydraten kan gekenmerkt worden als een 'eetmethode met een beperking van het aantal koolhydraatrijke eetmomenten.' Een koolhydraatbeperkte voedingswijze.

Vooraf het koolhydratenuur, de troef die we bij Grip op Koolhydraten dagelijks in kunnen zetten, maakt deze eetmethode onderscheidend ten opzichte van andere diëten en voedingswijzen. Het koolhydratenuur zorgt er vooral ook voor dat GOK gemakkelijk in te passen is in ieders leef-, woon- en werkomgeving. Ook de richtlijn bij GOK om alle kunstmatige zoetstoffen te vermijden is een belangrijke onderscheidende richtlijn die rust geeft in je hoofd en darmen en daarmee de zo bevrijdende eetrust. Kortom, met GOK van eetlust naar eetrust!

De supermarkten hebben inmiddels ook de omslag

gemaakt van vetarme naar koolhydraatarmere producten. Leuk voorbeeld: in 2004 had nog nooit iemand van bloemkoolrijst gehoord, en nu ligt het in alle supermarkten naast nog meer soorten groenterijst en groentepasta's. Ook chiazaad, hennepzaad, haverzemelen, koolhydraatarm brood, psylliumvezels en Griekse yoghurt zijn van die producten die passen in koolhydraatbeperkte voeding en die nu overal te koop zijn.

De vele ervaringsverhalen van mensen die met succes zijn afgevallen op een koolhydraatbeperkte manier, worden massaal gedeeld en gelezen. Met dank aan internet en de sociale media zijn de lichamelijke en geestelijke voordelen zichtbaar voor de hele wereld. En zien is geloven 😊 De verhalen van mensen die met Grip op Koolhydraten een betere versie van zichzelf geworden zijn, spreken voor zich. In dit boek lees je diverse indrukwekkende verhalen en quotes, waaronder het verhaal van Martine (inderdaad, van de al eerder genoemde site *De keuken van Martine*). In de privéfacebookgroep van Grip op Koolhydraten kennen velen Martine al. Ze is een tijdje beheerder geweest van de facebookgroep en in het GOK-forum. Martine maakt bovendien heel lekkere GOK-proof recepten die we nu met veel genoegen in dit boek opgenomen hebben.

MARTINE VAN DEN BRINK

Martine van den Brink (1971) is geboren met een hartafwijking en heeft van jongs af aan al heel wat levensreddende operaties gehad. Door haar incomplete hart is zij altijd fysiek beperkt gebleven, maar mentaal is ze een 'bijdehante tante', enorm positief ingesteld én een creatieve thuiskok. Haar hele leven was ze al op dieet – vetarm en zoutarm – en neemt ze vochtafdrijvende medicatie om haar hart

zo goed mogelijk in conditie te houden. Al dat zoutarme, vetarme en daarmee koolhydraatrijke eten heeft haar lijf en gewicht al die tijd echter geen goed gedaan.

Martine: 'In september 2013 hoorde ik van een vriendin voor het eerst iets over Grip op Koolhydraten. Ik deelde met haar mijn frustraties over het "eeuwige lijnen" en de honger die daarbij hoorde. Ze vroeg me of ik ooit had gehoord van Yvonne Lemmers en Grip op Koolhydraten. Dat had ik dus niet.'

Zo kwam Grip op Koolhydraten in haar leven. Het resultaat noemde ze na vier maanden 'schokkend'. Ze kon al snel haar plasmedicatie met 75 procent afbouwen, is in korte tijd tien kilo afgevallen en boekte enorme gezondheidswinst. Lees het hele verhaal van Martine op bladzijde 34. Martine eet en kookt nu al zeveneneenhalf jaar met Grip op Koolhydraten. Niet meer zoutarm en niet meer vetarm, maar wel koolhydraatbeperkt. Op haar website *De keuken van Martine* heeft ze inmiddels veel mooie recepten staan. Veel leden van de GOK-facebookgroep en het GOK-forum maken regelmatig gebruik van de recepten en smullen van haar heerlijke gerechten!

Met dit nieuwe boek laten we iedereen kennismaken met een aantal van deze GOK-proof recepten die snel én simpel klaar te maken zijn. Daarnaast zijn ze enorm voedzaam én lekker.

Zoals Martine zegt: 'Als ik het kan, dan kan iedereen het!'

LEEF JE UIT IN DE KEUKEN!

