

Het complete
koolhydraat-arme
KOOKBOEK

JANE FAERBER



DELTAS



Inhoud

Inleiding

-

Low carb-levensstijl en gewichtsverlies	6
Low carb - LCHF - KETO	8
De goede low carb-voeding voor jou	11
De koolhydratentrap	12
Het moeilijkste aan low carb eten	16
Je gezonde menu	19

Recepten

-

Ontbijt	23
Lunch	47
Diner	67
Bijgerechten	133
Brood, desserts & gebak	173

Register	204
----------	-----



Hoelang moet je deze kuur eigenlijk volgen?

Die vraag kreeg ik vaak toen ik jaren geleden stopte met het eten van brood, pasta en suiker. Oorspronkelijk om van mijn vervelende maagklachten af te komen, maar daarna met de leuke bijkomstigheid dat ik niet meer voortdurend behoefte had aan suiker.

Ik vond het vreemd dat mensen dachten dat ik een kuur volgde. Ik volgde geen kuur. Ik at heel lekker, voelde me beter dan ooit tevoren en ik kon niet begrijpen dat ik halverwege de dertig moest zijn voordat ik doorkreeg dat ik de problemen waar ik mee worstelde gewoon kon vermijden door anders te eten.

Nu zijn we meer dan tien jaar verder en volg ik 'die kuur' nog steeds. Ik kan me niet voorstellen dat ik anders zou moeten eten. Ik zie echt geen enkele reden waarom ik daarvoor zou kiezen.

Ik zou willen dat mensen stoppen met zeggen dat low carb op lange termijn niet realistisch is. Wat realistisch is op lange termijn, kan alleen degene die ermee moet leven beantwoorden. Ik denk bijvoorbeeld niet dat het op lange termijn realistisch of houdbaar is om altijd maagpijn te hebben en naar suiker te verlangen.

Voor mij is een geslaagde andere leefwijze een ruilhandel waarin ik meer krijg dan ik geef. Ik hoef me geen zorgen meer te maken over mijn gewicht, mijn maag of mijn volgende verlangen naar suiker. De prijs die ik daarvoor betaal, is dat ik nee zeg tegen koolhydraten en in plaats daarvan meer proteïnen, groenten en gezonde vetten eet. Dat lijkt me een heel goede deal.

Of low carb nu nieuw is voor jou of dat je een van de velen bent die al jaren op die manier leven, dit is een boek voor jou. Hier ben jij degene die de regels maakt en die beslist waar je de lijn trekt, want het is jouw leven waar het in moet passen. Alleen jij weet wat in jouw leven realistisch is.

Heel veel plezier met dit boek.

Jane Faerber

ONTBIJT

Als je de dag begint met een stevige maaltijd met veel proteïnen, is dat een investering voor de hele dag. Mijn goede raad: houd het door de week simpel en doe in het weekend wat extra. En bewaar de zoete bijgerechten voor het ontbijt eerder voor speciale gelegenheden.





Lauw spek-mozzarellapannetje

*Zo simpel en toch zo lekker. En een zalig ontbijt
als je eens iets anders wil dan eieren.*

1 PERSOON

50 g spek
80 g kerstomaatjes
80 g buffelmozzarella
boter om te bakken
zout en peper uit de molen

AFWERKING

Vers basilicum

—

PER PERSOON

Kcal: 435
Koolhydraten: 5 g
Proteïnen: 27 g
Vet: 34 g

Snijd het spek in kleine stukjes. Halveer de kerstomaatjes. Snijd of rasp de mozzarella in kleine stukjes.

Smelt de boter in een pan op een laag vuur en doe daar het spek in. Houd de temperatuur laag en laat het vet in het spek smelten. Voeg daarna de gehalveerde tomaatjes toe en laat alles rustig 5-8 minuten sudderen. Roer eventueel – voorzichtig voor de tomaatjes.

Als de tomaatjes zacht zijn en er gaar uitzien en de stukjes spek wat kleur gekregen hebben, voeg je de mozzarella toe en laat je die een beetje smelten. Haal de pan van het vuur als de mozzarella half gesmolten is.

Bestrooi met vers basilicum, zout en peper en dien op.