



MooiSlank
Voeding- & Lifestyle Coaching

15

INSPIRERENDE EN
KOOLHYDRAATARME

recepten



**VOOR DE LUNCH & HET DINER
GRATIS VOOR JOU!**

9 TIPS VOOR EEN

Gezond voedingspatroon

OOK ALS JE WEINIG TIJD HEBT!

1. MAAK EEN WEEKMENU

De sleutel tot een gezond voedingspatroon is planning en structuur. Maak 1 keer per week een weekmenu en plan je maaltijden voor de komende week. Ik doe dit zelf altijd op zondag, omdat ik er dan echt voor kan gaan zitten.

Op basis van je weekmenu maak je een boodschappenlijst en ga je in 1 of maximaal 2 keer al je inkopen doen.

2. KOOK VOOR MEERDERE DAGEN

Maak extra grote porties zodat je die kunt invriezen. De meeste maaltijden zijn ook een paar dagen in de koelkast te bewaren.

3. BENUT JE TIJD GOED TIJDENS HET KOKEN

Als je toch in de keuken staat om je diner te bereiden, maak dan een extra grote portie en neem de restjes de volgende dag mee voor je lunch.

4. WEINIG TIJD

Voor de dagen dat je weinig tijd hebt of onderweg bent, kun je een goed gevulde smoothie of maaltijdsoep meenemen. Je kunt de soep in een thermoskan meenemen en de smoothie blijft een tijd goed buiten de koelkast.

5. MAAK DE JUISTE COMBINATIES VOOR EEN VERZADIGD GEVOEL

Een goede verzadigde maaltijd moet altijd een combinatie bevatten van:

- Eiwitten (vlees, vis, gevogelte, eieren)
- vezels (2 verschillende soorten groenten)
- Gezonde vetten (vette vis, avocado, noten, zaden, pitten, kokosolie, olijfolie)
- Langzame koolhydraten- niet geschikt voor PS. food & lifestyle in fase 1 of 2 (quinoa, boekweit, haver, zilvervliesrijst, zoete aardappel)

Als je de juiste combinatie maakt van bovenstaande eiwitten, vezels, gezonde vetten en langzame koolhydraten zal er een minimale verstoring zijn van je bloedsuikerspiegel. Het voordeel is dat je langer een verzadigd gevoel blijft houden en er minder kans is dat je gaat snoepen.

6. EENVOUD

In dit document vind je 15 koolhydraatarme recepten voor lekkere lunches of voor het diner. Dit zijn allemaal eenvoudige recepten. Gezond koken hoeft niet lang te duren. Heb je echt geen tijd? Maak je restjes op.

7. HOU JE ETEN VERS

Neem een lunchpot of glazen pot mee naar je werk. Start met de dressing onderaan, daarna de hardere ingrediënten en bovenaan de zachtere ingrediënten zoals sla of fruit. Als de pot helemaal gevuld is en je deze goed afsluit kan je eten wel 3 dagen vers blijven.

8. EET SEIZOENSGEBONDEN

In de herfst en winter is het beter om niet teveel koude gerechten te eten zoals rauwkost. Werk wat meer met verwarmende kruiden zoals gember, kaneel en kurkuma en eet meer herfst- en wintergroenten. Maaltijdsoepen zijn heerlijk in deze periode en kun je vooraf, voor meerdere dagen, maken.

9. NEEM EEN LUNCHBOX OF KOELTASJE MEE

Ik ben geen voorstander van plastic bewaar dozen. Deze zijn slecht voor het milieu, maar ook niet goed voor jou. In plastic zit BPA en ftalaten. Dit zijn hormoonverstorende stoffen. Kijk dus eens naar een andere manier van bewaren en probeer RVS.



Aan de slag!



Kipsalade met gebakken champignons, tomaatjes en avocado

TIP: VANAF FASE 2B
LEKKER MET EEN EETLE-
PEL SESAMZAADJES.

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 120-150 g gerookte kip in stukjes
- Flinke hand gemengde sla
- 100 g champignons in plakjes
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1/2 avocado in stukjes
- 1/2 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- Peper en zout

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.

KCAL

334

EIWITTEN

24,6 g

KOOLHY-
DRATEN

10,2 g

VETTEN

10,1 g

FASE 1A + 1B



Bietensoep met feta

EXTRA
BENODIGDHEDEN:
EEN STAAFMIJXER

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

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

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.

KCAL

288

EIWITTEN

19,1 g

KOOLHY-
DRATEN

16 g

VETTEN

14,3 g

FASE 2A



Geroosterd brood

met verse geitenkaas avocado-salade en komkommer

TIP: VOOR WAT EXTRA PIT KUN JE WAT FIJNGESNEDEN RODE PEPER TOEVOEGEN.