Door de fantastische foodstyling van Hester Oppedijk van Veen en de geweldige fotografie van José van Riele nodigen de perfecte plaatjes in dit boek uit om elk recept uit te proberen. Wat let je? Leef je uit in de keuken en ga koken

en bakken. Luister ondertussen naar je favoriete muziek, podcast of luisterboek. Heerlijk toch? Ontspannen aan de slag en voor het goede doel! Jouw eigen goede doel: een energiek en fit lijf. Ga ervoor.

Maak er een hobby van om wekelijks een of meer nieuwe recepten uit te proberen. Voor je het weet heb je zo weer een aantal blijvertjes. Als je een recept gemaakt hebt, schrijf dan je persoonlijke aantekeningen bij het recept in het boek, zodat je de volgende keer je eigen instructies op kunt volgen qua toevoegingen, handigheidjes, oventijd en temperatuur. Niet alle ovens bakken namelijk hetzelfde, gerechten kunnen meer of minder tijd nodig hebben dan staat aangegeven. Leer je oven kennen en houd bij ieder nieuw recept, aan het eind van de in het boek aangegeven tijd, de oven in de gaten. Laat je ogen, oren, mond, handen en neus mede bepalen of een gerecht klaar is.

Nu jij!

Aan de slag. Laat je inspireren door de recepten en dag-menu's in dit nieuwe boek en uit de andere *Grip op Koolhydraten*-boeken. Begin gewoon en laat je verrassen door de recepten. Je zult zien dat je lijf er van gaat jubelen 😊

Ik wens je veel kook- en bakplezier.

Succes met Grip op Koolhydraten, geniet van de lichamelijke en geestelijke voordelen, hou vast aan de richtlijnen van GOK en hou vol!
Eet smakelijk!

Lieve groet,

Yvonne Lemmers,

Beneden-Leeuwen

HET SCHOKKENDE VERHAAL VAN MARTINE



In 1971 werd ik – Martine van den Brink – geboren met een hartafwijking. Aanvankelijk werd dat niet ontdekt, maar na een paar maanden werd duidelijk dat er iets mis was met mijn hart. Er werd een hartafwijking vastgesteld die inoperabel was en ik zou hooguit een jaar of zes kunnen worden. Voor mijn ouders volgden er jaren van grote onzekerheid. In 1975 ontdekte een Franse professor een chirurgische correctie voor deze hartafwijking. Hij reisde vervolgens door Europa om kinderen te opereren. In 1977 kwam hij naar Nederland en redde mijn leven.

Ook na de operatie was mijn leven anders dan dat van veel gezonde kinderen. Ik was heel snel moe en kon met veel dingen niet meedoen. Bij lichamelijke inspanning kwam ik zuurstof tekort. Toch had ik een leuke kindertijd en ik heb daar dan ook helemaal geen slechte herinneringen aan. Ik was weliswaar 'anders' maar niet 'minder'.

Helaas nam mijn gewicht na die levensreddende operatie langzaam toe. Voor de operatie was ik meestal te moe om te eten en was ik erg mager. Mijn moeder was al blij als ik een schaalje appelmoes at. Meestal kreeg ik iets wat ik lekker vond, dan at ik tenminste iets...

Na de operatie kon ik gelukkig meer bewegen, maar het bleef beperkt. Mijn liefde voor lekkere dingen bleef bestaan. Hoewel ik niet veel at, nam mijn gewicht langzaam maar zeker toe. Toen ik naar de middelbare school ging, was ik een gezellig dikkerdje... Niemand zat daarmee: ik leefde immers nog!

Toen ik ouder werd, begon ik het zelf vervelend te vinden dat ik steeds zwaarder werd. De cardioloog was bezorgd, maar kon geen zinnig advies geven. Alleen: 'Ja kind, elk pondje gaat door het mondje.' Mijn moeder zocht samen met mij en een diëtist uit wat ik zou moeten eten om af te

vallen, maar het werkte gewoon niet. Al jong werd 'afvallen' het hoofdthema van mijn leven en dat bleef het. In september 2013 hoorde ik van een vriendin voor het eerst iets over Grip op Koolhydraten. Ik deelde met haar mijn frustraties over het 'eeuwige lijnen' en de honger die daarbij hoorde. Ze vroeg me of ik ooit had gehoord van Yvonne Lemmers en Grip op Koolhydraten. Dat had ik dus niet.

