




HANS VAN DEELEN & ANNA-KARINA VAN DENDEREN



Gewoon Koolhydraatarm

- meer dan 100 gezonde koolhydraatarme recepten •
- inclusief weekmenu's •



Bijgewerkte voedingswaarden

Gewoon Koolhydraatarm

© 2021 KoolhydraatarmRecept.nl

Wafels met boter, kaneel en 'suiker'	17
Per stuk * kcal 179.73 * koolhydraten 0.95 g * eiwitten 14.65 g * vetten 12.8 g * vezels 2.1 g	
Homemade granola, lowcarb en suikervrij	19
Per portie à 25 gram * kcal 164.31 * koolhydraten 1.28 g * eiwitten 5.4 g * vetten 14.82 g * vezels 2.79 g	
Eiwitbroodjes, makkelijk te beleggen	21
Per broodje * kcal 73.95 * koolhydraten 0.33 g * eiwitten 4.78 g * vetten 5.8 g * vezels 1 g	
Frambozen chia jam, zonder suiker	23
Per broodbeleg à 15 g * kcal 15.88 * koolhydraten 0.75 g * eiwitten 0.57 g * vetten 0.68 g * vezels 1.55 g	
Amandelcrackers	25
Per stuk, zonder beleg * kcal 114.3 * koolhydraten 0.55 g * eiwitten 3.1 g * vetten 10.53 g * vezels 2.82 g	
Groente mugcake, ultrasnel ontbijt	27
Per stuk * kcal 335 * koolhydraten 4.1 g * eiwitten 10.9 g * vetten 29.2 g * vezels 7.7 g	
Komkommer smoothie met spinazie en bleekselderij	29
Per portie * kcal 140.95 * koolhydraten 1.5 g * eiwitten 8.05 g * vetten 11.15 g * vezels 2.2 g	
Bloemkoolbroodjes, mooi en verrukkelijk!	31
Per broodje * kcal 76.17 * koolhydraten 2.2 g * eiwitten 4.4 g * vetten 4.63 g * vezels 4.01 g	
Pompoenpitten broodje, de lekkerste!	33
Per broodje, zonder beleg * kcal 235.9 * koolhydraten 1.4 g * eiwitten 13.6 g * vetten 18.8 g * vezels 3.7 g	
Eipotje met spinazie	35
Per portie, excl. broodje * kcal 337.3 * koolhydraten 3 g * eiwitten 20.3 g * vetten 26.8 g * vezels 2.9 g	
Thema frittata	36
<i>Pompoen</i> Per portie * kcal 215.4 * koolhydraten 2.4 g * eiwitten 17 g * vetten 15.3 g * vezels 1.1 g	
<i>Spinazie</i> Per portie * kcal 300 * koolhydraten 1.6 g * eiwitten 17.4 g * vetten 23.9 g * vezels 2 g	
<i>Peultjes</i> Per portie * kcal 187.5 * koolhydraten 4.5 g * eiwitten 16 g * vetten 11.5 g * vezels 2.2 g	
Asperge salade	43
Per portie * kcal 63.15 * koolhydraten 2.9 g * eiwitten 3.45 g * vetten 3.75 g * vezels 3 g	
Caprese, klassieke Italiaanse lunchsalade	45
Per portie * kcal 372.3 * koolhydraten 4.8 g * eiwitten 17.15 g * vetten 32.2 g * vezels 1.75 g	
Oesterzwammensoep, delicaat en romig	47
Per bord * kcal 264.53 * koolhydraten 3.63 g * eiwitten 4.35 g * vetten 25.6 g * vezels 1.82 g	
Rivierkreeftjes cocktail, fris en knapperig	49
Per portie * kcal 112.5 * koolhydraten 1.95 g * eiwitten 10.1 g * vetten 7.45 g * vezels 0.95 g	

Kaaspannenkoek lunch of ontbijt	51
Per stuk * kcal 623.2 * koolhydraten 2.7 g * eiwitten 33.1 g * vetten 51.7 g * vezels 8.5 g	
Courgettesalade met munt en ricotta	53
Per portie * kcal 245.4 * koolhydraten 6.8 g * eiwitten 7.2 g * vetten 20.3 g * vezels 2.6 g	
Rucola salade met zalm, avocado en tomaat	55
Per portie * kcal 370.6 * koolhydraten 4.8 g * eiwitten 19 g * vetten 30 g * vezels 6.1 g	
Kaaswafels met zalm en avocado	57
Per stuk, incl. topping * kcal 287.02 * koolhydraten 1.88 g * eiwitten 16.05 g * vetten 23.03 g * vezels 4.27 g	
Caesar salade à la HAK	59
Per portie * kcal 291.15 * koolhydraten 1.7 g * eiwitten 18.8 g * vetten 23.35 g * vezels 1 g	
Wortel koolrabisalade met mosterdressing	61
Per portie * kcal 70.52 * koolhydraten 4.9 g * eiwitten 2.23 g * vetten 3.77 g * vezels 3.97 g	
Bleekselderij courgettesoep met topping	63
Per portie * kcal 85.05 * koolhydraten 4.33 g * eiwitten 3.16 g * vetten 5.71 g * vezels 1.72 g	
Salade gerookte zalm met zeewier	65
Per portie * kcal 219.35 * koolhydraten 4.7 g * eiwitten 13.05 g * vetten 16.15 g * vezels 2.75 g	
Koude gazpacho zomersoep	67
Per kom * kcal 60.95 * koolhydraten 5.47 g * eiwitten 1.6 g * vetten 3.1 g * vezels 2.48 g	
Witlofsalade schuitjes met kipstukjes	69
Per portie * kcal 413.9 * koolhydraten 2.25 g * eiwitten 21.05 g * vetten 33.9 g * vezels 7.4 g	
Grove tonijnsalade in tomaat	71
Per lunchportie * kcal 140.8 * koolhydraten 3.25 g * eiwitten 14.85 g * vetten 7.3 g * vezels 1.75 g	
Avocado in een jasje, avocadeau!	73
Per portie * kcal 318.65 * koolhydraten 4 g * eiwitten 8 g * vetten 29.4 g * vezels 4.35 g	
Bloemkoolbeignets met pittige saus	75
Per stuk, inclusief saus * kcal 97.05 * koolhydraten 1.42 g * eiwitten 4.91 g * vetten 7.79 g * vezels 1.14 g	
Waterkerssoep, goed voor je!	77
Per portie * kcal 87.18 * koolhydraten 2.65 g * eiwitten 2.25 g * vetten 7.28 g * vezels 1.88 g	
Gegrilde geitenkaas salade	79
Per portie * kcal 377.1 * koolhydraten 3 g * eiwitten 12.95 g * vetten 34.7 g * vezels 2.4 g	
Witte koolsalade met munt	81
Per portie * kcal 84.15 * koolhydraten 5.25 g * eiwitten 3 g * vetten 5 g * vezels 3.5 g	

Rösti van knolselderij met yoghurt dip	83
Per koekje * kcal 37.6 * koolhydraten 1.12 g * eiwitten 1.49 g * vetten 2.69 g * vezels 1.02 g	
Waldorfsalade met koolrabi	85
Per portie * kcal 342.17 * koolhydraten 5.33 g * eiwitten 13.37 g * vetten 28.6 g * vezels 4.07 g	
Spinaziesoep met een bootje	87
Per portie * kcal 121.65 * koolhydraten 2.23 g * eiwitten 6 g * vetten 9.35 g * vezels 1.82 g	
Zalmterrine met asperges	93
Per plak * kcal 149.84 * koolhydraten 1.15 g * eiwitten 10.01 g * vetten 11.38 g * vezels 0.46 g	
Aubergine pizza	95
Per plak * kcal 172.34 * koolhydraten 3.6 g * eiwitten 5.86 g * vetten 14.4 g * vezels 2.56 g	
Oosterse spruitjes, zoet en romig	97
Per portie * kcal 193.15 * koolhydraten 16.55 g * eiwitten 8.25 g * vetten 8 g * vezels 10.8 g	
Lasagne met broccoli en champignons	99
Per portie * kcal 505.3 * koolhydraten 11.4 g * eiwitten 23.75 g * vetten 38.5 g * vezels 9.35 g	
Cranberrycompote, homemade	101
Per el à 15 ml * kcal 5.12 * koolhydraten 0.72 g * eiwitten 0.09 g * vetten 0.03 g * vezels 0.76 g - 12 el à 15 ml	
Paddenstoelenpaté met cranberrycompote	103
Per plak, excl. compote * kcal 168.07 * koolhydraten 2.08 g * eiwitten 7.23 g * vetten 14.13 g * vezels 1.99 g	
Courgettepasta met champignonroomsaus	105
Per portie * kcal 568.5 * koolhydraten 7.1 g * eiwitten 22.6 g * vetten 49.25 g * vezels 3.6 g	
Spaghettipompoen met paddenstoelensaus	107
Per portie * kcal 489.1 * koolhydraten 9 g * eiwitten 5.5 g * vetten 47.7 g * vezels 5.4 g	
Springrolls, oosterse doorkijkhapjes	109
Per stuk, gemiddeld * kcal 70.25 * koolhydraten 6 g * eiwitten 4.31 g * vetten 4.81 g * vezels 1.85 g	
Teriyaki van zalm	111
Zalm per portie * kcal 365.45 * koolhydraten 0.53 g * eiwitten 28.97 g * vetten 27.52 g * vezels 0.15 g	
Groente erbij per portie * kcal 47.88 * koolhydraten 0.47 g * eiwitten 1.63 g * vetten 4.25 g * vezels 0.9 g	
Peultjestaart, groente spiraaltaart	113
Per lunchportie * kcal 134.4 * koolhydraten 4.3 g * eiwitten 7.17 g * vetten 9.47 g * vezels 2.27 g	
Curry schotel met paksoi en room	115
Per portie met bloemkoolrijst * kcal 186 * koolhydraten 11.85 g * eiwitten 7.25 g * vetten 10.7 g * vezels 8.35 g	
Boerenkoolstampot met pompoen	117
Per portie * kcal 387 * koolhydraten 9 g * eiwitten 22.47 g * vetten 27.2 g * vezels 10.6 g	

