

# KOOLHYDRAATARME RECEPTEN



# KIPSALADE MET GEBAKKEN CHAMPIGNONS, TOMAATJES EN AVOCADO



20 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 120-150 g gerookte kip in stukjes
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- Peper en zout
- Flinke hand gemengde sla
- ½ avocado in stukjes
- ½ el olijfolie
- 100 g champignons in plakjes
- 1 el balsamicoazijn

*Tip: vanaf fase 2B lekker met een eetlepel sesamzaadjes.*



334

Kcal

24,6 g

Eiwitten

10,2 g

Koolhydraten

20,1 g

Vetten

FASE  
1A + 1B

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons in circa 4-5 minuten gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Leg de sla op een bord en verdeel de kerstomaatjes,

gebakken champignons, gerookte kip en de avocado eroverheen. Besprenkel met de balsamicoazijn.



## BIETENSOEP MET FETA



20 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 350 ml kruidenbouillon
- 90-100 g feta light
- 1/2 olijfolie
- 250 g gekookte rode bieten
- 1/2 ui, gesnipperd
- Verse peterselie
- in stukjes
- 1/2 teentje knoflook, geperst

### Extra:

- Staafmixer

### BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de stukjes rode biet toe en roer even goed door. Pureer, met behulp van de staafmixer, tot een egale soep. Doe de soep in een kom en verbrokkel de feta eroverheen. Garneer met de verse peterselie.



FASE 2A

288	19,1 g	16 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
14,3 g	0,4 g	
Vetten	Vezels	

# GEROOSTERD BROOD MET VERSE GEITENKAAS- AVOCADOSALADE MET KOMKOMMER



15 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- 90 g verse geitenkaas
- 200 g komkommer in schijfjes
- ½ avocado
- Versgemalen peper
- Zout

*Tip: voor wat extra pit kun je wat fijngesneden rode peper toevoegen aan de geitenkaas-avocadosalade.*



438

Kcal

17,4 g

Eiwitten

13 g

Koolhydraten

33,7 g

Vetten

FASE 2B

## BEREIDINGSWIJZE

Rooster de sneetjes brood onder de grill. Prak de avocado met behulp van een vork en meng met de geitenkaas. Voeg versgemalen peper en wat zout toe en roer nog eens goed

door. Beleg de sneetjes met de geitenkaas-avocadosalade en de schijfjes komkommer. Serveer de komkommer, die je eventueel over hebt, er los bij.



# COURGETTI MET GARNALEN EN KERSTOMAATJES



20 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 150-200 g garnalen
- 200 g courgetti (eventueel met behulp van de spiraalsnijder)
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el pesto
- Peper en zout



FASE 2B

364

Kcal

36,3 g

Eiwitten

16,5 g

Koolhydraten

16,4 g

Vetten

3,4 g

Vezels

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Bak de laatste minuut de gehalveerde kerstomaatjes mee.

Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.

# BLOEMKOOLECOUSCOUS MET BIEFSTUKREEPJES



40 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 120-150 g biefstuk in reepjes
- 150 g bloemkool
- 75 g maïs
- 1 wortel, geraspt
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- Peper en zout

### Extra:

- Keukenmachine

FASE 2C

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de Kikkoman sojasaus samen met 1 knoflookteentje in een kom. Voeg de biefstukreepjes toe en laat voor circa 20 minuten marineren. Snijd de bloemkool in stukken en maal in de keukenmachine fijn tot kleine korreltjes. Verhit de olijfolie in een pan, voeg het andere teentje knoflook toe en bak de biefstukreepjes aan beide kanten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de bloemkoolcouscous, maïs en geraspte wortel toe en bak nog voor circa 10 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout.

*Tip: eventueel garneren met verse kruiden (bieslook, tijm en/of rozemarijn etc.)*



369	34,7 g	21,7 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
13,9 g	0,2 g	
Vetten	Vezels	