Omdat ik altijd alles aangreep wat zou kunnen helpen, stroopte ik meteen internet af. Ik had allerlei diëten geprobeerd – weinig vet, weinig zout, Modifast, Atkins-repen, crashdiëten – maar niets kon me van mijn probleem afhelfen. De diëtist, de cardioloog en mijn huisarts wisten ook geen oplossing. Niets werkte... Het móést dus wel met mijn hartafwijking te maken hebben en daar hadden ze geen oplossing voor.

Het enige wat hielp, was vasten. Genoeg eten om in leven te blijven maar te weinig om je lichaam te voeden. Toen viel ik af... en werd vervolgens zwak en ziek van de honger. 's Avonds huilde ik mezelf in slaap.

In die periode was kwaliteit van leven ver te zoeken... Toen ik had gelezen wat Grip op Koolhydraten inhield, bestelde ik direct het basisboek *Opgewicht* en las het in één ruk uit. Dit boek ging precies over mijn probleem. Ongelofelijk! Ik realiseerde me dat mijn voeding grotendeels bestond uit koolhydraten – een gevolg van het feit dat ik zowel vetten als zout moest vermijden. Maar toen drong het tot me door dat mijn lichaam dus helemaal geen vetten kón verbranden als er steeds weer koolhydraten werden aangeleverd! Hoe kon ik dan ooit afvallen? En... waarom wisten de deskundigen dat niet?

Binnen enkele dagen gooide ik mijn eetpatroon drastisch

om. Dat was best wennen, want je gaat totaal anders eten. Alles wat ik 'gewoon' vond, bleek helemaal niet meer zo gewoon. Toch at ik evengoed lekkere dingen. Al na een paar dagen was mijn hongergevoel vrijwel verdwenen. Soms ontdekte ik tot mijn verbazing dat het al lunchtijd was geweest, maar dat ik nog geen trek had. Voor iemand die jarenlang bijna doorlopend honger had, was dit echt een openbaring. Ik moest bovendien veel vaker plassen. Hoewel ik al jaren een flinke dosis plastabletten slikte, liet mijn lichaam het overtollige vocht pas los toen ik mijn koolhydraatname aanzienlijk beperkte. Na enkele maanden kon ik 75 procent minder plaspillen gebruiken en was mijn vocht- en zoutbeperking niet meer nodig. Ik kon gewone producten nemen en hoefde niet langer de zoutarme varianten te kopen. Eten werd weer lekker én leuk!

In vijf maanden viel ik ruim 10 kilo af, zonder dat ik één dag honger had. Langzaam maar zeker groeide er een enorm gevoel van blijdschap en opluchting in mij. Ik raakte bevrijd van de eeuwige druk van het moeten afvallen en het niet weten hoe. De puzzelstukjes vielen op zijn plaats, ik vond de 'sleutel' van mijn lichaam.

Naast het gewichtsverlies boekte ik ook gezondheidswinst. Vaak terugkerende ontstekingen bleven weg en ik was duidelijk minder kortademig.

Inmiddels ben ik ruim zeven jaar verder. In die tijd is de pompfunctie van mijn hart helaas afgenomen en dat heeft ook consequenties voor mijn voeding. Omdat ik nog maar weinig kan bewegen, is mijn verbranding minder geworden. Dit hield in dat ik mijn voedingsstijl opnieuw moest aanpassen.

HET SCHOKKENDE VERHAAL VAN MARTINE

Nog steeds gebruik ik slechts bij één maaltijd per dag een beperkte hoeveelheid koolhydraten. Ik weet nu precies hoe ik toch weer wat af kan vallen als dat nodig is: simpelweg door wat minder te eten. Bewust kleine porties en slechts af en toe een tussendoortje. Want bij mij blijft het gevaar bestaan dat ik toch snel meer eet dan mijn lichaam kan verbranden.

Ik houd nog altijd van lekker eten, dat is niet verdwenen door Grip op Koolhydraten. Ik blijf een levensgenieter en daar hoort eten voor mij zeker bij. Het liefst met vrienden of familie.

In mijn omgeving zijn veel mensen aanzienlijk minder koolhydraten gaan gebruiken. Ze zagen mij veranderen en wilden dat ook. Begrijpelijk, ik wil deze GOK-zekerheid dan ook nooit meer kwijt!

Het woord 'snel' in de titel van dit boek heeft ook betrekking op de tijd die ik nodig had om mijn streefgewicht te bereiken. Waar ik jarenlang tevergeefs mee worstelde, lukte met Grip op Koolhydraten simpel en snel binnen enkele maanden!

ZO EET MARTINE

Martine eet al jaren volgens Grip op Koolhydraten.

