



MET:
120
NIEUWE
RECEPTEN



Grip Op Koolhydraten

SNELLE EN MAKKELIJKE
WEEKMENU'S



'Koolhydraten lijken hot en happening. Ze vliegen om je oren in de winkels, leefstijladviezen en damesbladen. We weten de laatste jaren ineens dat ze "niet zo goed zijn". Yvonne Lemmers wist al heel veel jaren eerder dat het niet zo goed is om er veel van te eten. Je kunt er zwaar en ziek van worden op de lange termijn. Ze heeft als diëtist goed ingezien dat de ene koolhydraat de andere niet is, dat koolhydraatarm (low carb) verstandig klinkt, maar hóe arm/low dan? En geen koolhydraten eten? Is dat dan goed? Op die vragen geeft Yvonne met haar GOK-principe een antwoord. Het antwoord is namelijk: je moet ze niet te veel eten, je moet ze ook niet weglaten... Je moet er GRIP op krijgen. Voor nu en voor altijd. Dus je leert ermee te dealen. En dat is heerlijk. Als gezondheidsprofessional zie ik juist deze GOK-methode voor onze patiënten goed werken. En als "stevige dame" weet ik dat het voor mij ook al zes jaar werkt.

In de spreekkamer leg ik het vaak zo uit: bij koolhydraten en andere voedingsstoffen heb je the good, the bad and the ugly... Je zou kunnen zeggen dat Yvonne dat mooi voor je in groen, oranje en rood heeft verdeeld. Dat is een fijne leidraad voor je leven.

En ja, af en toe mag het even bad!
Heerlijk toch?

En het fijne van GOK is dat je het helemaal zelf kunt inrichten. Dat doe ik graag. Lekker puur en eenvoudig eten waar ik op dat moment zin in heb. Maar als je dat lastiger vindt, zijn er veel eenvoudige recepten en zelfs complete weekmenu's. Dat is heerlijk om ongestoord af te vallen. Dan kun je ondertussen gewoon lekker door met je leven. De fitheid komt vanzelf.

- Martje

Grip Op Koolhydraten

SNELLE EN MAKKELIJKE
WEEKMENU'S

Yvonne Lemmers

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2018 Yvonne Lemmers/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Yvonne Lemmers

Receptuur en bereiding: Thea Bremer

Foodstyling: Goran Todorovic

Fotografie: Joshua Rood

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Sven van Pel

ISBN 978 90 215 6070 0

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm 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 stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Volg het Grip-op-koolhydratenprogramma in overleg met uw huisarts of specialist.

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

Voorwoord	7
Inleiding	9
Toelichting bij de menu's	12
<i>Weekmenu 1</i>	22
<i>Weekmenu 2</i>	24
<i>Weekmenu 3</i>	26
<i>Weekmenu 4</i> – broodmaaltijden als KH-uur	28
<i>Weekmenu 5</i> – geen vlees	30
<i>Weekmenu 6</i> – geen vlees en geen vis	32
<i>Weekmenu 7</i> – met tussendoortjes	34
<i>Weekmenu 8</i> – met tussendoortjes	36
<i>Weekmenu 9</i> – balansmenu	38
<i>Weekmenu 10</i> – balansmenu	40
<i>Weekmenu 11</i> – fase 2 – strategie 2	42
<i>Weekmenu 12</i> – fase 2 – strategie 5	44
<i>Recepten</i>	46
Kruidenmixen	46
Dranken	50
Crackers	56
Beleg	64
Brood	68
MIM	73
Eieren	78
Salades	88
Poké bowls	96
Tussendoortjes	100
Kip en kalkoen	111
Vlees	119
Vis	133
Groenten	143
Sauzen	149
Soepen	153
Oranje recepten	171
Dankwoord	187
Register	188



SNELLE EN MAKKELIJKE WEEKMENU'S

Steeds meer mensen ontdekken het gemak, het genot en de lichamelijke en geestelijke voordelen van de koolhydraat-beperkte eetmethode van *Grip op Koolhydraten* (= GOK) met het zo gewaardeerde koolhydratenuur.

Om tegemoet te komen aan de vraag naar nóg meer makkelijke en snelle recepten en vooral ook weekmenu's hebben we dit boek *Grip op Koolhydraten – Weekmenu's* samengesteld. Om GOK nóg makkelijker en toepasbaarder te maken voor iedereen. Dus ook voor kinderen, ouderen, maar ook voor mensen die een maagverkleining hebben. Met die groepen hebben we dan ook rekening gehouden en daarvoor hebben we aparte weekmenu's samengesteld. Dit boek bevat meer dan 120 mooie nieuwe verrassende koolhydraatarme (GOK-groene) en koolhydraatbeperkte (GOK-oranje) recepten. De recepten zijn vrijwel allemaal met weinig ingrediënten samengesteld én snel te maken. Snelle en makkelijke recepten dus. Bijvoorbeeld van koolhydraat-arme vezelcrackers, broden, soepen, tussendoortjes, poké bowls, kip-, kalkoen-, eier- en groentegerechten. In de 12 makkelijke en snelle weekmenu's zijn veel van deze nieuwe recepten verwerkt.

Er zijn 10 fase 1-weekmenu's – voor elk wat wils – om op gewicht te komen en 2 fase 2-weekmenu's om op gewicht te blijven.

De fase 1-weekmenu's zijn ingedeeld in categorieën. Drie gewone weekmenu's, een weekmenu met dagelijkse broodmaaltijden, een weekmenu zonder vlees, een weekmenu zonder vlees en vis, twee weekmenu's met tussendoortjes, geschikt voor kleine eters, zoals mensen met een maagverkleining, kinderen en ouderen, maar ook voor mensen die net starten met GOK.

De kracht van *Grip op Koolhydraten* is dat er zoveel ruimte is voor eigen keuze van je eetschema. Iedereen eet immers op zijn eigen manier en heeft zijn eigen specifieke voorkeuren en dingen die je niet wilt eten, zoals kaas of vlees. Daarom staat in de weekmenu's bijvoorbeeld: 'koolhydratenuur naar keuze', 'vezelcracker met beleg naar keuze', 'GOK-groene maaltijd naar keuze', met daarbij ideeën uit dit boek. Je kunt dus naar hartenlust variëren in de weekmenu's, dagdelen wisselen of je favoriete recepten uit de voorgaande GOK-boeken in je eigen weekmenu's gebruiken. Blijf wel altijd rekening houden met de richtlijnen van *Grip op Koolhydraten* fase 1 of 2 (zie voor de volledige richtlijnen van fase 1 en meer uitleg over het koolhydratenuur het basisboek *Opgewicht* (ISBN 978 90 902 4348 1) en *Grip op Koolhydraten – dagmenu's, richtlijnen en recepten* (ISBN 978 90 215 6455 5)).

Eigen keuze staat voorop, dus mixen en matchen maar! 'Wissel af en varieer' is en blijft een van de richtlijnen van GOK!

Hou vast aan Grip op koolhydraten en hou vol!

Succes gewenst met *Grip op Koolhydraten* en geniet van de lichamelijke én geestelijke voordelen.

Veel kook- en bakplezier en eet smakelijk.

Tot slot mijn speciale dank aan hobbykok Thea Bremer die net als in de *Grip op Koolhydraten* kookboeken 1 en 2 weer mooie smaakvolle en makkelijke recepten samengesteld heeft.

Yvonne Lemmers diëtist
Beneden-Leeuwen

WEEKMENU 3

MAANDAG

- O** 1 - 2 gekookte eieren of gebakken eieren (met spek). Goed om ook nog wat psylliumvezels erbij te nemen.
- M** 1 - 2 vezelcrackers of snee koolhydraatarm brood met beleg naar keuze* bijv.
cracker met serranoham - blz. 62
* maak een dubbele portie. Snel en makkelijk voor overmorgen
- A** KH-uur naar keuze * bijv.
komkommer-bleekselderij salade - blz. 93
met **gemarineerde gamba's - blz. 139**
of zalmoot
toetje naar keuze en stukje chocolade

DINSDAG

- O** rolletjes vleeswaren met augurk en/of blokjes kaas met komkommer. Eventueel nog een eitje erbij
- M** koolhydraatarm vezelbrood met beleg naar keuze* bijv.
platbrood met tonijn - blz. 72
paprikapesto - blz. 65
- A** KH-uur naar keuze * bijv.
kippendijen met sesamolie - blz. 170
zoete chilisaus - blz. 149
kleine portie rijst
Wil je het beperkt houden qua koolhydraten eet er dan bloemkoolrijst of broccolirijst bij in plaats van gewone rijst.
komkommersalade - blz. 94
* Maak een dubbele portie. Snel en makkelijk voor morgen
yoghurt met stukjes appel, lijnzaad, walnoten, kaneel en stevia naar smaak.

WOENSDAG

- O** 100 gram Griekse yoghurt met 20 gram KH-arme notenmuesli of lijnzaad en walnoten. Stevia naar smaak
- M** 1 - 2 vezelcrackers of snee koolhydraatarm brood met beleg naar keuze* bijv.
cracker met serranoham - blz. 62
- A** KH-uur naar keuze * bijv.
steak met worcestersaus - blz. 131
komkommersalade - blz. 94
gebakken aardappeltjes
fruit en een stukje pure chocolade

DONDERDAG

- O** 100 gram Griekse yoghurt met 20 gram KH-arme notenmuesli of lijnzaad en walnoten. Stevia naar smaak
* eventueel nog een eitje of wat kaas erbij.
- M** **quiche salami/brie - blz. 78**
* een quiche is koud en warm lekker en makkelijk mee te nemen. Per portie invriezen.
- A** KH-uur naar keuze * bijv.
Indische gehaktballen - blz. 123
zoete chilisaus - blz. 149
kleine portie rijst
* Wil je het beperkt houden qua koolhydraten eet er dan bloemkoolrijst of broccolirijst bij in plaats van gewone rijst
haricots verts of sperzieboontjes
Kook wat meer boontjes voor de haricots-vertssalade voor morgen. Wil je de salade morgen meenemen in je lunchbox bereid hem dan alvast in de toep van de avond.
Griekse yoghurt met stukjes appel, kaneel, lepel gebroken lijnzaad en all bran flakes
latte macchiato en stukje chocolade

O = ochtend **M** =middag **A** =avond

Icetea



Kokoslimo



Komkommercocktail



Grapefruit spritzel



SPINAZIE MET KIPFILET EN EEN LIMBURGS KAASJE

Simpele gerechten kunnen toch zo lekker zijn hè . Dat is dit recept zeker.

- 1 el olijfolie
- 2 kipfilets
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 knoflooktenen, geperst
- 600 g verse spinazie
- 2 'de echte Limburger' kaasjes
- peper en zout, naar smaak

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet in 10 minuten rondom gaar.

Fruit de ui kort mee.

Voeg de knoflook toe en beetje bij beetje de spinazie.

Roerbak dit tot het grootste gedeelte van het vocht dat uit de spinazie komt, is verdampt.

Voeg de kaasjes toe en laat deze al roerend smelten.

Breng op smaak met peper en zout.

Een Limburgs kaasje is befaamd om de sterke geur en de plakkerige korst. Onder de korst zit een smaakvol, romig kaasje met een licht kruidige smaak. De korst is eetbaar. Naar wens kun je de korst ook wegsnijden. Ieder zijn smaak.





CANNELLONI

Voor 4 porties

- 2 komkommers
- 500 g rundergehakt
- 1 grote ui, gesnipperd
- 100 g olijven, in plakjes gesneden
- 2 knoflooktenen, geperst
- 20 snoeptomaatjes, in vieren gesneden
- 400 g gezeefde tomaat
- 1 el sambal brandal
- zout naar smaak
- 100 g gorgonzola
- 100 g kaas

Was de komkommers en snijd ze in stukken (2 - 4 centimeter). Hol de stukken komkommer uit tot er rondom 0,5 centimeter dikte overblijft.

Zet de komkommer rechtop in een ovenschaal.

Rul het gehakt en bak de ui, de olijven, de knoflook en de tomaatjes mee.

Schenk er de gezeefde tomaat bij en breng op smaak met sambal brandal en zout.

Vul de komkommer met het gehaktmengsel, leg er een paar stukjes gorgonzola op en rasp de kaas erover.

Bak de komkommers in 45 minuten gaar in een op 180 °C voorverwarmde oven.

Het vruchtvlees van de komkommer kun je gebruiken voor een frisse komkommersalade.

Variatie: je kunt de komkommer natuurlijk ook vullen met je eigen favoriete pastasaus.

GROENTEWRAP

- 250 g rundergehakt of kippengehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 paprika, in stukjes gesneden
- ½ courgette, in blokjes gesneden
- ½ blik gezeefde tomaten
- Italiaanse kruidenmix (zie recept blz. 49)
- peper en zout naar smaak
- 4 grote bladeren ijsbergsla
- 100 g kaas, geraspt
- 50 g Parmezaanse kaas (of gorgonzola of pecorino)

Rul het gehakt en bak de ui, de paprika en de courgette mee. Schenk de gezeefde tomaten erbij en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout.

Dompel de bladeren kort in kokend heet water, net zolang totdat je ziet dat ze ietsjes slap worden. Leg ze op een bord. Verdeel de saus over de bladeren, rol de bladeren op en leg ze in een ovenschaal.

Strooi de kaas erover en zet de schaal even onder de grill, net zolang totdat de kaas gesmolten is.

Super lekker.

Variante: je kunt dit recept ook maken met een blad van witte kool, rode kool, spitskool, Chinese kool, boerenkool of paksoi.



GARNALENCOCKTAIL

- 1 el whisky-cocktailsaus (zie recept blz. 142)
- 100 g Noordzeegarnalen
- 1 lente-ui, fijngesneden
- ¼ paprika, rood of groen, in kleine blokjes gesneden
- 4 snoeptomaatjes, in blokjes gesneden
- peper en zout naar smaak
- 4 witlofblaadjes

Meng de whisky cocktailsaus met de garnaltjes en voeg hier de lente-ui, de paprika en de tomaatjes aan toe. Breng op smaak met wat peper en zout. Serveer de garnalencocktail in een blaadje witlof.

'Gok heeft gewoon invloed op zoveel dingen qua gezondheid maar ook geestelijk en ook echt voor mensen met emotionele problemen die in eetbuien vastzitten.'

- Jessica

VAL AF, VOEL JE BETER EN ERVAAR DE EETRUST!

GRIP OP KOOLHYDRATEN is een succesvolle manier om op gewicht te komen én te blijven. Al 250.000 mensen vielen af en werden gezonder met lekkere koolhydraatbeperkte recepten van Yvonne Lemmers. Dit boek bevat **120 nieuwe recepten** en **12 makkelijke weekmenu's**, waaronder 2 weekmenu's volgens GOK-fase-2 (op gewicht blijven) en weekmenu's voor starters, kinderen, ouderen, mensen met een maagverkleining (GBP) en vegetariërs. De recepten zijn ingedeeld in GOK-groen (KH-arm) en GOK-oranje (KH-beperkt).

Artsen gaan verandering van leefstijl steeds meer inzetten als middel tegen ziekten, zoals obesitas, diabetes 2 en hart- en vaatziekten. Koolhydraatbeperkte voeding is een van de pijlers hiervan.

'Met Grip Op Koolhydraten ben ik in 1 jaar tijd 33 kg afgevallen zonder honger en met heerlijk eten.'

- Chantal

'Ik lijn niet meer: ik GOK, en dat scheelt 22 kilo.'

- Marjo

'Op zoek naar een leefstijl waarbij je een gezond gewicht ontwikkelt zonder honger en met eetrust? Volg de makkelijke weekmenu's van Grip op Koolhydraten en ervaar het...'

- Nathalie



**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen