

Anna-Karina van Denderen & Hans van Deelen



Verrukkelijk Koolhydraatarm

- makkelijke recepten voor een gezonde (ketogene) leefstijl •
- inclusief 4 weekmenu's • geschikt voor diabetes type 2 •



Bijgewerkte voedingswaarden
Verrukkelijk Koolhydraatarm

Recepten en voedingswaarden	Blz.
Pittenbrood	19
Per snee * kcal 118.14 * koolhydraten 0.89 g * eiwitten 6.54 g * vetten 9.36 g * vezels 2 g	
3 x Crackers	21
Hazelnoot Per stuk * kcal 69.16 * koolhydraten 0.66 g * eiwitten 2.63 g * vetten 5.82 g * vezels 1.46 g	
Zeewier Per stuk * kcal 60.97 * koolhydraten 0.8 g * eiwitten 2.85 g * vetten 5 g * vezels 1.15 g	
Mexicaanse Per stuk * kcal 69.02 * koolhydraten 0.5 g * eiwitten 3.36 g * vetten 5.58 g * vezels 1.48 g	
Olijvenbrood	23
Per portie * kcal 199.06 * koolhydraten 1.25 g * eiwitten 8.64 g * vetten 16.7 g * vezels 5.11 g	
Hangop maken	24
Ongewijzigd	
Jam zonder koken	25
Per el à 15 g * kcal 14.29 * koolhydraten 0.75 g * eiwitten 0.56 g * vetten 0.63 g * vezels 0.79 g	
Karamelsaus	27
Per eetlepel à 15 ml * kcal 75.94 * koolhydraten 0.4 g * eiwitten 0.32 g * vetten 8.11 g * vezels 0.03 g	
Fatheaddeeg	28
Hele bodem * kcal 913.1 * koolhydraten 6.1 g * eiwitten 57 g * vetten 72.4 g * vezels 5.3 g	
Korstdeeg	29
Per bodem Ø 28 cm * kcal 1102 * koolhydraten 6 g * eiwitten 28.8 g * vetten 97.4 g * vezels 39.9 g	
Broccolipesto met citroen en tijm	30
Hele recept à 500 g * kcal 1450.1 * koolhydraten 8.2 g * eiwitten 16.7 g * vetten 146.4 g * vezels 15.4 g	
Rucolapesto met basilicum	31
Per portie à 15 g * kcal 70.53 * koolhydraten 0.63 g * eiwitten 0.8 g * vetten 7.32 g * vezels 0.35 g	
Walnotenpesto	32
Hele recept * kcal 775.2 * koolhydraten 4 g * eiwitten 18.9 g * vetten 75.3 g * vezels 3.6 g	
Venkeltapenade	33
Portie á 30 g * kcal 49.24 * koolhydraten 0.53 g * eiwitten 1.7 g * vetten 4.44 g * vezels 0.41 g	
Dogels maken	36
Per onbelegde dogel * kcal 136.22 * koolhydraten 0.85 g * eiwitten 6.38 g * vetten 11.45 g * vezels 1.85 g	
Twee keer Hangop	38
Honing Per portie * kcal 287.4 * koolhydraten 2 g * eiwitten 9.3 g * vetten 25.2 g * vezels 0.8 g	
Pink Per portie * kcal 100.9 * koolhydraten 3.75 g * eiwitten 6 g * vetten 4.7 g * vezels 1.4 g	