Omdat ze weinig beweging heeft, is haar energiebehoefte laag. Zij eet daarom voornamelijk één keer per dag koolhydraten in het koolhydratenuur en verder zijn haar porties niet groot. Zo heeft ze haar eigen eetritme gevonden waar haar lichaam goed op gaat. Martine merkt het direct als ze een paar dagen te veel koolhydraten eet. Ze gaat dan weer snel terug naar strikt fase 1 – zelfs een paar dagen GOK-groen volgens de balansmenu's – en ziet dan haar gewicht weer zakken. Daar is ze heel erg blij mee en haar lichaam reageert er goed op. Op bladzijde 37 staan zeven voorbeelddagen volgens fase 1. Dus alleen koolhydraten (GOK-oranje) als onderdeel van het koolhydratenuur.



RECEPTEN



GOED OM TE WETEN:

1 eetlepel (=el) = 15 ml

1 theelepel (=tl) = 5 ml

Ⓥ = Vegetarisch recept

ⓋIS = Visrecept

BAKINSTRUCTIES VOOR CRACKERS IN DE MAGNETRON EN OVEN**Magnetron**

Bakken in de magnetron doe je op de hoogste stand (bijv. 900 watt). De baktijd is afhankelijk van de hoeveelheid en kan variëren van circa 9 minuten tot circa 30 minuten.

Oven

In de oven is de baktijd ongeveer 30-40 minuten. Baktemperatuur 150 of 160 °C. Niet hoger! Zet daarna de oven uit en laat de crackers afkoelen in de oven om ze droog en krokant te krijgen voor de beste bite.

Het aantal bakminuten varieert door de hoeveelheid toegevoegd water, de dikte van de cracker, het wateropnemend vermogen van de ingrediënten en het vermogen van de magnetron of oven. Ook als je nog bakplaten of roosters in de magnetron of oven hebt staan, kan dit invloed hebben op de baktijd. Bij het gebruik van een 100 procent siliconen bakmat is de baktijd ongeveer 10 procent korter. Experimenteer daarmee. Al doende leer je je magnetron en oven kennen en weet je hoeveel minuten nodig zijn voor je baksels. Je kunt de baktijden bij het betreffende recept noteren.

Bij een kleine hoeveelheid is de magnetron makkelijk en snel. Bij grotere hoeveelheden heeft de oven de voorkeur. Heb je geen oven en wil je bijvoorbeeld zestien crackers bakken, bak dan liever vier maal vier crackers in de magnetron. Dat werkt beter.

Bedenk dat iedere magnetron en oven anders werkt, dus blijf er de eerste keer bij. Als de crackers te bruin worden, kun je ze de volgende keer ietsjes korter bakken. Zijn de crackers in het midden nog iets te zacht doordat er nog vocht in zit, dan mogen ze wat langer in de magnetron of oven tot ze droog en knapperig zijn.

Bewaar de crackers luchtdicht. Zo blijven ze zeker enkele dagen krokant. Zijn de crackers niet meer helemaal krokant, piep ze dan in enkele minuten even op in de magnetron, oven of broodrooster tot ze weer droog en knapperig zijn.



AUBERGINE-TOSTI

Wist je dat je het brood in een tosti heel goed kunt vervangen door aubergine? De tosti wordt dan koolhydraatarm én vezelrijk.

VOOR 2 TOSTI'S (1 PORTIE)

1 aubergine
1 el olijfolie
50 - 60 g ham
50 - 60 g kaas
zout
peper

Snijd de steelaanzet van de aubergine af. Snijd er in de lengte vier gelijke plakken van. De zijkanten snijd je eraf zodat je vier 'witte sneetjes aubergine' hebt. Bestrooi de plakken royaal met zout en leg ze in een zeef in je aanrechtbak of boven een grote kom. Laat het zout 15 minuten intrekken.

Veeg nu het zout mét het vrijgekomen vocht van de plakken aubergine af. Bestrijk de plakken met olijfolie en bestrooi ze met wat versgemalen peper. Bak beide zijden nu tot ze een grillstreep hebben en redelijk doorbakken zijn. Dit kan in een contactgrill of in een grillpan.

Beleg twee van de voorgegrilde plakken met de ham en kaas. Leg nu de andere twee plakken er bovenop en rooster ze nogmaals ongeveer 5 minuten.

Naar wens kun je de aubergine redelijk zacht houden, of je bakt wat langer zodat de tosti's wat harder worden.

- *Leg de kaas niet helemaal tot aan de rand, dan zal er minder kaas uit de tosti lopen zodra de kaas smelt.*
- *Maak ook eens een auberginetosti met salami en brie. Maak zo zelf je eigen favoriete combinatie!*
- *Gooi de zijkanten van de aubergine niet weg maar verwerk ze in een ander gerecht.*



SNELLE BLOEMKOOALSALADE MET SPEKJES

Wil je je maaltijd vanavond snel op tafel hebben zonder veel in de keuken te hoeven staan? Dan is deze salade vast iets voor jou. Je hoeft alleen de spekjes te bakken, de rest van de ingrediënten wordt allemaal koud toegevoegd. Bloemkool smaakt rauw lekker fris en heeft een lekkere bite.

VOOR 2 PORTIES:

125 g spekjes
2 eieren
50 g mayonaise
1 el appelazijn
1 tl kruidenzout
peper
2 bosuitjes
400 g rauwe bloemkoolroosjes

Bak de spekjes uit in een koekenpan. Kook de eieren en laat ze afkoelen. Meng in een kopje de mayonaise met de appelazijn, het zout en wat peper. Maak de bosui schoon en snijd er smalle ringetjes van.

Maak kleine stukjes van de bloemkool. Je kunt de roosjes er allemaal stuk voor stuk afhalen, maar je kunt de bloemkool ook met een groot mes in kleine stukjes snijden.

Meng de bloemkool door de dressing en de bosui. Pel de eieren en hak ze in stukjes. Doe als laatste de afgekoelde gebakken spekjes erdoor en meng alles goed door elkaar.

- *Wil je deze salade in je koolhydratenuur eten? Voeg dan 100 g doperwten en in stukjes gesneden appel toe. Door het fruit en de koolhydraten in de doperwten is je uurtje dan compleet en in balans.*



ANDIJVIESALADE MET FETA EN PIJNBOOMPITTEN

Andijvie is een veelzijdige groenten die je op veel manieren kunt bereiden. Gekookte andijvie, roergebakken andijvie, rauwe andijvie... Het kan allemaal! De rauwe andijvie kennen de meeste mensen wel van de stampot, maar wist je dat je er ook heerlijke salades mee kunt maken? Gebruik hiervoor het meest lichte deel van de krop, die is het minst bitter. De rest kun je natuurlijk prima voor iets anders gebruiken!

VOOR 2 PORTIES:

3 el (walnoot)olie
1 el (appel)azijn
3 druppels stevia
peper en zout
200 g fijngesneden andijvie
50 g zilveruitjes
25 g pijnboompitten
150 g feta
25 g kappertjes

Maak een dressing van de olie, azijn, stevia, peper en zout. Was de fijngesneden andijvie en laat deze heel goed uitlekken. Dep eventueel achtergebleven vocht op. Halveer de uitjes en rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Verkruimel 100 g feta.

Doe de andijvie in een grote schaal en schep de kappertjes, uitjes en de verkruimelde feta erdoor met het grootste deel van de dressing. Verdeel de pijnboompitten over de

salade. Snijd de resterende feta in grove stukken en leg deze er bovenop. Schenk nu het restant van de dressing voorzichtig over de feta.



SNEL & SIMPEL, IN 30 MINUTEN OP TAFEL MET GRIP OP KOOLHYDRATEN

Grip op koolhydraten (GOK) van Yvonne Lemmers is al meer dan tien jaar een van de meest succesvolle, bewezen manieren om af te vallen én om op gewicht te blijven. Yvonne's methode is gebaseerd op een koolhydraat-bepaalde levensstijl waarin genieten voorop staat. Het populaire koolhydraatenuurtje is daarbij een van de pijlers van GOK, waardoor iedereen die wil afvallen en meer energie wil, zijn leven blijvend kan veranderen.

In *Snel & simpel, in 30 minuten op tafel* staan ongeveer 90 nieuwe, heerlijke recepten die door iedereen te bereiden zijn. Daarnaast bevat het 28 handige dagmenu's, voorbeelden van koolhydraatenuurtjes en veel vegetarische gerechten. Zo zit je in 30 minuten aan tafel en sta je met een verzadigd gevoel weer op!

Snel & simpel is geschikt voor mensen die GOK al kennen en toepassen, maar ook voor mensen die voor het eerst kennismaken met de GOK-methode.

Yvonne Lemmers is diëtist en bedenker van de Grip op koolhydraten-methode. Zij heeft meerdere bestsellers op haar naam staan en hielp daarmee al ruim 250.000 mensen met afvallen en energieke leven.



9 789021 582597

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen