



Yvonne Lemmers



Grip Op Koolhydraten

DAGMENU'S, RICHTLIJNEN
EN RECEPTEN



Grip Op Koolhydraten

DAGMENU'S, RICHTLIJNEN
EN RECEPTEN

Yvonne Lemmers



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

 **kosmos.uitgevers**

 **kosmosuitgevers**

*Een eetlepel is altijd
een afgestreken eetlepel.*

© 2017 Yvonne Lemmers & Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en recepten: Yvonne Lemmers

Vormgeving binnenwerk: Sven van Pel

Fotografie en styling: José van Riele

Foodstyling: Julie Teeken

Materialen styling: Ingrid van Kuringen

Haar en make-up: Astrid Timmer

ISBN 978 90 215 64555

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Volg het Grip-op-koolhydratenprogramma in overleg met uw huisarts of specialist.

Reeds verschenen:

9789090243481 Grip op koolhydraten - Opgewicht

9789081556316 Grip op Koolhydraten - Kookboek 1

9789081556309 Grip op Koolhydraten - Kookboek 2

Voorwoord	6
Inleiding	9
GOK – fase 1	13
GOK – fase 2	15
Groene lijst	16
Oranje lijst	21
Rode lijst	25
Richtlijnen voor het samenstellen van je maaltijd	27
Fruit	33
Vetten	37
Vezels	39
Vitamines en mineralen	42
Vragen van GOK-kers	44
Uit de GOK-praktijk	48
Uitleg dagmenu's	50
Dagmenu's 01-70	54
Uitleg recepten	52
Goed om te weten	72
Groene recepten	76
Oranje recepten	180
Trefwoordenregister	188
Receptenregister	190



VAN GEK OP KOOLHYDRATEN NAAR GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK)

Ondanks de vele ideeën die te vinden zijn in kookboeken of op websites, Facebook en Instagram, is het voor velen toch moeilijk om iedere dag weer de ‘wat-eten-we-vandaag’-keuze te maken. Dit handzame boek helpt je dagmenu's samen te stellen volgens de richtlijnen van Grip op koolhydraten. Maak een keuze uit de dagmenu's en de lekkere recepten, zodat GOK helemaal vertrouwd gaat worden en je niet meer af hoeft te wijken van deze energieke voedingsmethode.

Hoe is Grip op koolhydraten ontstaan?

Vanaf 2004 ben ik, Yvonne Lemmers (1960), diëtiste, bezig met koolhydraatbeperkte voeding. Als afgestudeerd diëtiste kreeg ik in 1983 de vetarme, koolhydraatrijke richtlijnen met lichtproducten als ‘gezonde voeding’ voorgeschoteld. En die heb jarenlang nageleefd. Totdat ik aan mijn lijf merkte dat ik van al die ‘gezonde, magere lichtvoeding’ alleen maar hongerig, dikker en lustelozer werd. Ik was destijds 44 jaar en wilde graag meer energie en minder kwaaltjes. Het roer moest om en ik ging met koolhydraatbeperking aan de slag. En met succes! In zes weken tijd was ik zes kilo kwijt en kreeg ik weer een energiek lijf en een helder hoofd.

Dankzij mijn enthousiasme, zichtbare gewichtsvermindering en bruisende energie, ben ik in 2005 gestart met groepsbegeleiding met koolhydraatbeperking als voedingsmethode. Waarbij ik uitlegde dat vetarme voeding met lichtproducten hongerig maakt en je uiteindelijk meer gaat eten. Met toename in gewicht en afname van energie tot gevolg.

Na dat eerste groepje volgde een tweede, derde en zo bleef het maar doorgaan. Via blogs kreeg ik landelijke aanvragen om online begeleiding. Verscheidene jaren heb ik cliënten

begeleid en mede hierdoor veel praktijkervaring opgedaan. De positieve bevindingen bleven komen en maakten me steeds gedrevener in het uitdragen van de koolhydraatbeperkte boodschap. Diabeten zien hun bloed-suikerwaarden normaliseren en kunnen hun medicatie afbouwen. Hartpatiënten en longpatiënten hebben gezondheidsvoordelen en kunnen afvallen. Vrouwen die door hun PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom) moeite hebben om zwanger te worden, zijn ineens vruchtbaar. En vrouwen met hormoonmedicatie kunnen ineens wel afvallen. En dat alles door over te stappen van vetarme, koolhydraatrijke lichtvoeding naar koolhydraatbeperkte, niet-vetarme voeding.