Vers geroosterde granola	39
Per portie * kcal 349.8 * koolhydraten 6.4 g * eiwitten 11.4 g * vetten 30.6 g * vezels 2.7 g	
Matcha- en chocolade chiapudding	41
Per portie, excl. topping * kcal 88.88 * koolhydraten 0.33 g * eiwitten 3.95 g * vetten 6.2 g * vezels 5.7 g	
Cracker met ei en avocadoroos	42
Per belegde cracker * kcal 227.85 * koolhydraten 1.45 g * eiwitten 7.2 g * vetten 20.65 g * vezels 3.45 g	
Ei in portobello	43
Per stuk, inclusief sla * kcal 244.7 * koolhydraten 2.25 g * eiwitten 11.85 g * vetten 20.95 g * vezels 1.65 g	
Romig roerei	44
Per portie * kcal 295.85 * koolhydraten 1.2 g * eiwitten 17.3 g * vetten 24.85 g * vezels 0.25 g	
Peperkoek met walnoten	45
Plakje à ± 30 g * kcal 125.53 * koolhydraten 0.63 g * eiwitten 4.69 g * vetten 11.26 g * vezels 1.23 g	
Zes keer ontbijt in een glas	46
Boerenkool Per portie * kcal 266.6 * koolhydraten 3 g * eiwitten 4.6 g * vetten 25.5 g * vezels 4 g	
Pompoen Per portie * kcal 237.5 * koolhydraten 4.1 g * eiwitten 3 g * vetten 23.2 g * vezels 1.2 g	
Komkommer Per portie * kcal 157.6 * koolhydraten 3.1 g * eiwitten 2.8 g * vetten 12.8 g * vezels 3.3 g	
Pepermunt Per portie * kcal 332.8 * koolhydraten 3.1 g * eiwitten 8.2 g * vetten 31.4 g * vezels 3.3 g	
Amandel Per portie * kcal 289.1 * koolhydraten 2 g * eiwitten 7.7 g * vetten 25.9 g * vezels 3.4 g	
Vanille Per portie * kcal 434.2 * koolhydraten 3 g * eiwitten 12.5 g * vetten 40.8 g * vezels 4.5 g	
Thaise Tom kha	53
Per portie * kcal 217.08 * koolhydraten 6.42 g * eiwitten 4.6 g * vetten 18.67 g * vezels 3.1 g	
Schuimomelet met garnalencocktail	55
Per omelet * kcal 492.1 * koolhydraten 2.5 g * eiwitten 30.9 g * vetten 39.8 g * vezels 1.8 g	
Extra gevulde eiersalade	57
Per portie * kcal 161.25 * koolhydraten 1.65 g * eiwitten 11.68 g * vetten 12.03 g * vezels 0.73 g	
Gevulde avocado	59
Per gevulde helft * kcal 200.7 * koolhydraten 2.15 g * eiwitten 5.2 g * vetten 18.55 g * vezels 2.95 g	
Grote garnalen met broccoli	61
Hele recept * kcal 422.1 * koolhydraten 2.9 g * eiwitten 56.3 g * vetten 19.7 g * vezels 5.4 g	
Flatbread	63
Per portie * kcal 539.65 * koolhydraten 4.25 g * eiwitten 35.95 g * vetten 41.7 g * vezels 3.15 g	
Ei in het pannetje	65
Per portie * kcal 353.3 * koolhydraten 5.5 g * eiwitten 20.4 g * vetten 28.1 g * vezels 3.3 g	
Knapperige salade van asperges, peultjes en venkel	67
Per portie * kcal 238.75 * koolhydraten 6.2 g * eiwitten 7.95 g * vetten 18.7 g * vezels 5.1 g	

Lunchwrap met tonijn en courgettelinten	69
Per portie * kcal 158.7 * koolhydraten 3 g * eiwitten 13.8 g * vetten 9.7 g * vezels 2.47 g	
Venkelsoep met zalmspiesjes	71
Per kom, met spiesje * kcal 251.25 * koolhydraten 3.7 g * eiwitten 10.82 g * vetten 20.38 g * vezels 2.72 g	
Chinese koolrolletjes	73
Per rolletje incl. saus * kcal 18.56 * koolhydraten 1.55 g * eiwitten 1.56 g * vetten 0.3 g * vezels 1.68 g	
Krulsla met besjes en cranberry	75
Per portie * kcal 275.75 * koolhydraten 4.2 g * eiwitten 9.2 g * vetten 24.4 g * vezels 2.5 g	
Witlofsoep met kaas	77
Per portie * kcal 210.35 * koolhydraten 5 g * eiwitten 6.75 g * vetten 16.13 g * vezels 7.95 g	
Mediterrane geroosterde groenten	79
Per portie * kcal 257.75 * koolhydraten 9.5 g * eiwitten 4.9 g * vetten 21.5 g * vezels 5 g	
Rettich met komkommer en wortel	81
Per portie * kcal 86.45 * koolhydraten 7 g * eiwitten 1.85 g * vetten 4.2 g * vezels 3.45 g	
Pompoensoep met champignons	83
Per portie * kcal 111.8 * koolhydraten 3.5 g * eiwitten 1.97 g * vetten 9.7 g * vezels 1.67 g	
Gegrilde paprika met citroendressing en cranberry	85
Per portie * kcal 121.43 * koolhydraten 3.9 g * eiwitten 1.57 g * vetten 10.45 g * vezels 2.4 g	
Kruidenomelet met kiemgroente	87
Per omelet * kcal 355.3 * koolhydraten 1.8 g * eiwitten 18.5 g * vetten 30.9 g * vezels 1.1 g	
Gevulde tomaat met Hollandse garnalen	89
Per tomaat * kcal 67.28 * koolhydraten 2.5 g * eiwitten 4.73 g * vetten 4.2 g * vezels 1.07 g	
Tuinbonenburgers met yoghurtsaus	91
Per stuk * kcal 185.1 * koolhydraten 5.75 g * eiwitten 10.73 g * vetten 11.45 g * vezels 8.58 g	
Hartige miniflans met courgette en tomaat	93
Per stuk * kcal 85.34 * koolhydraten 1.1 g * eiwitten 4.16 g * vetten 7.11 g * vezels 0.39 g	
Indiase rijstsalade	95
Per portie * kcal 375.85 * koolhydraten 4.3 g * eiwitten 11.95 g * vetten 33.92 g * vezels 3.55 g	
Avocadobol met ei	97
Per bun * kcal 340.7 * koolhydraten 2.6 g * eiwitten 12.5 g * vetten 30.3 g * vezels 4.8 g	
Rettichsalade met mosterddressing	99
Per portie * kcal 43.15 * koolhydraten 4.25 g * eiwitten 1.6 g * vetten 1.95 g * vezels 2.05 g	