Forel salade met mozzarella en sperzieboontjes	119
Per portie * kcal 413.2 * koolhydraten 4.7 g * eiwitten 25.8 g * vetten 31.6 g * vezels 5.1 g	
Broccoli prei ovenschotel	121
Per portie * kcal 885.8 * koolhydraten 4.6 g * eiwitten 48.45 g * vetten 74.2 g * vezels 7.3 g	
Geroosterde spruitjes uit de oven	123
Per portie * kcal 155.87 * koolhydraten 8 g * eiwitten 3.3 g * vetten 11.07 g * vezels 5.83 g	
Paddenstoelen risotto van bloemkoolrijst	125
Per portie * kcal 262.95 * koolhydraten 7.85 g * eiwitten 7.85 g * vetten 21.45 g * vezels 5.9 g	
Venkel paprika quiche met korst	127
Per stuk * kcal 378 * koolhydraten 4.33 g * eiwitten 13.99 g * vetten 32.46 g * vezels 5.8 g - 8 stukken	
Frisse broccoli salade	129
Per portie * kcal 352.1 * koolhydraten 4.3 g * eiwitten 22.4 g * vetten 26.1 g * vezels 7.3 g	
Gevulde pompoen met kruidige zuurkool	131
Per portie * kcal 385.1 * koolhydraten 9.5 g * eiwitten 15.6 g * vetten 30.15 g * vezels 9.15 g	
Courgetti met groene asperges	133
Per portie * kcal 208 * koolhydraten 7.9 g * eiwitten 13.85 g * vetten 12.4 g * vezels 4.9 g	
Koolhydraatarme moussaka	135
Per portie * kcal 409 * koolhydraten 7.5 g * eiwitten 20.83 g * vetten 31.83 g * vezels 5 g	
Romige bloemkoolsoep met kerrie	137
Per kom * kcal 123.62 * koolhydraten 4.83 g * eiwitten 2.22 g * vetten 10.1 g * vezels 2.38 g	
Groentetaartje van Hans	139
Per portie * kcal 808.05 * koolhydraten 12.35 g * eiwitten 25.55 g * vetten 69.9 g * vezels 12.35 g	
Snijbonen schotel met tonijn	141
Per portie * kcal 266.2 * koolhydraten 6.5 g * eiwitten 29.25 g * vetten 13 g * vezels 6.2 g	
Tajine met vis en groente, lekker kruidig	143
Per portie * kcal 309.38 * koolhydraten 8 g * eiwitten 21.75 g * vetten 19.8 g * vezels 5.93 g	
Koolrabi gevuld met spinazie	145
Per halve * kcal 285.22 * koolhydraten 5.55 g * eiwitten 13.35 g * vetten 22.03 g * vezels 6.1 g	
Gestoofde rode kool met kabeljauw	147
Per portie * kcal 202.65 * koolhydraten 6 g * eiwitten 14.15 g * vetten 12.7 g * vezels 6 g	
Spinazie à la crème met champignons	149
Per portie * kcal 200.15 * koolhydraten 3.75 g * eiwitten 13 g * vetten 12.5 g * vezels 7.4 g	