Bereidingstijd: 15 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

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

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.

KCAL

438

EIWITTEN

17,5 g

KOOLHYDRATEN

13 g

VETTEN

33,7 g

FASE 2B



Carpaccio salade

TIP: MAAK DE PESTO UIT HET KOOKBOEK VAN PS. FOOD & LIFESTYLE.

TIP: BEN JIJ BEZIG MET HET PS. FOOD & LIFESTYLE PROGRAMMA EN ZIT JE IN FASE 1: LAAT DAN DE KAPPERTJES, PIJNBOOMPITTEN EN PARMEZAANSE KAAS WEG.

Aantal porties: 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 240 gr carpaccio (2 pakjes)
- 150 gr rucola slamelange
- 200 gr cherrytomaten
- 100 gr radijs
- 1 komkommer
- 20 gr kappertjes
- 40 gr pijnboompitten
- 40 gr Parmezaanse kaas
- 4 el pesto
- 1 tl citroensap

Snijd de cherrytomaten doormidden, de komkommer in plakjes en de radijsjes in dunne plakjes. Pak de carpaccio erbij en snijd de plakjes in kleinere stukjes.

Rooster vervolgens de pijnboompitten ca. 1 minuut in een koekenpan zonder olie. Verdeel de rucola slamelange en de carpaccio over vier borden en besprenkel dit met de bijgeleverde dressing uit de carpaccio verpakking.

Voeg dan de tomaatjes, komkommer, radijs en kappertjes toe aan de borden en garneer de salade ten slotte met Parmezaanse kaas, groene pesto en citroensap.

KCAL

280

EIWITTEN

19,6 g

KOOLHY-
DRATEN

7,2 g

VETTEN

18,5 g

FASE 1



Pompoen- soep

met kokos en gember

MET EEN HEERLIJK
THAIS TINTJE!

Aantal porties: 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 400 g pompoen gewassen, met schil in stukjes
- 1 ui - gesnipperd
- Olijfolie
- 1 tl sambal
- 3-4 cm gember vers geraspt
- 1 tl citroengras (gemalen, gedroogd sereh of een verse stengel)
- 2 teentjes knoflook
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- handje peterselie of koriander
- optioneel: 100 g garnalen
- optioneel: handje amandelschaafsel of handje pistachenoten

Maak de pompoen schoon en snijd in stukjes. Heb je weinig tijd? Koop dan voorgesneden blokjes pompoen zonder schil.

Snipper de ui en fruit deze glazig in een beetje olijfolie. Voeg de sambal, geraspte gember en citroengras toe en bak even mee, pers de knoflook erboven uit. Dit koekt een beetje aan op de bodem. Zorg dat het niet verbrand.

Voeg de bouillon, kokosmelk en de stukjes pompoen toe en breng aan de kook. Laat 10-12 minuten op laag vuur pruttelen tot de pompoen zacht is. Pureer de soep met een staafmixer. Dien op met gehakte verse platte peterselie of koriander. Ook lekker met garnalen / amandelschaafsel of pistachenootjes.

KCAL

186

EIWITTEN

6,35 g

KOOLHY-
DRATEN

4,95 g

VETTEN

15,27 g

FASE 2



Wrap

met verse tonijn en paksoi

TIP: LEKKER MET WAT
GEROOSTERDE
SESAMZAADJES VANAF
FASE 2B.

Bereidingstijd: 15 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 PS food & lifestyle wrap
- 40-50 g verse tonijn in blokjes
- 1 el roomkaas light
- 100 g paksoi in reepjes
- 50 g taugé
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ¼ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- 1 el olijfolie
- ½ el sesamolie

Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Doe de taugé in een vergiet, schenk er kokend water overheen en laat goed uitlekken.

Meng vervolgens de paksoi en de taugé met de olijfolie en de sesamolie. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met wat paksoi, taugé en de blokjes tonijn.

Maak af met de rode peper. Serveer de wrap met een salade van de paksoi en taugé die je overhebt.

KCAL

386

EIWITTEN

28,6 g

KOOLHY-
DRATEN

6,4 g

VETTEN

25,4 g

FASE 1



Courgetti

met garnalen en kerstomaatjes

TIP: JE KUNT DE COURGETTI MAKEN MET BEHULP VAN EEN SPIRAALSNIJDER

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 150-200 g garnalen
- 200 g courgetti
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- 1 el pesto
- Peper en zout

Breng een liter water aan de kook in de waterkoker.

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

Bak de laatste minuut de kerstomaatjes mee. Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet er kokend water overheen.

Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.