Koolrubicarpaccio	101
Per portie * kcal 133.6 * koolhydraten 2.45 g * eiwitten 6 g * vetten 10.65 g * vezels 2.65 g	
Courgette Caprese	105
Per stuk * kcal 511.3 * koolhydraten 9.15 g * eiwitten 29.05 g * vetten 39.75 g * vezels 3.65 g	
Veldsla met courgettelinten en robijnen	107
Per lunchportie * kcal 224.43 * koolhydraten 7.3 g * eiwitten 11.1 g * vetten 16.17 g * vezels 2.57 g	
Paprika kwarktaart met gehakt	109
Per portie * kcal 624.1 * koolhydraten 7.4 g * eiwitten 30.82 g * vetten 49.8 g * vezels 12.2 g	
Indiase kipcurry	111
Per portie * kcal 349.25 * koolhydraten 7.65 g * eiwitten 23.1 g * vetten 24.95 g * vezels 3.45 g	
Vispapillotte met doperwtenpuree	113
Per papillotte * kcal 413.95 * koolhydraten 1.6 g * eiwitten 29 g * vetten 32.2 g * vezels 1.25 g	
Incl. doperwtenpuree * kcal 586.75 * koolhydraten 11 g * eiwitten 36 g * vetten 42.2 g * vezels 8.5 g	
Milanese champignons in room	115
Per portie * kcal 459.3 * koolhydraten 7.95 g * eiwitten 13.95 g * vetten 40.45 g * vezels 5.8 g	
Lasagne in een paprika	117
Per portie * kcal 621.6 * koolhydraten 12 g * eiwitten 45.65 g * vetten 42.85 g * vezels 5.5 g	
Spinazie shakshuka	119
Per portie * kcal 439.6 * koolhydraten 4.7 g * eiwitten 26.95 g * vetten 34.15 g * vezels 3.65 g	
Citroenrisotto met venkel	121
Per portie * kcal 353.4 * koolhydraten 10.8 g * eiwitten 12.45 g * vetten 26.25 g * vezels 7.2 g	
Aspergelasagne met zalm	123
Per portie * kcal 418.57 * koolhydraten 8.3 g * eiwitten 22.37 g * vetten 31.87 g * vezels 5.53 g	
Oosterse wortelsoep met citroen	125
Per portie * kcal 225.45 * koolhydraten 9.13 g * eiwitten 1.42 g * vetten 19.27 g * vezels 4.25 g	
Witlof met camembert en cranberry's	127
Per dinerportie * kcal 492.15 * koolhydraten 3.55 g * eiwitten 31.9 g * vetten 35.55 g * vezels 11.7 g	
Chinese kool met grote garnalen	129
Per portie * kcal 286.4 * koolhydraten 9.75 g * eiwitten 38.65 g * vetten 8.75 g * vezels 8.45 g	
Gegratineerde groene kool met kummel	131
Per kwart * kcal 173.32 * koolhydraten 6.83 g * eiwitten 9.75 g * vetten 10.5 g * vezels 6.33 g	
Groenteroosjestaart met smoel	133
Per 2 stukken * kcal 456.3 * koolhydraten 6.2 g * eiwitten 16.7 g * vetten 34.32 g * vezels 6.08 g	

