jasperalblas

Twee koolhydraatarme recepten

Om succesvol een koolhydraatarm en eiwitrijk dieet te volgen is het belangrijk dat je gezonde, lekkere en makkelijke recepten kent die weinig koolhydraten bevatten.

Hier geef ik gratis twee recepten uit mijn receptenboek.

Net zoals alle andere recepten uit mijn boek zijn ook deze gerechten koolhydraatarm en bevatten dus weinig koolhydraten. De gerechten zijn wel rijk aan gezonde vetten en eiwitten.

Recept 1: Super boerenomelet met quinoa (ontbijt)

Deze heerlijke boerenomelet is één van mijn favoriete ontbijtrecepten. Het recept zit vol met voedingsstoffen die je vetmetabolisme in de ochtend al in gang zetten.

Voor de grote eters is dit gerecht geschikt om de grote honger in de ochtend te stillen. Voor de kleinere eters is het wellicht een idee om de helft in de koelkast te bewaren en later op de dag in een wok of bakpan weer op te warmen.

Benodigdheden voor 1 persoon

- 2 omega-3 eieren
- 200g spinazie / boerenkool
- 1 avocado
- 75g quinoa
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 50g gerookte zalm
- Olijfolie (extra vergine)



Bereiden

1. Kook de quinoa zoals op de verpakking aangegeven.
2. Verwarm een flinke klont kokosnootolie in een bakpan of wokpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de gesneden ui toe aan de hete kokosnootolie.
4. Snijd de knoflook en de avocado.
5. Tik twee eieren kapot over de gefruite ui.
6. Voeg de (ontdooide) spinazie na 2 minuten toe en mix de inhoud door elkaar.
7. Snipper de gerookte zalm en de knoflook in de pan en roer het geheel goed door elkaar.
8. Giet de gekookte quinoa af en voeg het toe aan de mix in de pan.
9. Voeg tot slot de gesneden avocado toe aan het gerecht.
10. Serveer het gerecht uit op een bord en schenk er tot slot een flinke scheut olijfolie overheen.

Tips

- Door de knoflook eerder toe te voegen verminder je de knoflooklucht na het eten, helaas verdwijnen met die knoflooklucht ook een hoop gezonde voedingsstoffen.
- Als het te veel is kun je de helft afgedekt in de koelkast bewaren en de volgende ochtend snel opwarmen in een koekenpan.
- Neem 3 omega-3 eieren en gebruik alleen het eiwit.

Recept 2: Notensalade met fruit (lunch)

Deze notensalade biedt naast veel gezonde eiwitten een hoop energie in de vorm van gezonde vetten. Maak je geen zorgen, deze ‘vette’ energie wordt niet opgeslagen als lichaamsvet, maar helpt juist meer lichaamsvet te verbranden.

Benodigdheden voor 1 persoon

- Sla mix (200g)
- Amandelen (30g)
- Walnoten (30g)
- Paranoten (30g)
- Fruit (1 st.)
- Olijfolie (extra vergine)
- Peper/zout
- Basilicum

Bereiden

1. Doe de sla mix in een salade kom.
2. Voeg de noten toe.
3. Schil en snij het fruit en voeg het toe aan de salade.
4. Giet een flinke scheut olijfolie (extra vergine) over de salade.
5. Voeg naar smaak peper, zeezout en basilicum toe.

Tips

- Kies fruit uit het seizoen. Mijn favorieten zijn banaan, ananas en nectarine.

