[MooiMama.nl]

[8 week Weight Loss Challenge]

Vandaag een jaar geleden, had ik het niet voor mogelijk gehouden dat ik nu een jaar verder 40Kg lichter zou zijn. Zelf besef ik nog steeds niet dat het mij gewoon écht gelukt is om zover te komen. Nu lijkt het alsof ik er al helemaal ben, maar om op een gezond gewicht te komen moet ik nog 25Kg afvallen, en dat is mijn plan voor 2018. Afvallen samen met jullie!

Wat gaan we doen?

Wat we vooral gaan doen is plezier hebben in de challenge. Als er iets is wat ik heb geleerd de afgelopen jaren is dat je niks moet doen omdat het moet, maar vooral omdat het goed voelt, omdat je je fitter wilt voelen, en graag die ene jurk of broek zou willen passen. We doen het omdat het leuk is, om elkaar te motiveren, inspireren en ook daadwerkelijk wat af te vallen.

Hoe lang duurt de challenge?

Deze challenge duurt 8 weken, in deze 8 weken kan je dit digitale boekje gebruiken als ondersteuning en zullen er op MooiMama.nl extra tips en recepten komen die je kunt gebruiken. Ook zullen we op onze MooiMama.nl Facebook een sectie inrichten waar we samen kunnen sparren en ik jullie kan helpen samen met een deskundige. In deze reader kun je 4 weekmenu's vinden voor één maand, de tweede maand gebruiken we dezelfde weekmenu's maar beginnen we weer vanaf week een. Om te variëren komen er op de website extra recepten om te blijven afwisselen.

Andere diëten

Voordat ik Koolhydraatarm ging eten heb ik ontzettend veel diëten geprobeerd, van Sonja naar Weight Watchers en ik had bij allen de hoop dat het ging helpen. En heus dat deed het ook, voor even. Ik kon het prima volhouden een maand lang alles maar tellen of invoeren wat ik at, maar na die maand zakte het af en ging ik toch weer verkeerd eten. Ook Sonja ging in het begin heel goed, maar al die boodschappenlijstjes en afwegen en Optimel kwamen op den duur ook m'n neus uit. Ik had een levensstijl nodig waar ik niet al te veel bij hoefde na te denken, waar de richtlijnen duidelijk waren maar waarin je nog wel een beetje kon schuiven. Koolhydraatarm eten is het geworden, waarom? Dat vertel ik je straks!

Koolhydraatarm, duur?

Van alle diëten die ik tot dusver gevolgd heb is dit toch wel de minst prijzige. Althans, je kunt er natuurlijk een hoop producten bij halen om dingen te vervangen wat ik ook doe. Maar als je het uitrekent zul je zelfs als je dat doet (elke maand voor jezelf extra producten aanschaffen) hoogstens 50 euro kwijt zijn. Dat klinkt veel, maar hoeveel gaf je voorheen uit aan lekkers? Reken het voor de grap eens uit… Je zult versteld staan hoeveel we wegsnoepen en eten. Echter hoeft dit niet, je kunt deze levensstijl ook prima volgen, zonder extra kosten te maken.

[MooiMama.nl]

[8 week Weight Loss Challenge]

Wat is Koolhydraatarm?

Voor we gaan beginnen is het wel handig om uit te leggen wat koolhydraatarm eten nou eigenlijk is, en waarom we zo graag in ketose willen komen. Een koolhydraatarm dieet is een levenswijze waarin je de inname van bepaalde koolhydraten behoorlijk verlaagd. (zo'n 30 tot 50 koolhydraten per dag) Een koolhydraatarm dieet beperkt koolhydraten, maar is niet vrij van koolhydraten aangezien je koolhydraten ook nodig hebt om gezond te blijven. In een koolhydraatarm dieet gebruik je voornamelijk koolhydaatvrije producten, maar ook soms producten waar ze wel in zitten dat zijn dan de zogenaamde gezonde koolhydraten, gezonde vetten en gezonde eiwitten.

Ketose?

Zodra je de koolhydraten gaat minderen, gaat na ongeveer 1 tot 2 weken je lichaam in ketose. Maar wat is dat nou eigenlijk? Ketose is een onderdeel van je metabolisme. Ketose betekent dat je lichaam geengebruik meer maakt van koolhydraten voor de verbanding maar van de vetten. Dit is niet alleen het vet dat je via voeding binnenkrijgt, maar dus ook al het vet wat je hebt opgeslagen op je lichaam. Dat is het vet wat we al te graag weg willen hebben. Met dit dieet pak je dit dus doeltreffend aan en kun je door in ketose te komen zeker 2kg per week afvallen. (vergeet ook niet dat je moet meten, want ook qua centimeters zul je af gaan vallen)

Wat mag je wel eten, en wat niet?

Ik hou van een eenvoudige uitleg, dus ik ga hier gewoon in het kort uitleggen wat je wel en niet kan eten. Wat mijn advies is, kijk op elke verpakking die je koopt. Je zult soms versteld staan hoeveel er in sommige dingen zit. Vermijd alle producten met meer dan 3 koolhydraten per 100 gram. Wat je sowieso **niet** moet eten; aardappelproducten, pasta's, brood, rijst, pizza, noedels, zoet beleg, koek, snoep, chips, melk, praktisch geen fruit en geen light producten. Wat je wel mag eten? Vlees, worst, kaas, veel groene groentes, noten, zaden, Griekse volle yoghurt, handje blauwe bessen, eieren en vis. En drinken? Alle Zero frisdrank, en natuurlijk veel water! Heb je al een beetje een beeld? Nog niet? Ik help je straks verder met recepten, tussendoor ideeën en andere tips!

Wat eet je dan?

Wat dacht je van een heerlijke salade, met feta kaas, nootjes, zaden en gegrilde kipfilet? Of van een broodje hamburger maar dan zonder brood, of blokjes kaas en worst als tussendoortje? Mascarpone chocolade mouse met blauwe bessen? Steak met gegrilde groentes? Mag je dat dus allemaal eten? Ja dat mag! En je valt er nog super er van af ook!

Wat halen we standaard in huis?

Ik heb wel een aantal dingen standaard in huis voor ik begin, ik wil namelijk niet tot de verleiding komen om toch verkeerde dingen te gaan snoepen dus zorg ik altijd voor een kleine voorraad. Qua kazen heb ik bijvoorbeeld; Oude kaas, jonge kaas, cheddar kaas, feta kaas, mozzarella en brie. Qua groentes; Broccoli, Bloemkool, courgette, koolraap, Bimi en roerbakgroenten. Qua vlees; Oven Frikandellen, hamburgers, gerookte kipfilet en kipfilet. Beleg; Salami, kipfilet, ham, cervelaat, leverworst en rookworst. Qua sauzen; lowcarb heinz ketchup, zaanse mayo en pindakaas (goedkoopste heeft vaak de minste koolhydraten) voor het maken van pindasaus. Overige; Soja ongezoete melk, Griekse volle yoghurt, zonnebloemolie.

Extra's ter vervanging van

Mocht je geen tijd hebben om bijvoorbeeld zelf crackers te maken. Of je moet werken en hebt geen tijd om uitgebreid te koken, dan zijn er veel dingen die je leven een stuk makkelijker maken. Ik haal altijd standaard koolhydraatarme wraps, crackers en broodmixen. Dit om gewoon tussen de middag snel een boterham te kunnen eten, of in de avond een wrap te vullen met kip of iets anders lekkers. Ideaal als je niet lang in de keuken wilt staan of moet werken.

[MooiMama.nl]

[week 1]

Maandag

Ontbijt
Omelet met spinazie en kaas
Tussendoor
Blokjes kaas en worst
Lunch
Salade met gegrilde kip, tomaat, komkommer en feta
Tussendoor
handje Paranoten
Diner
Courgetti met kip

Dinsdag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een handje blauwe bessen
Tussendoor
schijfjes komkommer
Lunch
salade met cherrytomaten, mozzarella en pijnboonpitjes
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Diner
Broccolisoep met spekjes

Woensdag

Ontbijt
Gekookte eieren (2) tomaat, kaas, komkommer.
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Lunch
Witlof met Zaanse mayo dressing, rosbief en avocado
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Diner
Hamburgers met sla, cheddar, komkommer, tomaat en spek

Donderdag

Ontbijt
Griekse yoghurt met zonnebloempitten
Tussendoor
Baby bell en plakjes brie
Lunch
gerookte kip, met sla, pijnboompitjes, dressing van olijfolie en basilicum.
Tussendoor
plakjes komkommer
Diner
Nasi van bloemkool met kipfilet

Vrijdag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een handje blauwe bessen
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Gebakken ei met Chinese groentes
Tussendoor
Blokje pure chocolade (85%)
Diner
Kipsaté met satésaus van pindakaas, met gewokte broccoli, spitskool en 1 halve zoete aardappel

Zaterdag & Zondag

Ontbijt
Kies uit een van de ontbijtjes van de afgelopen week
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Kies uit een van de lunches van de afgelopen week
Tussendoor
plakjes kipfilet met roomkaas
Diner Zaterdag
Aubergine uit de oven
Diner Zondag
Knoflook Tijgergarnalen met wokgroenten

[MooiMama.nl]
[Recept]

Courgetti met bolognaise saus

Courgetti, als in spaghetti maar dan gemaakt van sliertjes courgette, heel smaakvol en het vult ook nog eens heel goed.

