






Yvonne Lemmers - diëtiste
Thea Bremer - hobbykok

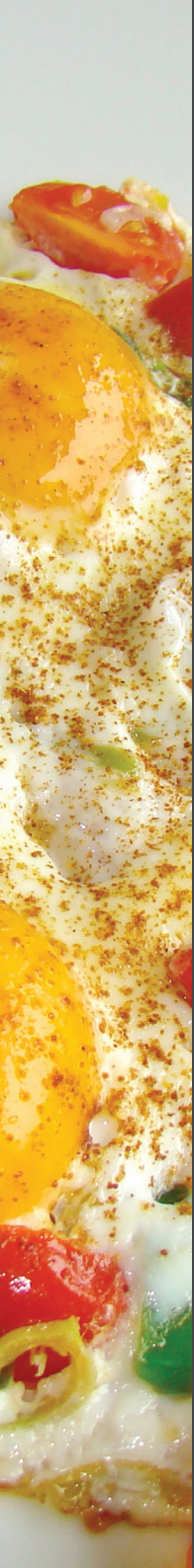
KOOKBOEK

1

GRIP OP KOOLHYDRATEN

120 koolhydraatarme en
22 koolhydraatbepaalde
recepten met voorbeeld-
menu's en beknopte richtlijnen
Grip Op Koolhydraten

-  Eiwitrijk
-  Koolhydraatarm/bepaald
-  Tevens geschikt voor
diabetes-type 2



In dit Grip Op Koolhydraten - KOOKBOEK staan 120 koolhydraatarme recepten die gebaseerd zijn op de groene lijst van het basisboek Grip Op Koolhydraten - OPGEWICHT. Tevens zijn er 22 koolhydraatbeperkte recepten met ingrediënten van de oranje lijst van het basisboek. Diverse voorbeeldmenu's en de verkorte richtlijnen van Grip Op Koolhydraten fase I (Opgewicht komen) vind je ook in dit boek.

De recepten zijn geschikt voor iedereen die een koolhydraatarme/beperkte 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 welgewarderde dagelijkse koolhydraten-uur.

Yvonne Lemmers (1960), diëtiste, heeft in 2009 haar eerste boek Grip Op Koolhydraten uitgebracht, waarin ze het koolhydraatbeperkte OPGEWICHT programma beschrijft.

Het succes van Grip Op Koolhydraten - OPGEWICHT, de vele positieve reacties, de gezondheidsverbetering van medelijners (GOK-kers) en de vraag naar meer koolhydraatarme recepten en dagmenu's is aanleiding geweest voor het maken van dit kookboek. Voor iedere GOK-ker is dit Grip Op Koolhydraten - KOOKBOEK een welkome aanvulling op het basisboek.

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 lekker eten hebben - met in achtneming van Yvonne's richtlijnen van Grip Op Koolhydraten - geleid tot dit kookboek vol met lekkere, voedzame en eenvoudig te bereiden gerechten.

gripopkoolhydraten.nl



De voordelen van GRIP OP KOOLHYDRATEN

Een opsomming door forumleden op gripopkoolhydraten.nl/forum

- *Sifra: Gewicht verliezen, meer energie, wittere tanden, geen last meer van brandend maagzuur.*
- *Diana: Gewoon lekkerder in je velletje zitten*
- *Astrid: De hinderlijke opvliegers heb ik eigenlijk niet meer.....Heerlijk*
- *Anita: Veel minder last van winderigheid en niet te vergeten HET HEERLIJKE ETEN.*
- *Karen: Mooi glanzend haar en heerlijk zacht.*
- *Anouschka: Geen honger/trek tussen de maaltijden door.*
- *Annemarie: Rustige darmen en een betere rustige huid. Sterkere nagels! Geen bibberhonger meer. Een geweldige nachtrust en stoppen met snurken.*
- *José: Eindelijk VET lekker! Positiever en tevreden zelfbeeld. Op de foto is minder erg!*
- *Karin: GEEN hyperinsulinemie meer! Nooit meer trillende handen, beklemmend gevoel in mijn borst of het gevoel dat ik ga flauwvallen.*
- *Janneke: Gezonde kleur op mijn wangen, niet zo bleek meer*
- *Karin: Meer energie en geen opgeblazen gevoel meer*
- *Atina: Dat ik de baas ben over het eten en het eten niet de baas over mij!*
- *Janne: Lekkere lunch mee naar school in plaats van die saaie boterham!*
- *Marja: Een beregoed GOK-forum met lieve, gemotiveerde mensen die elkaar steunen, tips geven en soms lekker plagen met 2 'dijken' van moderators die ons in de gaten houden en helpen.*
- *Karen: Dat koken en eten weer erg leuk is! Weer zo heerlijk gegeten vanavond, ik geniet echt met volle teugen van de GOK-methode. Jaren heeft koken en eten me tegen gestaan, omdat ik me eigenlijk nooit echt lekker voelde na het 'gewone' eten, ook koken had ik geen lol meer in. En nu weer wel...heerlijk gewoon!*
- *Annemarie: Hier kan ik me helemaal bij aansluiten, had echt de lol in koken verloren en merkte dat we steeds makkelijker eten gingen halen of gemaks-eten uit de supermarkt. Helemaal verleden tijd, kan me weer helemaal verheugen op een lekker potje koken.*