In 2009 is in eigen beheer het basisboek Grip op koolhydraten – *Opgewicht* – uitgebracht. In 2010 en 2011 volgden in samenwerking met hobbykok Thea Bremer twee aanvullende kookboeken met makkelijk te maken koolhydraatarme en koolhydraatbeperkte recepten. Alle drie de boeken zijn inmiddels bestsellers met al vele herdrukken, die anno 2017 nog steeds goed verkocht worden. Vanaf 2008 is er daarnaast een besloten GOK-forum met daarin ruimte voor dagboeken, vragen en recepten. Forumleden hebben op die manier contact met mede-GOK'ers, een online afvalclub waarin ze elkaar ondersteunen (zie gripopkoolhydraten.nl/forum). Vanaf 2012 is er bovendien een actieve besloten Facebookgroep.

En er is inmiddels een groeiende groep GOK-diëtisten, met goedkeuring van de opleiding diëtetiek in Nijmegen (HAN). Omdat de vraag bleef komen naar voorbeelddagmenu's en makkelijke koolhydraatarme recepten, ben ik aan de slag gegaan om praktische dagmenu's en makkelijke recepten samen te stellen. De recepten zijn vooral afkomstig uit de vele recepten van het forum, uit de GOK-kookboeken, aangevuld met een aantal trendy, makkelijk te maken koolhydraatarme recepten.

Het uitgangspunt was dat de recepten voedzaam, verzadigend, vezelrijk en makkelijk te maken moesten zijn, met niet al te veel ingrediënten, die bovendien alom verkrijgbaar moesten zijn. Uitgeverij Kosmos heeft me voor een groot deel 'ontzorgd'. Ze hebben voor de prachtige vormgeving en de geweldige foodstyling gezorgd, met als resultaat dit mooie boek waar ik erg trots op ben.

Dit boek is net als kookboek 1 en 2 aanvullend op het basisboek Grip op koolhydraten – *Opgewicht*.

Wereldwijd zijn koolhydraatbeperkte voedingswijzen, zoals low carb, LCHF (Low Carb High Fat) en paleo, aan het opkomen. Door de aandacht en het delen van succesverhalen via de sociale media, kranten, tijdschriften, kookboeken, dieetboeken, blogs, vlogs en YouTube is koolhydraatbeperking de heersende stroming aan het worden, mainstream dus. Het vetarme sprookje is uit.

Deze koolhydraatbeperkte stroming is van onderaf ontstaan. De voedingsindustrie volgt al. In winkels en reclamescoren producten met 'koolhydraatarm', 'minder suiker' en 'met stevia' goed. Waar vraag naar is, komt in de schappen en daar wordt reclame voor gemaakt. Het aanbod van kunstmatig gezoete vruchtensappen heeft plaatsgemaakt voor vetrijke yoghurt, roomboter en een groot aanbod van eieren, spek en koolhydraatarme groentepasta's. De klant is immers koning. Gelukkig dragen ook steeds meer artsen en diëtisten de koolhydraatbeperkte boodschap uit.

Grip op koolhydraten is een voedingswijze met een beperking van het aantal koolhydraatrijke eetmomenten. Oftewel een koolhydraatbeperkte voedingswijze. Niet koolhydraatarm. Dagelijks mogen er immers koolhydraatrijke voedingsmiddelen gegeten worden, maar slechts maximaal in 1 uur per dag en met inachtneming van de overige richtlijnen om een gebalanceerd koolhydratenuur samen te stellen. Dit zo gewaardeerde koolhydratenuur, een soort *cheat hour*, is de troef van GOK. Daarbij kent GOK twee fasen. Fase 1 om op gewicht te komen en fase 2 om op gewicht te blijven. In fase 2 zijn wat meer koolhydraatrijke eetmomenten mogelijk. En mocht je weer een aantal kilo's boven je streefgewicht zijn, dan zijn de extra kilo's door het strikt volgen van de richtlijnen van fase 1 er weer snel af. Dit alles maakt GOK zo anders én zo gemakkelijk om er je leefstijl van te maken.

Ik wens je veel succes met Grip op koolhydraten. Geniet van de talrijke lichamelijke en geestelijke voordelen. Veel kookplezier en eet smakelijk!

