

WORD JE EIGEN DIËTIST KOOLHYDRAATARM KOOKBOEK

Geschikt voor iedereen met
OVERGEWICHT en/of
DIABETES TYPE 2

MIEKE DAENEN



TAPAS EN TUSSENDORTJES

Groenten sticks in een dipsaus	6
Gebakken garnalen met knoflook	8
Gehaktbrood	10
Gevulde pepertjes met roomkaas	12
Italiaanse gehaktballetjes	14



Mini aubergine pizza's	16
Gevulde tomaat met garnalensalade	18

Champignons gevuld met kaas en noten	20
Komkommerrolletjes met roomkaas	22
Groenten tapas	24
Mozzarellaspiesjes	26
Tzatziki met komkommer	28
Drumsticks met Provençaalse kruiden	30
Komkommer met	32



FRISSE SALADES

Klassieke carpaccio	36
Salade met biefstukreepjes	38
Kipsalade met avocado	40
Salade Caprese	42
Frisse salade met gebakken garnalen	44



Veldsla met brie en walnoten	46
------------------------------	----

SOEPEN

Romige tomatensoep	50
Verse champignonsoep	52
Verse aspergesoep	54



Gazpacho	56
Frisse avocado komkommersoep	58

HOOFDGERECHTEN

Gebakken biefstuk met champignons	62
Groenten kebab	64
Gevulde portobello met Parmaham	66



Provençaalse mosselen	68
Asperges met gebakken zalm	70
Kip Caprese	72
Lasagne met courgette	74
Zalm met mix van groenten uit de oven	76

EI GERECHTEN

Ei muffin	80
Spiegelei met paprika	82
Omelet met champignons	84

Italiaanse omelet



Opgerolde omelet met spinazie	88
Omelet in een mok	90

LEKKER MET FRUIT

Aardbeien met slagroom	94
Heerlijke fruitsalade	96
Yoghurt of kwark met fruit	98



Bosvruchten smoothie	100
-----------------------------	------------

86 VOOR BIJ DE KOFFIE...

Slagroomsoesjes	104
Knapperige pindarotsjes	106



Aardbei met chocodip	108
Zelfgemaakte bonbon	110
Gevulde frambozen met chocolade en walnoten	112

KOOLHYDRAATKAARTEN

Aardappelen, rijst, pasta	116
Fruit	118
Zuivel	120
Brood, crackers, ontbijtgranen	122
Broodbeleg	124
Dranken	126
Hartige tussendoortjes	128
Zoete tussendoortjes	130





GEBAKKEN GARNALEN MET KNOFLOOK

Ingrediënten

12 grote gepelde garnalen
1 teentje knoflook
3 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

Meng de garnalen met 1 el olijfolie, knoflook, peper en zout.

Laat ze 20 minuten marineren.

Laat de garnalen uitlekken en bewaar de marinade
Verhit 2 el olijfolie op hoog vuur en bak de garnalen in 2 minuten roze.

Schenk de marinade over de garnalen en laat het vocht verdampen.

Serveer de garnalen direct met prikkers.



CHAMPIGNONS GEVULD MET KAAS EN NOTEN

Ingrediënten

12 reuzenchampignons
4 zongedroogde tomaten
100 g roomkaas
50 g geraspte kaas
50 g walnoten
1 el roomboter
peper en zout

Bereiding

Rooster de walnoten in een koekenpan.
Snij de zongedroogde tomaten in stukjes.
Meng de roomkaas met de zongedroogde tomaten en walnoten.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de champignonhoedjes met het mengsel.
Verwarm de grill voor.
Smelt de boter in een ovenschaal en plaats de champignons met de gevulde kant omhoog in de schaal.
Grill ze 7 minuten.
Bestrooi de champignons met geraspte kaas en grill ze nog 5 minuten.
Serveer ze warm.



VERSE ASPERGESOEP

Ingrediënten

1.5 kg asperges, gewassen
en geschild
1 blokje groentebouillon
½ lt water
100 ml kookroom
1 ei, hardgekookt
100 g ham reepjes
peper en zout

Bereiding

Giet 500 ml water in een pan en voeg daarbij de gewassen schillen en harde onderkanten van de asperges.
Laat dit 30 minuten koken.
Zeef de bouillon en giet terug in de pan.
Gooi schillen en harde onderkanten weg.
Snij de geschilde en gewassen asperges in stukken.
Houd de kopjes apart.
Voeg de stukken asperge (behalve de kopjes) toe aan de bouillon en kook 20 minuten.
Pureer de soep met een staafmixer en voeg peper, zout en de room toe.
Voeg nu de kopjes van de asperges toe aan de soep, en kook nog 5 minuten tot ze zacht zijn.
Serveer met ham reepjes en een paar stukjes hardgekookt ei.

10 GRAM
KOOHYDRATEN
PER PORTIE



ITALIAANSE OMELET

Ingrediënten (1 persoon)

2 eieren
2 tomaten
1 sjalotje
1 el vers gehakte basilicum
50 g geraspte kaas
peper en zout
olijfolie

Bereiding

Snij de tomaten klein.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de olie in de koekenpan en fruit het sjalotje.
Voeg de tomaten en kruiden toe en bak ze 1 minuut mee.
Klop de eieren los in een kom en voeg peper, zout en de kaas toe.
Giet het eimengsel in de pan en bak totdat het ei gestold is.
Serveer op een bord en garneer met verse basilicum.

2 GRAM
KOOLHYDRATEN
PER PORTIE



BROOD CRACKERS ONTBIJTGRANEN

Beschuit, volkoren	7
Bolletje, volkoren	20
Brinta, bord	27
Brood, koolhydraatarm	7
Brood, tarwe	15
Brood, volkoren	14
Brood, wit	14
Broodje, tarwe, hard	26
Broodje, tarwe, zacht	21
Broodje, wit	27
Cornflakes, eetlepel	3
Cracottes, volkoren	4
Havermout, bord	20
Knäckebröd sesam	6
Krentenbol	25
Krentenbrood	19
Muesli, eetlepel	7
Mueslibol	26
Notenbrood	12
Roggebrood	16
Speltbrood	14
Suikerbrood	27



DRANKEN

Appelsap	17	Jenever	0
Baco	25	Karnemelk	9
Baco light	1	Koffie met melk	1
Bier	8	Koffie met suiker en melk	6
Bier, alcoholvrij	14	Koffie, zwart	0
Bier, speciaal	10	Limonadesiroop	15
Bier, wit	8	Limonadesiroop light	1
Breezer	27	Melk	12
Champagne	1	Optimel	10
Chocomel	30	Rode wijn	5
Cognac	0	Rose	4
Cristal clear	1	Rum	0
Diksap	14	Sinaasappelsap	19
Druivensap	24	Thee	0
Dubbelfriss	22	Thee met honing	5
Dubbelfriss light	9	Thee met suiker	5
Energy drank	28	Tomatensap	5
Frisdrank (bijv. Cola)	25	Whiskey	0
Frisdrank Light (bijv. Cola light)	1	Wicky, pakje	20
Gluhwein	14	Witte wijn, droog	1
Icetea	20	Witte wijn, zoet	9
Icetea light	1	Wodka	0