Broccoli-bloemkoolsoep met courgette	135
Per kom * kcal 251.8 * koolhydraten 5.7 g * eiwitten 10.38 g * vetten 19.95 g * vezels 4.23 g	
Gevulde tomatenkroontjes	137
Portie à 2 stuks * kcal 290.05 * koolhydraten 8.5 g * eiwitten 11.3 g * vetten 22.6 g * vezels 6.3 g	
Gado gado met ei en spinazie	139
Per portie * kcal 235.55 * koolhydraten 5.25 g * eiwitten 19.2 g * vetten 13.6 g * vezels 8.6 g	
Courgetterolletjes met paksoi en walnoten	141
Per portie * kcal 350.13 * koolhydraten 8.6 g * eiwitten 14.17 g * vetten 27.87 g * vezels 4.8 g	
Vispotje met asperges	143
Per portie * kcal 532.9 * koolhydraten 9 g * eiwitten 24.9 g * vetten 40.65 g * vezels 4.5 g	
Paprika met notengehakt	145
Per stuk * kcal 673.5 * koolhydraten 12 g * eiwitten 16.75 g * vetten 59.85 g * vezels 10.7 g	
Mezze 3 x	147
Tabouleh per portie * kcal 39.72 * koolhydraten 3.27 g * eiwitten 1.68 g * vetten 1.9 g * vezels 1.98 g	
Walnotendip, alles * kcal 398.3 * koolhydraten 2.7 g * eiwitten 15.1 g * vetten 36.8 g * vezels 1.4 g	
Worteldip, alles * kcal 138 * koolhydraten 7 g * eiwitten 1.5 g * vetten 10.7 g * vezels 3.3 g	
Kaasflan met asperges	149
Per portie * kcal 403.03 * koolhydraten 4.17 g * eiwitten 21.57 g * vetten 32.87 g * vezels 2.33 g	
Garnalen en kabeljauw in room	151
Per portie * kcal 381.15 * koolhydraten 6.35 g * eiwitten 20.65 g * vetten 30.05 g * vezels 2.4 g	
Aubergine gevuld met tomaat	153
Per helft * kcal 365.85 * koolhydraten 7.85 g * eiwitten 13.7 g * vetten 29.6 g * vezels 5.7 g	
Ramen zonder noedels	155
Per kom * kcal 198.88 * koolhydraten 4.1 g * eiwitten 20.5 g * vetten 10.1 g * vezels 4.55 g	
Tonijnpizza	157
Per portie * kcal 599.35 * koolhydraten 7.15 g * eiwitten 43.4 g * vetten 42.85 g * vezels 5.2 g	
Saag paneer	159
Per portie * kcal 460.82 * koolhydraten 12 g * eiwitten 23.45 g * vetten 33.58 g * vezels 9.3 g	
Spaghettipompoen met broccolipesto	161
Per portie * kcal 398.1 * koolhydraten 10.05 g * eiwitten 5.95 g * vetten 37.5 g * vezels 4.25 g	
Spinazieomelet met venkeltapenade	163
Per belegde omelet * kcal 173.4 * koolhydraten 0.95 g * eiwitten 11.8 g * vetten 12.7 g * vezels 1 g	

Tjap tjoy met paksoi	165
Per portie * kcal 207.95 * koolhydraten 12.5 g * eiwitten 10.4 g * vetten 10.55 g * vezels 10.65 g	
Kruidige groente uit de oven	167
Per portie * kcal 196.43 * koolhydraten 11 g * eiwitten 3.27 g * vetten 14.13 g * vezels 7.7 g	
Romige (vega)kip uit het pannetje	169
Per portie * kcal 346.8 * koolhydraten 4.75 g * eiwitten 25.05 g * vetten 24.8 g * vezels 3.4 g	
Zalmpakketje met venkel en rucolapesto	171
Per pakketje * kcal 405.85 * koolhydraten 4.4 g * eiwitten 30.5 g * vetten 29.05 g * vezels 3.55 g	
Hartige rabarbersoep	173
Per kom * kcal 115.12 * koolhydraten 4 g * eiwitten 2.5 g * vetten 8.7 g * vezels 2.47 g	
Broccoli-notencrumble met gehakt	175
Per portie * kcal 429.1 * koolhydraten 2.67 g * eiwitten 24.03 g * vetten 35.27 g * vezels 4.37 g	
Cannelloni van aubergine	177
Per portie * kcal 447.15 * koolhydraten 12.55 g * eiwitten 26.45 g * vetten 30 g * vezels 7.5 g	
Courgette saté 8 stuks	180
Per stuk * kcal 65.92 * koolhydraten 2.7 g * eiwitten 1.81 g * vetten 4.9 g * vezels 0.95 g	
Deense doperwtenpuree	181
Per portie * kcal 173.3 * koolhydraten 9.45 g * eiwitten 7 g * vetten 10.05 g * vezels 7.3 g	
3x Bloemkoolrijst	182
Europese Per portie * kcal 83.45 * koolhydraten 5.5 g * eiwitten 3.1 g * vetten 5 g * vezels 3.55 g	
Pittige Per portie * kcal 78.8 * koolhydraten 4.6 g * eiwitten 2.95 g * vetten 4.9 g * vezels 3.4 g	
Kruidige Per portie * kcal 80.3 * koolhydraten 4.9 g * eiwitten 2.95 g * vetten 4.9 g * vezels 3.4 g	
Puree van pompoen en knolselderij	184
Per portie * kcal 112.78 * koolhydraten 6.5 g * eiwitten 6.03 g * vetten 5.9 g * vezels 5.2 g	
5 x Courgettemaantjes	185
Afhankelijk van eigen toevoeging	
Sorbetijs van rood fruit	188
Per portie * kcal 66.4 * koolhydraten 2.95 g * eiwitten 0.93 g * vetten 4.65 g * vezels 2.07 g	
Muntijs met stukjes chocola	189
Per portie à 30 ml * kcal 229.22 * koolhydraten 3.8 g * eiwitten 3.63 g * vetten 22.1 g * vezels 0.08 g	
Zoete rabarbersoep	190
Per portie * kcal 29.14 * koolhydraten 2.8 g * eiwitten 0.95 g * vetten 0.75 g * vezels 1.38 g	