Benodigdheden

200 gram Courgetti zelfgemaakt (ook te vinden bij de AH)
25 ml tomatensaus
125 gram kipfilet (gesneden in blokjes)
5 champignons (in plakjes gesneden)
1 halve ui (fijn gesneden)
1 teen knoflook (geperst)
2 theelepels Italiaanse kruiden

Bereiding

Bak de blokjes kip met een snuf peper en zout in een scheutje olie
Doe hier de ui, knoflook en champignons bij en bak dit tot de champignons goed gebakken zijn en de ui glazig.
Voeg de Courgetti en de tomatensaus toe met daarbij de twee theelepels Italiaanse kruiden.
Wok dit geheel op hoog vuur 5 minuten, en schep goed door.

Serveer in een diep bord, en schaaf er als laatste nog wat Parmezaanse kaas overheen

[MooiMama.nl]
[Recept]

Nasi van Bloemkool met kip

Ik ben dol op Nasi, dus was ik enorm blij toen ik las dat ik juist daarvoor Bloemkool kan gebruiken. Ik heb het deze week gemaakt met een eigen twist, en ik moet zeggen het was heel lekker!

Benodigdheden

1 hakmolen (of een grote rasp)
1 bloemkool
1 zakje Chinese roerbakgroentes
2 lepels sojasaus
2 tenen knoflook
1 theelepel limoengras
1 rode peper
1 limoen
150 gram kipfilet

Bereiding

Hak de bloemkool fijn, in hele kleine stukjes in de hakmolen en zet het even opzij.
Snij nu de kip in kleine stukjes, kruid het een beetje naar wens. (komijn, zout, peper, Laos) en bak het in een ruime wok samen met de geperste knoflook en een theelepel limoengras tot het gaar is.
Haal de kip uit de wok, en bak de groentes heel kort samen met het fijn gesneden rode pepertje.
Voeg nu bloemkool, kip, 2 lepels sojasaus en nog kruiden naar smaak toe.
Blijf alles voor 5 a 10 minuten op half laag vuur omscheppen, tot de bloemkool zacht is van structuur.
Ik doe er voor frisheid een klein beetje limoensap doorheen, maar dit is puur op smaak!

[MooiMama.nl]

[week 2]

Maandag

Ontbijt
Mozzarella pannenkoeken met blauwe bessen
Tussendoor
schijfjes komkommer en cherrytomaatjes
Lunch
salade met avocado, kip, tomaat, spinazie en pijnboompitjes
Tussendoor
handje walnoten
Diner
Zuurkoolschotel met shoarma

Dinsdag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een handje blauwe bessen
Tussendoor
blokjes kaas en worst
Lunch
Gebakken ei met roerbakgroenten en spek
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Diner
Groene salade met asperges met een steak/biefstuk/varkenshaas met kruidenboter.

Woensdag

Ontbijt
Gekookte eieren (2) tomaat, kaas, komkommer.
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Lunch
rode kool salade met Zaanse mayonaise, walnoten en gerookte kip
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Diner
gevulde aubergine met gehakt en Ricotta

Donderdag

Ontbijt
Griekse yoghurt met zonnebloempitten
Tussendoor
Babybell en plakjes brie
Lunch
sla blaadjes gevuld met tonijnsalade
Tussendoor
plakjes komkommer
Diner
Kipfilet blokjes, met champignons, broccoli en roomsaus

Vrijdag

Ontbijt
zelfgemaakte lijnzaadcrackers met brie
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Avocado Smoothie
Tussendoor
Blokje pure chocolade (85%)
Diner
Lasagne van courgette met Ricotta en geraspte kaas

Zaterdag & Zondag

Ontbijt
Kies uit een van de ontbijtjes van de afgelopen week
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Kies uit een van de lunches van de afgelopen week
Tussendoor
Mascarpone mouse met blauwe bessen
Diner Zaterdag
Aubergine uit de oven
Diner Zondag
Twee oven frikandellen met koolraapfrietjes en rode koolsalade.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Courgette lasagne met Ricotta

Lasagne, een van mijn favoriete maaltijden! Deze lasagne is wellicht iets anders dan je gewend bent, maar echt niet minder lekker.

Benodigdheden

3 courgette
1 pakje tomatensaus
1 gesnipperde ui
1 bakje Ricotta
1 zakje geraspte kaas
200 gram rundergehakt
2 eetlepels Italiaanse kruiden
3 tenen geperste knoflook

Bereiding

Snijdt de courgette in dunne plakken over de lengte, smeer het in met olijfolie en gril deze op een bakplaat gedurende 20 min op 200 graden in de oven. Fruit met een beetje olie, de gesnipperde ui en knoflook tot glazig. Voeg nu het gehakt toe en rul het tot kleine stukjes, voeg hierbij de tomatensaus en Italiaanse kruiden toe, de saus is nu klaar. Pak nu een lasagne schaal en begin met het opbouwen van de lasagne. Laagje saus, vervolgens de plakken courgette, en zo verder tot beiden op zijn. Sluit af met de rode saus. Doe de Ricotta nu in een schaaltje samen met de geraspte kaas en wat zout en peper, meng dit tot een geheel. Smeer het over de lasagne en plaats deze voor 25 min op 180 graden in de oven.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Pesto

Zelfgemaakte pesto is iets wat ik heel veel gebruik in de salades, of het nu een salade is met spinazie en kip of met mozzarella en tomaat

Benodigdheden

50 gram basilicum (1 plantje)
35 gram Parmezaanse kaas
1 kleine teen knoflook
30 gram pijnboompitjes
Olijfolie
Zout en peper

Bereiding

De bereiding is enorm eenvoudig. Pak een maatbeker en doe hierin de geraspte Parmezaanse kaas, de blaadjes van het basilicum plantje, de geperste teen knoflook en 2 eetlepels olijfolie.
Doe vervolgens de pijnboompitjes even kort roosteren in de koekenpan en na afkoelen voeg je deze toe aan het mengsel. Haal nu de staafmixer door het geheel heen en voeg beetje bij beetje nog olijfolie toe tot er een smeuïg geheel ontstaat. Je pesto is nu klaar!

Tip! Bewaar het in een uitgekookte wek of jampot en bewaar het in de koelkast, zo kan je het nog weken gebruiken.

[MooiMama.nl]

[week 3]

Maandag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een handje blauwe bessen
Tussendoor
schijfjes komkommer en cherrytomaatjes
Lunch
Gevulde eieren met zelfgemaakte crackers
Tussendoor
Blokje pure chocolade (85%)
Diner
Kippenpoten met koolraapfrietjes en sla

Dinsdag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een snuf koekkruiden en noten
Tussendoor
blokjes kaas en worst
Lunch
crackers met tonijnsalade
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Diner
knolselderij Rösti met varkenshaas en broccoli

Woensdag

Ontbijt
Gekookte eieren (2) tomaat, kaas, komkommer.
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Lunch
kaascrackers met zelfgemaakte kip kerrie salade
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Diner
Quiche met ham en prei

Donderdag

Ontbijt
Griekse yoghurt met zonnebloempitten
Tussendoor
plakjes kip met roomkaas
Lunch
salade met spinazie, sla, gerookte kipfilet, tomaat en pesto
Tussendoor
plakjes komkommer
Diner
Kipfilet blokjes, met champignons, broccoli en roomsaus