Yvonne Lemmers, diëtiste
Beneden-Leeuwen

IN OVERLEG MET JE HUISARTS

Ga je beginnen met Grip op koolhydraten, dan raad ik je aan om dit in overleg met je huisarts te doen. Het is je eigen verantwoordelijkheid om met dit programma te beginnen. Gebruik je medicatie (voor schildklier of diabetes), dan kan het zijn dat de hoeveelheid medicatie gaandeweg het programma – naarmate je steeds meer gewicht verliest en je hormonen beter reageren – aangepast dient te worden. Doe dit nooit op eigen houtje, maar altijd in overleg met je huisarts/specialist. Vooropgesteld dat Grip op koolhydraten voor de meeste mensen zeker een verbetering van de gezondheid teweeg zal brengen, zullen er altijd mensen zijn die, vooral de eerste dagen, wat klachten krijgen. Geef het de tijd en de klachten zullen verdwijnen. Houden de klachten aan, dan is het prettig dat je huisarts al op de hoogte is van je goede voornemen om definitief iets aan je gewicht te doen. Je kunt dan in overleg met de huisarts iets aan de klachten doen.

DIABETES

Een voeding met minder koolhydraten en meer vetten is zeer geschikt voor diabetes type 2. Ook voor diabetes type 1 geeft koolhydraatbeperking een grotere kans op stabiele bloedsuikers en daarmee minder kans op complicaties. Heb je diabetes en gebruik je insuline of tabletten voor het reguleren van je bloedsuiker, dan kan het al vrij snel nodig zijn om de dosering van deze medicijnen op basis van de bloedsuitslagen aan te passen. Controleer veelvuldig de bloedsuiker en overleg met de arts of diabetesverpleegkundige hoe de medicatie aan te passen. Koolhydraatbeperking zonder aanpassing van medicatie kan leiden tot te lage bloedsuikers. Wees daar alert op.

DAGMENU'S 21 - 30

MEER TIJD

De gerechten in de dagmenu's 21-30 kosten wat meer bereidingstijd. Vooral voor mensen die voldoende tijd hebben en/of graag kokkerellen, zijn deze dagmenu's een goede basis om gevarieerd, lekker en voedzaam te eten.

Werk je buitenshuis of heb je weinig tijd, maar wil je wel deze dagmenu's volgen, zorg dan dat je wat maaltijden van tevoren klaarmaakt. Mealpreppen dus! Plan wekelijks een paar uurtjes in om extra te koken. Dit kan op een vrije dag, of je gaat 's avonds een uurtje aan de slag om voor een aantal dagen een aantal maaltijden voor te bereiden. De meeste gerechten zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Naar wens kun je de gerechten per portie invriezen. Handig en tijdbesparend!

Daarom: ga eens een uurtje extra kokkerellen en geniet ervan. Want zoals forumlid Bollemans (Peter) zo mooi schrijft: 'Koken is mijn mindfulness, yoga en zenmoment tegelijk.'

	OCHTEND	MIDDAG	AVOND
21	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kh-arme cracker met boter en dikke kaas (zie recept blz. 87) • gebakken eieren met spek en augurk Ook lekker met een plakje kaas erop 	<ul style="list-style-type: none"> • andijviesla, shoarma, knoflooksaus (zie recept blz. 173) 	<ul style="list-style-type: none"> • courgette-spaghetti met gehakt en champignons • appel (vooraf) • bakje yoghurt met wat notenmuesli (zie recepten blz. 160 en 83) <i>Courgette, ui en paprika zijn alle drie grensgevalle groenten. Neem je meer dan 50 g van deze groenten dan vallen ze onder GOK-oranje. Dus vandaar dat ze nu oranje zijn, terwijl bij kleine hoeveelheden deze groenten GOK-groen zijn.</i>
22	<ul style="list-style-type: none"> • gebakken eieren met kaas en spek • roombroodje met beleg (zie recept blz. 97) • augurken of cocktailuitjes <i>Wat zuur bij de maaltijd in de vorm van augurken en cocktailuitjes maakt de maaltijd lichter verteerbaar</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • bloemkoolhuzarensalade (zie recept blz. 115) De aardappel wordt vervangen door bloemkool 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 pruimen • zalmfilet • broccoli • aardappelpuree • 3 pruimen • koekje <i>Ook hier kun je het fruit al net voor de maaltijd nemen. Als voorgerechtje. Het koolhydatenuur gaat dan wel in.</i>
23	<ul style="list-style-type: none"> • omelet van 2 eieren met champignons • sandwich ham-kaas (zie recept blz. 96) 	<ul style="list-style-type: none"> • vissalade naar keuze (met avocado) (zie recept blz. 118) 	<ul style="list-style-type: none"> • pizza met bodem bloemkool, ei oregano (zie recept blz. 166) • Griekse yoghurt met halve banaan en wat blauwe bessen met slagroom met stevia • stukje pure chocola

Voorbeeld menu 62,
avondmaaltijd (GOK-groen)





VEZELS ZIJN VAN BELANG

Vezels uit groenten en fruit zijn van belang. Eet daarom iedere dag fruit en groenten in je koolhydratenuur. Liefst ook wat groenten van de groene lijst in de koolhydraatarme eetmomenten. De vezels in groenten en in fruit zijn goed voor je darmen. De vezels zorgen voor ballast in je darmen en je ontlasting wordt er soepeler door. Ook vezels uit noten, pitten en zaden zijn belangrijk.