Crème brûlée	191
Per portie * kcal 292.48 * koolhydraten 2.4 g * eiwitten 5.23 g * vetten 29.2 g * vezels 0.2 g	
Ricotta fruittaartjes	192
Per taartje * kcal 281.55 * koolhydraten 4.2 g * eiwitten 12.3 g * vetten 22.73 g * vezels 4.73 g	
Chocoladetaart	193
Per punt excl. topping * kcal 117.52 * koolhydraten 1.5 g * eiwitten 2.82 g * vetten 10.85 g * vezels 0.17 g	
Limoen muntmousse	194
Per portie * kcal 234.05 * koolhydraten 2.85 g * eiwitten 2.45 g * vetten 23.75 g * vezels 0.35 g	
Karamel cheesemousse	195
Per portie * kcal 265.23 * koolhydraten 3.63 g * eiwitten 5.25 g * vetten 25.2 g * vezels 1.18 g	
Kaneelbroodjes	199
Per stuk * kcal 90.17 * koolhydraten 0.77 g * eiwitten 3.7 g * vetten 7.38 g * vezels 3.16 g	
No bake fruittaart	200
Per taartje * kcal 550.2 * koolhydraten 3.75 g * eiwitten 13.3 g * vetten 52 g * vezels 6.15 g	
FroYo spiesjes	201
Per spiesje * kcal 44.4 * koolhydraten 1 g * eiwitten 1.63 g * vetten 3.32 g * vezels 0.63 g	
3 x lekkers met gesmolten chocola	203
Notenrotsjes Per stuk: 91.22 * koolhydraten 1.15 g * eiwitten 2.92 g * vetten 7.94 g * vezels 1.01 g	
Amandelkoekjes Per stuk * kcal 31.93 * koolhydraten 0.47 g * eiwitten 1.18 g * vetten 2.73 g * vezels 0.28 g	
Aardbeien Per stuk: kcal 9.69 * koolhydraten 0.55 g * eiwitten 0.18 g * vetten 0.67 g * vezels 0.09 g	
Kaasstengels	205
Per stuk * kcal 138.27 * koolhydraten 0.75 g * eiwitten 8.76 g * vetten 10.98 g * vezels 0.76 g	
Kaas-uientaart met kruiden 64 borrelstukjes	207
Per borrelstukje * kcal 41.16 * koolhydraten 0.19 g * eiwitten 1.7 g * vetten 3.58 g * vezels 0.65 g	
Dukkah	209
Hele recept * kcal 884.1 * koolhydraten 10 g * eiwitten 31.3 g * vetten 77.9 g * vezels 9.5 g	
Doperwtensoepp met avocado	210
Per 50 ml * kcal 45.69 * koolhydraten 2.45 g * eiwitten 2.38 g * vetten 2.47 g * vezels 1.89 g	
Soep van geroosterde tomaten 12 amuseporties	211
Per amuseportie * kcal 69.72 * koolhydraten 3.35 g * eiwitten 0.93 g * vetten 5.6 g * vezels 1.36 g	