KCAL

364

EIWITTEN

36,3 g

KOOLHY-
DRATEN

16,5 g

VETTEN

16,4 g

FASE 2B



Bloemkool COUSCOUS

met biefstuk- reepjes

TIP: GARNEREN MET
VERSE KRUIDEN
(BIESLOOK, TIJM EN/OF
ROZEMARIJN)

Bereidingstijd: 40 min
Aantal porties: 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

Meng de Kikkoman sojasaus samen met 1 knoflookteentje in een kom. Voeg de biefstukreepjes toe en laat voor circa 20 minuten marinieren.

Snijd de bloemkool in stukken en maal in de keukenmachine tot kleine korreltjes. Verhit 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.

KCAL

396

EIWITTEN

34,7 g

KOOLHY-
DRATEN

21,7 g

VETTEN

13,9 g

FASE 2C



Knoflook scampi

met courgetti

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 2 personen

INGREDIËNTEN:

- 1 middelgrote gele ui
- 3 tenen knoflook
- 100 gram cherry tomaatjes in verschillende kleuren
- 14 schoongemaakte, rauwe scampi
- 200 gram voorgesneden courgetti
- Bieslook naar smaak
- Platte peterselie naar smaak
- Zeekraal naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- Chilipoeder naar smaak
- Peper & zout naar smaak

Snijd de ui, knoflook en de groene kruiden grof en de cherry tomaatjes door de helft. Verhit ondertussen een pan met een eetlepel olijfolie op middelhoog tot hoog vuur.

Bak de gesnipperde ui glazig en voeg de scampi toe. Bak de scampi ongeveer 2 minuten en voeg dan de knoflook toe, samen met chilipoeder, peper en zout naar smaak. Voeg de gehalveerde tomaatjes en de gesneden bieslook, peterselie en zeekraal toe.

Schep de scampi een paar keer om en voeg dan de courgetti toe. Bak het geheel een kleine 2 minuten. Garneer het gerecht met wat extra groene kruiden, of een paar extra cherry tomaatjes.

EIWITTEN

11,3 g

**KOOLHY-
DRATEN**

8,7 g

VETTEN

14,4 g

FASE 1A+1B



Bloemkool curry

koolhydraat-
arm

TIP: OOK LEKKER MET
EEN KOMMETJE
(PS. FOOD & LIFESTY-
LE) RIJST ALS JE NIET
KOOLHYDRAATARM
WILT ETEN

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 el olijfolie
- 1/2 el koriander
- 1/2 el kerriepoeder
- 1/2 el curry pasta
- 1/2 rode paprika
- 150 gram champignons
- 175 gram bloemkool
- 50 ml kokosmelk

Was de bloemkool en snijd in kleine roosjes.
Snijd de paprika en champignons in kleine
stukjes.

Doe olijfolie in een koekenpan en voeg de
bloemkool, paprika, champignons, kerriepoeder
en curry pasta toe.

Doe er na 3 minuten 25 ml water en de kokos-
melk bij en laat de curry 15 minuten zachtjes
pruttelen. Serveer met de koriander.

KCAL

186

EIWITTEN

9 g

KOOLHY-
DRATEN

15 g

VETTEN

12 g

FASE 2



Groente ravioli

koolhydraat-arm

TIP: JE KUNT NAAST DE GROENTE RAVIOLI EEN LEKKERE FRISSE SALADE MAKEN.

Bereidingstijd: 15 min
Aantal porties: 3 personen

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 125 gram kastanjechampignons
- 1 sjalot
- 200 gram ricotta
- 1 ei
- 3 eetlepels olijfolie
- Verse basilicum
- 400 ml verse tomatensaus
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas (#fase2)

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schaaf 24 courgetteplakken in de lengte.

Snipper de sjalot en snijd de champignons fijn.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en bak de sjalot en champignons 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de champignons met ricotta, Parmezaanse kaas, ei en gesneden basilicum.

Leg 4 courgetteplakken in een stervorm, schep een lepel vulling in het midden en vouw de plakken dicht. Leg de pakketjes met de naad naar beneden in een ingevette ovenschaal.
Herhaal dit voor 6 ravioli's.

Bedek met tomatensaus en besprenkel met olijfolie. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 20 minuten. Garneer met verse basilicum.

FASE 1



Sticky tofu

met broccoli en rijst

FASE 3

Bereidingstijd: 20 min
Aantal porties: 2 personen

INGREDIËNTEN:

- 300 g broccoli
- 150 g rijst
- ½ blok tofu
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 el maizena
- Olie, zout

Voor de saus:

- 2 el Kikkoman sojasaus
- 1 el water
- 1 el bruine basterdsuiker
- ½ el sesamololie
- ½ el maizena

Om te serveren:

- Sesamzaadjes, bosui in ringetjes

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Snijd de broccoli en kook in enkele minuten beetgaar in een pan met kokend water.