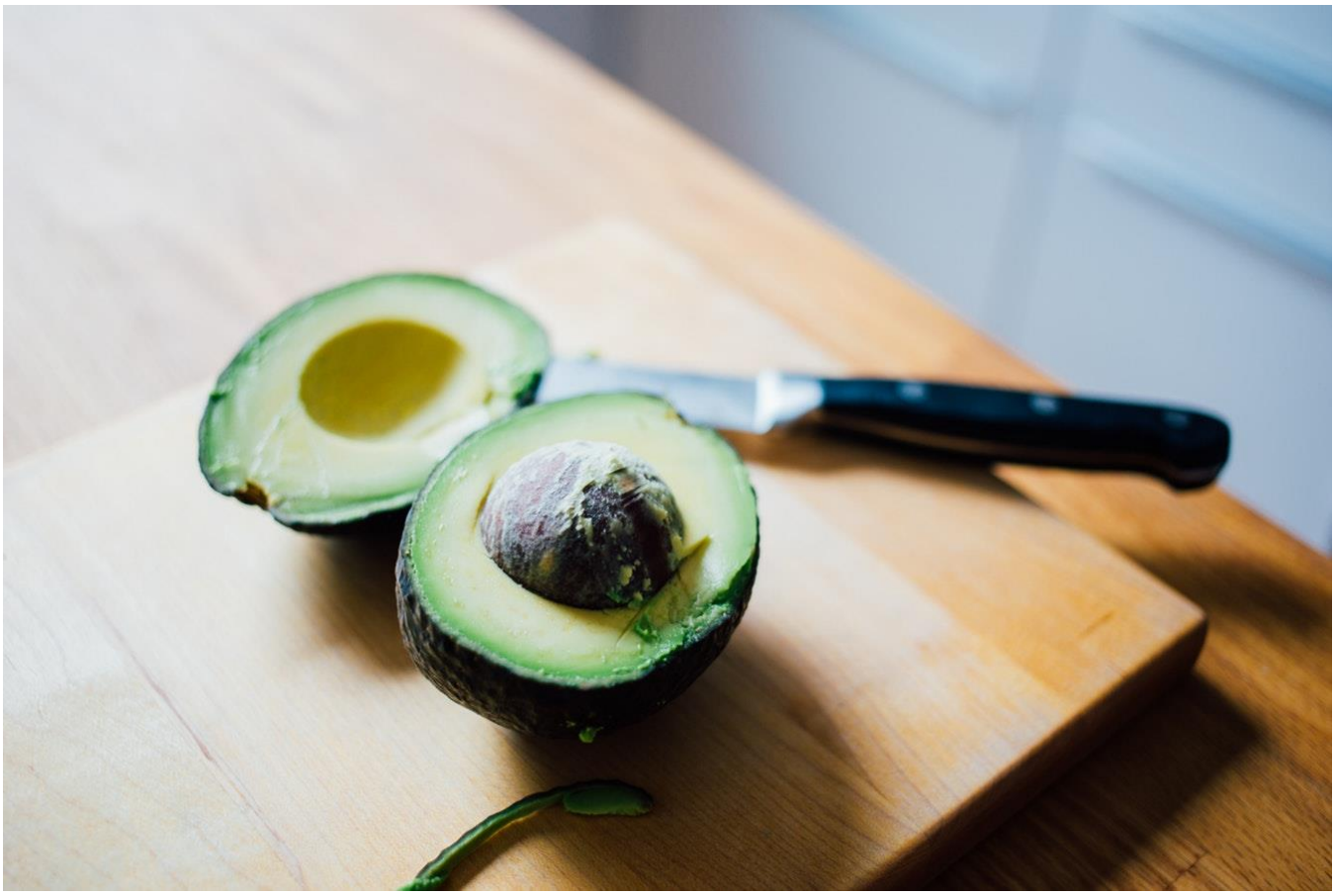
Vrijdag

Ontbijt
Roerei met spek
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Avocado Smoothie
Tussendoor
komkommer sticks met yoghurt dip (yoghurt met knoflook, snuf zout en peper)
Diner
Mareguez worstjes met broccoli en zoete aardappel uit de oven

Zaterdag & Zondag

Ontbijt
Kies uit een van de ontbijtjes van de afgelopen week
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Kies uit een van de lunches van de afgelopen week
Tussendoor
Mascarpone mouse met blauwe bessen
Diner Zaterdag
Bloemkooknasi met bimi
Diner Zondag
Salade met gegrilde kipfilet, mozzarella, tomaatjes, komkommer, pijnboompitten en pesto

[MooiMama.nl]
[Recept]



Avocado Smoothie

In mijn wekelijkse voeding past mijn avocado smoothie echt prima, en hij is ook nog eens onwijs romig en lekker! Zelfs mijn kinderen drinken hem graag bij de lunch of als tussendoortje.

Benodigdheden voor 2 smoothies

1 avocado
6 ijsklontjes
1 handje diepvries ananas (ah)
200ml Griekse Yoghurt
Scheutje zoetstof (niet teveel!!)
Voor dit recept heb je een staafmixer of blender nodig

Bereiding

Het maken van deze smoothie is enorm eenvoudig. Open je blender en doe er 6 ijsklontjes in, vervolgens de yoghurt, avocado en ananas en als laatste een scheutje zoetstof. Zet de blender aan op de hoogste stand en laat zeker 3 tot 5 minuten blenden tot er geen stukjes meer in zitten.

Schenk in een groot glas, en drink met een rietje!

[MooiMama.nl]
[Recept]

Lijnzaadcrackers

Zelfgemaakte crackers zijn ideaal als je even geen tijd hebt om uitgebreid moet koken, of moet werken. Je kunt ze met van alles beleggen en ze zijn ook nog eens heel smaakvol.

Benodigdheden

90 gram pompoenpitten & 50 gram zonnebloempitten
70 gram lijnzaad
30 gram amandelmeel
snuf zout en eventueel andere kruiden naar smaak
water

Bereiding

De bereiding van deze crackers is eigenlijk heel erg eenvoudig. De truc is alleen ze niet te lang te bakken anders smaken ze bitter. Ik doe altijd de helft van alle zaden en pitten in de blender, daar doe ik het amandelmeel bij en maal het vervolgens tot meel. Gooi dit samen met de hele zaden en pitten in een kom en voeg een snuf zout toe. Doe hier nu 10 lepels water bij en meng het geheel. Blijf net zo lang water toevoegen tot je een uitsmeerbare massa krijgt. Dit smeer je uit over een bakvel op je bakplaat. Je kunt er eventueel nog een bakvel overheen doen en dan met de roller daar overheen zodat je een beetje een plak kunt maken. (maak hem niet te dun) Zet de plaat vervolgens in een voorverwarmde oven (175graden) en laat 10 tot 15 min drogen in het midden van de oven, draai vervolgens het geheel om (dit is best een uitdaging) en laat het nogmaals 10 tot 15 min drogen. Laat de crackers koud worden voor je ze gaat eten, zaden en pitten worden namelijk heel heet! Ik gebruik vaak bakmatten, deze zijn ook makkelijk met het omdraaien en uitrollen.

[MooiMama.nl]

[week 4]

Maandag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met een snufje koekkruiden en een kwart appel
Tussendoor
ei schijfjes. komkommer en cherrytomaatjes
Lunch
rookkaas crackers met walnoten en brie
Tussendoor
plakjes cervelaat met roomkaas
Diner
Roti kip met flatout brood (of eierwraps)

Dinsdag

Ontbijt
Gebakken eitje met spinazie en spek
Tussendoor
blokjes kaas en worst
Lunch
Pindakaasbrood met een lik roomboter
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Diner
Biefstuk met champignons en groene groentes

Woensdag

Ontbijt
Griekse Yoghurt met blauwe bessen
Tussendoor
halve avocado met zout en peper
Lunch
Pindakaasbrood met kaas
Tussendoor
plakjes Stegeman Salami
Diner
Gevulde kipfilet met roomkaas, knoflook en bieslook uit de oven met broccoli, paprika en champignons

Donderdag

Ontbijt
Griekse yoghurt met zonnebloempitten
Tussendoor
salami worst met roomkaas
Lunch
Avocado smoothie
Tussendoor
3 augurkjes met plakjes worst
Diner
Sla gevuld met kippendij shoarma en zelfgemaakte yoghurt knolooksaus

Vrijdag

Ontbijt
lijzaadcrackers met gekookt ei
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Mozzarella pannenkoeken met spek
Tussendoor
plakjes worst met roomkaas
Diner
Gevulde courgette uit de oven

Zaterdag & Zondag

Ontbijt
Kies uit een van de ontbijtjes van de afgelopen week
Tussendoor
plakjes worst en kaas
Lunch
Kies uit een van de lunches van de afgelopen week
Tussendoor
Mascarpone mouse met blauwe bessen
Diner Zaterdag
Pompoensoep
Diner Zondag
Kaasfondue met broccoli, champignons en andere dingetjes die je lekker vindt erin.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Quiche met ham en prei

Dit recept is nog een beetje in ontwikkeling, maar nu al onwijs lekker! Ik denk dat ik de volgende keer wat uienpoeder aan de bodem toevoeg voor een extra hartige smaak maar verder smaakte het meer dan prima!

Het deeg
Het deeg 50/60 gram amandelmeel en 120 gram kokosmeel samen in een kom met 150 gram roomboter (gesmolten) en 1 eetlepel Griekse yoghurt. Ik heb qua kruiden hier zout, peper en uienpoeder toegevoegd.
Het moet een bol deeg worden wat je makkelijk door kneedt. Als dit niet het geval is nog een beetje extra boter erbij.

De vulling
De vulling: 150 gram geraspte kaas, pakje ham, 2 preien, 1 kleine ui, 7 eieren en 2 lepels Griekse yoghurt. (Alles wel in kleine stukjes gesneden)

Bereiding
Ik heb de oven voorverwarmd op 180 graden en toen eerst het blik bekleed met het deeg. Onderop heb ik een bakpapiertje gedaan en aan de zijkanten olie. Zorg ervoor dat je het deeg gelijk verdeeld over de bodem en zijkanten. Let erop dat het niet te dik wordt en als het blijft plakken smeer dan je handen in met olie. Prik enkele gaatjes in de bodem en plaats hem nu voor 10 min in de oven.

Pak nu een pan, doe hier een beetje olie in en fruit de ui, prei even aan. Voeg nu de ham toe en bak deze nog even kort mee. Doe vervolgens in een beslagkom 7 eieren en 100 gram geraspte kaas, kluts dit met een snuf zout en peper, voeg vervolgens het groentemengsel toe en schep dit goed door elkaar heen.

Haal de bodem uit de oven en wacht 15 min voor je het mengsel in de bodem giet, maak het geheel af met nog 2 handjes geraspte kaas.

Afbakken in 50 min, op 180 graden.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Pompoensoep

Zelfgemaakte pompoensoep is hier een grote favoriet in huis, de kids zijn er dol op en zo ook wij. Ideaal na een lange dag en super voor de koude dagen deze winter.