DAGMENU'S EN RECEPTEN

In dit boek vind je meer dan honderd makkelijk te maken koolhydraatarme (groene) en koolhydraatbeperkte (oranje) recepten. Bij de keuze van de recepten is rekening gehouden met de makkelijke verkrijgbaarheid van de ingrediënten, de voedingswaarde, de hoeveelheid vezels en de hoeveelheid koolhydraten. Ook een makkelijke en snelle bereiding met een beperkt aantal ingrediënten is mede bepalend geweest. Je hoeft geen keukenprinses te zijn om de recepten te bereiden. Deze recepten komen in zeventig voorbeelddagmenu's terug.

DAGMENU'S:

01 - 20 - Snel en simpel

21 - 30 - Meer tijd

31 - 40 - Geen vlees – wel vis, ei, kaas, yoghurt

41 - 50 - Zonder kaas

51 - 60 - Broodmaaltijden als koolhydratenuur

61 - 70 - Vasten op zijn tijd en GOK-balansdagen

In de dagmenu's staan ook heel simpele alledaagse maaltijden. Iedereen die een beetje kan koken heeft hier geen instructie voor nodig. Voor de absolute kookbeginning is een basiskookboek handig. Ook op internet vind je mooie instructiefilmpjes over de diverse kooktechnieken.

In de dagmenu's in het koolhydratenuur staan ook diverse alledaagse menuutjes met aardappelen, vlees en groente, met of zonder toetje, een stuk fruit en een afsluitend stukje chocolade.

In de drie eerdere Grip-op-koolhydratenboeken is het koolhydratenuur bewust niet volledig uitgeschreven. Waarom niet? Vooral omdat het koolhydratenuur voor iedereen

anders in te vullen is. Ook hoeveelheden zijn moeilijk te geven, aangezien een kleine vrouw van 65 kilo niet dezelfde hoeveelheden eet als bijvoorbeeld een grote man van 120 kilo. Iedereen zal dus zijn eigen weg moeten zien te vinden, met inachtneming van de richtlijn 4 x ¼ in het koolhydratenuur.

De helft van het bord bestaat uit producten van de groene lijst (eiwitten, vetten en koolhydraatarme groenten) en de andere helft bestaat uit producten van de oranje lijst (zetmeelrijke groenten en overige koolhydraten en fruit).

Waarom nu wel uitgeschreven koolhydratenuren? Omdat er vraag naar is. Mensen blijven een beetje worstelen met het invullen ervan. Daarom nu veel voorbeelden, waardoor het voor iedereen duidelijk zal worden hoe een gebalanceerd koolhydratenuur eruit kan zien. De hoeveelheden zijn nog steeds individueel bepaald.

Een richtlijn voor het bepalen wat jouw juiste hoeveelheid is, is eenvoudig te geven: **je eigen lichaam bepaalt**.

Luister naar de signalen van je lichaam. Als je verzadigd bent, het gevoel hebt dat je genoeg gehad hebt, stop dan met eten. Het bord hoeft niet leeg. Bewaar wat je over hebt voor later. Vooral de eiwitrijke overblijfsels zijn lekker om als tussendoortje te eten. Het kan ook verwerkt worden in bijvoorbeeld een salade de volgende dag. Ook groenten kun je in salades verwerken.

Je zult verbaasd zijn dat je gaandeweg het programma steeds minder hoeft te eten. En je zult merken dat je verzadigingsgevoel terugkomt. En dat honger tussen de maaltijden door uitblijft. Een bevrijd gevoel!

De recepten zijn

- Makkelijk te maken
- Met niet al te veel ingrediënten

De voorbeeldmenu's zijn ingedeeld in 6 rubrieken.



Het fruit kun je
opeten in je
koolhydratenuur.



FRICANDEAUSALADE

Een makkelijke en snelle lunchsalade voor 1 persoon.