Snijd de tofu in blokjes en strooi er naar smaak wat zout over. Strooi hierna de maizena erover en schud de blokjes om, zodat de maizena goed verdeeld is.

Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de tofu blokjes goudbruin. Voeg de saus toe en bak dit even kort mee.

Verdeel de rijst over 2 kommen of borden, met daarbij de gebakken tofu en de broccoli. Strooi er naar wens wat sesamzaadjes en ringetjes bosui over. Serveer direct.



Penne

met kruidige kip en tomaatjes

VANAF FASE 2A LEKKER
MET EEN BEETJE
GERASPTE
PARMEZAANSE KAAS.

Bereidingstijd: 25 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in hele kleine stukjes
- 100 g blokjes tomaat, uit blik
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook
- ½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paar blaadjes verse basilicum
- Peper
- Zout

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water, samen met de kruidenbouillon.

Breng de kipfilet op smaak met wat Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak de stukjes kipfilet circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn.

Giet de penne af en voeg deze samen met de tomatenblokjes toe aan de kipfilet. Warm even goed door en breng eventueel nog wat extra op smaak met Italiaanse kruiden en peper en zout. Voeg de kerstomaatjes toe en laat nog een paar minuten sudderen. Schep de pasta op een bord en garneer met de verse basilicum.

KCAL

239

EIWITTEN

29,4 g

KOOLHY-
DRATEN

12,5 g

VETTEN

7,5 g

FASE 1A+1B



Courgetti met zalm en avocadopesto

VANAF FASE 2B OOK
LEKKER MET
(GEROOSTERDE)
TOMAATJES EN
PIJNBOOMPITTEN.

EXTRA NODIG:
SPIRAALSNIJDER EN
EEN KEUKENMACHINE

Bereidingstijd: 25 min
Aantal porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 150-200 g zalmfilet
- 100 g courgette
- ½ avocado
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el verse citroensap
- 5 basilicumblaadjes
- ½ el olijfolie
- ½ el kokosolie
- Peper
- Zout

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de zalmfilet circa 5-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Doe de avocado, knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en peper en zout in de keukenmachine.

Laat draaien tot er een smeuijge pasta ontstaat. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti en de zalm over een bord en serveer met de avocadopesto.

KCAL

575

EIWITTEN

34 g

KOOLHY-
DRATEN

8,3 g

VETTEN

44 g

FASE 1A+1B



Verse lasagne bolognese

TIP: VANAF FASE 2 OOK
LEKKER MET EEN
BEETJE GERASPT
30+ KAAS.

Bereidingstijd: 45 min
Aantal porties: 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 1 doosje PS. food & lifestyle lasagnebladen
- 200 g rundertartaar
- 400 g tomaten uit blik
- 4 tl tomatenpuree
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 200 g champignons, in stukjes
- 200 g bleekselderij, in stukjes
- 2 tenen knoflook
- 4 el Boursin cuisine light
- Verse basilicum
- 200 ml runderbouillon
- 3 tl Italiaanse kruiden
- 1½ el olijfolie

Verwarm de oven op 220 °C. Pureer de tomaat, tomatenpuree, knoflook, basilicum en Italiaanse kruiden.

Fruit de ui in olijfolie tot hij glazig ziet. Bak de tartaar rul en voeg champignons en bleekselderij toe.

Voeg de tomatenpuree en bouillon toe en laat inkoken. Vet een ovenschaal in, verdeel een laag saus en bedek met lasagnebladen. Herhaal en eindig met saus.

Verdeel de Boursin over de bovenste laag. Bak 30-40 minuten in het midden van de oven.

KCAL

306

EIWITTEN

37,3 g

KOOLHY-
DRATEN

13,4 g

VETTEN

9,8 g

FASE 1A+1B

*“Ik hoop dat de gerechten je
gesmaakt hebben en
dat je hebt kunnen ervaren
dat gezond & koolhydraat-
arm eten ook lekker en
makkelijk kan zijn.”*

VOOR MEER RECEPTEN, FEITJES,
NIEUWS EN TIPS KUN JE TERECHT
OP MIJN WEBSITE:
WWW.MOOISLANKCOACHING.NL



*Je kunt mijn tips ook volgen
via social media*



Wil je graag verder **aan de slag met gezonde voeding of je leefstijl** en
kun je daarbij wat **begeleiding** gebruiken?

Dan kun je bij mij terecht voor **persoonlijk advies en begeleiding!**

Ik help je graag op weg naar een **gezonde en energieke leefstijl**.
Meer info vind je op www.mooislankcoaching.nl.

Liefs, Monique