Benodigdheden

1 grote flespompoen & 2 rode uien
1 grote winterpeen & 2 tenen knoflook
zout, peper en Kaneelpoeder
2 groente bouillonblokjes
Olijfolie
1 liter water

Bereiding

Schil de pompoen met een dunschiller tot de schil in zijn geheel verwijderd is en snijd de pompoen doormidden, haal de pitten eruit. Hak de pompoen vervolgens in blokjes. Snipper de uien en knoflook en snijd de winterpeen in plakjes. Gebruik voor dit recept een soeppan met dikke bodem. Zet je pan op het vuur, voeg een scheutje olie toe en bak de uien en knoflook kort. Voeg de pompoen en wortel toe en schep het geheel 5 min op halfhoog vuur goed om. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en laat dit geheel 30 minuten koken tot de pompoen gaar is. Gebruik de staafmixer om een gladde soep te maken, en voeg als laatste een snuf zout, peper en kaneel toe naar smaak. Tip: 1 lepel crème fraîche maakt het geheel net even iets romiger, je kunt die per bord soep toevoegen.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Aubergine uit de oven

Aubergines, je kunt ze in ontzettend veel gerechten gebruiken maar ook als hoofdingrediënt zoals in dit recept. Een van de eenvoudige recepten die ik zelf vrij vaak maak.

Benodigdheden

1 grote aubergine
1 halve rode puntpaprika en een halve rode ui in blokjes
1 teen knoflook
2 tomaten in blokjes
2 lepels pesto
100 gram rundergehakt
Mozzarella en geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven op 175 graden. Snijdt de aubergine doormidden en hol hem uit, snijdt de stukjes die eruit komen in kleine blokjes, doe deze in de koekenpan met een scheut olijfolie, blokjes puntpaprika, gesnipperd uitje, knoflook en het rundergehakt. Bak dit tot het gehakt gaar is, voeg vervolgens de tomaten en 2 lepels (zelfgemaakte) pesto toe. (proef het geheel voor je het vult, je kunt er nog een beetje zout en peper of Italiaanse kruiden aan toevoegen. Vul de aubergine, leg er 3 plakken mozzarella op, en bestrooi met geraspte kaas. Besprenkel als laatste het geheel met nog een beetje olijfolie.

[MooiMama.nl]
[Recept]

Pindakaasbrood

Pindakaasbrood at ik vroeger bij mijn oma. Ik vond het altijd zo smullen als ze het maakte. Nu met mijn nieuwe levensstijl kan ik het recept nog steeds gebruiken, en wat is het lekker!

Zet de oven op 170 graden en doe de onderstaande ingrediënten in een kom

250 gram pindakaas van de Aldi of Lidl
3 eieren
1 theelepel wijnsteenbakpoeder
Snufje zout
2 eetlepels koek of speculaaskruiden
60 gram gesmolten roomboter
4 lepels Griekse Yoghurt (variatie tip! Voeg 2 lepels pompoen puree toe)
Handje walnoten of zonnebloempitten
Zoetstof, proef terwijl je het beslag maakt tussendoor even. Zorg dat het zoeter is dan dat je uiteindelijk wilt, de zoetigheid neemt tijdens het bakken namelijk af.

Meng alle bovenstaande ingrediënten. Als alles goed gemengd is kun je het beslag in een cake of brood blik storten die je van te voren hebt ingevet met roomboter. Ik heb als laatst er nog een paar zonnebloempitjes overheen gestrooid maar andere noten kunnen ook. Bak het brood af in 45 minuten. Lekker met een plak kaas of gewoon een lik roomboter bij een warme kop thee!

[MooiMama.nl]
[Recept]

Mascarpone chocolade mousse

Lekkers hoef je eigenlijk niet te missen tijdens koolhydraatarm diëten, je mag namelijk heel veel lekkere dingen wel zoals; roomkaas, room, mascarpone en Ricotta. Dat betekent dat er tal van desserts gewoon op het menu mogen staan, net als deze Mascarpone chocolade mousse!

Benodigdheden

200ml slagroom
3 eetlepels Mascarpone
Rood fruit
Zoetstof naar smaak
1 lepel cacaopoeder

Bereiding

Klop de slagroom samen met de zoetstof tot het stevig is, voeg de mascarpone en cacaopoeder toe aan de slagroom en klop het samen goed op tot een dikke massa zonder klontjes. Het is soms handig om de mascarpone 15 min van tevoren uit de koelkast te halen, en alvast met de cacao op te kloppen met een vork in een schaaltje. Dit zorgt ervoor dat je niet zo snel klontjes krijgt.

Doe de chocolade mousse vervolgens in schaaltjes en laat 30 min opstijven in de koelkast, voeg als laatste wat rood fruit toe. Yum!

[MooiMama.nl]

[Kleine recepten]

Kleine recepten

Er zijn van die dingen die binnen een handomdraai zijn gemaakt, zoals rookkaascrackers. Deze kleine recepten deel ik hier met jullie zodat je ook voor de kleine trek snel iets kunt maken.