- 1 el pijnboompitjes
- sla naar keuze
- 1 el kappertjes
- 75 g fricandea
- 2 el Oma Lemmers-dressing (zie blz. 174)
- zwarte peper naar smaak

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze wat bruin kleuren. Verdeel de gewassen sla over een bord. Verdeel er de pijnboompitten, kappertjes en fricandea over. Besprenkel met de dressing en maak af met wat zwarte peper.

Variant

Vervang fricandea door vlees, vis of ei naar keuze.

MAKREELSALADE MET SPINAZIE EN GEDROOGDE TOMAATJES

- 1 el pijnboompitten
- 100 g verse bladspinazie
- 100-150 g verse makreel
- 40 g zongedroogde tomaatjes
- Oma Lemmers-dressing (zie blz. 174)
- zwarte peper

Rooster de pijnboompitten in een koekenpan. Was en droog de spinazie. Maak de makreel schoon en ontdoe hem zorgvuldig van graten. Schik de spinazie op een bord met daarop de tomaatjes. Leg er de makreel in stukjes op en bestrooi met de pijnboompitten. Besprenkel met de dressing. Bestrooi met zwarte peper.



COURGETTESPAGHETTI MET GEHAKT EN CHAMPIGNONS

(courgetti)

Een volwaardige maaltijd, waarbij je de originele witte spaghetti helemaal niet mist.

- 1 ui
- 250 g champignons
- 1 puntpaprika
- 2 courgettes
- Jozo-zout en peper
- 300 g rundergehakt
- 350 g tomatensaus (zie blz. 172)
- geraspte kaas (optioneel)

Snijd de ui fijn en de champignons in schijfjes. Was de paprika, snijd hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in stukjes. Was de courgette en snijd hem in sliertjes met een spiraalsnijder, of gebruik een scherp groentemesje om de courgette julienne (lange luciferdunne reepjes) te snijden. Verwijder de zachte binnenkant, en snijd de sliertenmassa in kortere stukken. Bestrooi met 2 theelepels zout en laat minimaal een kwartiertje intrekken. Zo trekt het vocht uit de courgette en wordt het gerecht minder vochtig.

Bak de ui een paar minuten. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg de champignons en de paprika toe en roerbak enkele minuten. Voeg de tomatensaus toe. Mocht je de saus nog wat dunner willen, dan voeg je een beetje water toe. Roerbak de uitgelekte courgette de laatste paar minuten mee en breng op smaak met peper en zout. Strooi er op het bord naar wens geraspte kaas over.

Varianten

Vervang het gehakt door kipfilet.

Vervang courgetti door taugé (200 gram).

Courgette-spaghetti en taughetti zijn ook lekker met spekjes, kipfilet, paprika, bosui en pesto.

Courgetti en taughetti zijn ook lekker met spekjes, kipfilet, paprika, bosui en pesto.



Taughetti met gehakt
en champignons

GRIP OP KOOLHYDRATEN van Yvonne

Lemmers is een bewezen, succesvolle methode die helpt om van klachten als overgewicht, weinig energie en stemmingswisselingen af te komen.

Grip op koolhydraten (GOK) bevat de basisrichtlijnen voor koolhydraatbeperkt eten, maar ook lekkere recepten en handige dagmenu's, zodat meteen duidelijk is wat je op een dag kunt eten.

Bij deze manier van eten is rekening gehouden met één koolhydratenuurtje per dag, waarin je – met inachtneming van de richtlijnen – wel koolhydraten mag eten, waardoor deze levensstijl zo goed vol te houden is.

YVONNE LEMMERS

is diëtiste en ervaringsdeskundige. Zij begeleidt mensen die graag willen afvallen en verkocht al ruim **150.000** boeken van haar beproefde methode.

DE VOORDELEN OP EEN RIJTJE:

- **Koolhydraatbeperkt en eiwitrijk eten**
- **Gewicht verliezen zonder calorieën te tellen en zonder honger**
- **Geschikt voor mensen met diabetes type 2 en in sommige gevallen ook voor type 1**
- **Eén keer per dag genieten van koolhydraatrijk voedsel**
- **Met basisrichtlijnen, recepten, dagmenu's en voorbeelden van koolhydratenuurtjes**

'Yvonne Lemmers heeft mij weer grip op mijn gewicht gegeven.'

Karin

'Nu ben ik ex-diabeet, zijn al mijn (bloed)waarden weer goed en ben ik ruim 40 kilo afgevallen. GOK gaf me grip, extra kennis, verzadiging en eetrust.'

Cindy



NUR 443.

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

I SBN 978-90-215-6455-5



www.kosmosuitgevers.nl