Rookkaascrackers

Leg 2 plakken rookkaas apart tussen twee velletjes bakpapier. Leg ze in de magnetron op een bord (ze worden heet!) laat dit op 1000w 90 seconden verwarmen. Eventueel kan je de crackers belegen met noten of zaden voor je ze in de magnetron doet. Bewaren in een koektrommel voor maximaal 3 dagen.

Eierwraps

Kluts 2 eieren met een scheutje amandelmelk. Voeg hierbij uienpoeder, Italiaanse kruiden en een snuf zout en peper toe. Dun laagje in de koekenpan met een beetje olie en bakken. Lekker met rucola en gerookte kip.

Mozzarella pannenkoekjes

Doe 1 bol mozzarella met 3 lepels room en 2 eieren in een maatbeker of blender. Maal het geheel tot een dik papje. Bak nu de pannenkoeken met een beetje olie in de koekenpan. Lekker met blauwe bessen of een klodder gezoete slagroom. Voor extra smaak kan je een snuf kaneel of koekkruiden toevoegen.

Gevulde courgette uit de oven

Rul 150 gram gehakt, met 2 geperste knoflooktenen, 2 tomaten in blokjes, 2 lepels pesto, 1 halve ui en de binnenkant van de courgette in blokjes. Vul de courgettes met het mengsel en beleg met plakken mozzarella. 25 min in de oven op 180 graden en lekker smullen!

Tussendoortjes

Wat mag je nou allemaal tussendoor eten? Eigenlijk best veel, maar ik zal je hier even een lijstje geven van de dingen die ik tussendoor eet. Zo kan je in de bovenstaande weekmenu's makkelijk wisselen. Probeer maximaal 3 a 4 stukjes/plakjes per product te nemen met een maximum van 9 (met uitzondering van chocolade, Mozzarella, avocado, wortel, babybell, bleekselderij, en gekookte eieren maximaal 1 van deze dingen.)

Tussendoortjes lijst

- Blokjes kaas
- Plakjes komkommer
- Cherry tomaatjes
- Plakjes salami (Stegeman)
- Plakjes Cervelaatworst
- Turkse knoflookworst
- Plakjes brie
- Babybell
- Rolletjes ei met groenten
- Rookkaascrackers
- Handje nootjes (let op kh)
- Radijsjes
- 1 worteltje (per tussendoormoment)
- Droge worstjes van Hulst
- Rolletjes beleg met roomkaas
- Stengel bleekselderij
- Blokjes geitenkaas
- Gekookt ei
- Blokje pure chocolade 85%
- Griekse volle yoghurt
- Halve avocado met zout en peper
- Garnalen
- Rivierkreeftjes
- Zelfgemaakte humus dip
- Serano ham
- Gerookte zalm
- Mozzarella
- Olijven
- Augurken

Handige tips

Mocht je nou een dag geen tijd hebben of helemaal geen zin om apart iets voor jezelf te maken. Wees gerust dat hoeft eigenlijk helemaal niet. Alle recepten kunnen prima voor het hele gezin, maar ook kun je als je gezin groentes, aardappel en vlees eet gewoon mee eten, echter laat je voor jou dan de aardappel weg. Schep die keren gewoon wat extra groente op of maak een roerei erbij als het past binnen het gerecht. Er zijn bij de AH ook in het koelvak kant-en-klare Courgetti, broccolirijst en bloemkoolrijst te vinden, ideaal voor een snelle maaltijd.

Mijn favoriete websites

Ik gebruik natuurlijk ook websites om recepten en inspiratie te vinden maar ook om de producten die ik gebruik als vervanging van te kopen. Mijn favoriete links deel ik graag met jullie!

Recepten en inspiratie

AH receptenpagina
Koolhydratentabel
Koolhydraatarmerecepten.nl

Producten
Afvallenmetbregje.nl

Nawoord

Het einde van mijn e-book is gekomen, ik heb dit boekje met zo ontzettend veel plezier gemaakt. Ik hoop dat ik jullie inspiratie heb gegeven om ook koolhydraatarm te gaan eten, en jullie mee kan nemen in mijn reis de aankomende maanden. Ik heb met dit dieet in de afgelopen twee jaar ervoor gezorgd dat ik inmiddels al 40kg lichter weeg, de laatste 25kg moet dus ook gewoon lukken! En als ik het kan, ik bedoel ik heb normaal gesproken 0,0 doorzettingsvermogen, dan kunnen jullie het zeker ook! De aankomende weken/maanden ga ik mijn ervaringen, mijn recepten en inspiratie delen op MooiMama.nl maar ook op het Instagram account van MooiMama en Facebook. Volg mij daarvoor nog meer informatie, winacties en updates van hoe het mij vergaat. Succes allemaal!

Liefs,

Tamara