Spinazie en tomaat ovenschotel met ei	151
Per portie * kcal 396.75 * koolhydraten 5.25 g * eiwitten 31.8 g * vetten 26.65 g * vezels 4.3 g	
Tomaat met spinazie en heel ei	153
Per stuk * kcal 194.8 * koolhydraten 3 g * eiwitten 13.45 g * vetten 14 g * vezels 2.25 g	
Witlof met paddenstoelen en romige puree	155
Per portie * kcal 164.93 * koolhydraten 8.73 g * eiwitten 8.73 g * vetten 7.6 g * vezels 15.27 g	
Geurig geroosterde pompoen	157
Per portie * kcal 113.73 * koolhydraten 4.33 g * eiwitten 2.38 g * vetten 9.38 g * vezels 2 g	
Venkeltaart met geitenkaas	159
Per portie * kcal 571.57 * koolhydraten 5.65 g * eiwitten 26.2 g * vetten 48.1 g * vezels 6.97 g	
Tomaten taart, tarte tatin	161
Per punt * kcal 144.2 * koolhydraten 2.65 g * eiwitten 5.7 g * vetten 11.72 g * vezels 2.89 g	
Knolselderij gratin met Gruyère	163
Per portie * kcal 399.03 * koolhydraten 8.97 g * eiwitten 12.07 g * vetten 33.6 g * vezels 6.67 g	
Krakende kaas crackertjes	167
Per stuk * kcal 26.41 * koolhydraten 0.16 g * eiwitten 1.28 g * vetten 2.12 g * vezels 0.61 g	
Baba ganoush - auberginedip	169
Hele recept * kcal 248.2 * koolhydraten 10 g * eiwitten 6.3 g * vetten 17.6 g * vezels 10.6 g	
Tzatziki maken, Griekse komkommersaus	171
Per portie * kcal 77.3 * koolhydraten 2.09 g * eiwitten 2.51 g * vetten 6.24 g * vezels 0.14 g	
Gevulde champignons met kruiden	173
Per stuk * kcal 48.24 * koolhydraten 0.7 g * eiwitten 1.8 g * vetten 4.14 g * vezels 0.83 g	
Esfenaj met sojabonen	175
Per portie * kcal 92.88 * koolhydraten 1.7 g * eiwitten 5.58 g * vetten 6.1 g * vezels 3.18 g	
Camembert borreldip	177
Per portie, inclusief rauwkost * kcal 408.2 * koolhydraten 2.95 g * eiwitten 33 g * vetten 28.85 g * vezels 2.35 g	
Fat bomb van tahin, sesam bonbon	180
Per fat bomb * kcal 45.59 * koolhydraten 0.2 g * eiwitten 0.78 g * vetten 4.61 g * vezels 0.42 g	
Hartige energiehapjes met noten	180
Per stuk * kcal 54.21 * koolhydraten 0.3 g * eiwitten 0.99 g * vetten 5.42 g * vezels 0.33 g	
Room bonbons met citrus	181
Per stuk * kcal 43.96 * koolhydraten 0.2 g * eiwitten 0.27 g * vetten 4.74 g * vezels 0.04 g	

Speculaas roombom	181
Per stuk * kcal 89.08 * koolhydraten 0.43 g * eiwitten 0.59 g * vetten 9.58 g * vezels 0.05 g	
Sportrepen, koolhydraatarm	183
Per reepje * kcal 125.92 * koolhydraten 1.14 g * eiwitten 4.37 g * vetten 11.05 g * vezels 1.85 g	
Gemberthee, weldadig en verwarmend	185
Per mok * kcal 2.55 * koolhydraten 0.5 g * eiwitten 0.08 g * vetten 0.05 g * vezels 0.08 g	
Koolhydraatarme speculaas muffins	187
Per stuk * kcal 150.12 * koolhydraten 1.11 g * eiwitten 4.74 g * vetten 13.52 g * vezels 2.27 g	
Kurkuma latte of golden milk	189
Per portie * kcal 48.85 * koolhydraten 0.3 g * eiwitten 1.42 g * vetten 4.53 g * vezels 0.93 g	
Echte pepernoten, koolhydraatarm	191
Per portie à 50 gram * kcal 90.37 * koolhydraten 2.12 g * eiwitten 6.79 g * vetten 5.03 g * vezels 4.87 g	
Noten kokos bonbons met citroen	193
Per stuk * kcal 130.44 * koolhydraten 1.15 g * eiwitten 1.7 g * vetten 13.24 g * vezels 2.48 g	
Roomkaas met pepernoten dessert	197
Per portie * kcal 146.08 * koolhydraten 2.35 g * eiwitten 5.08 g * vetten 12.45 g * vezels 1.38 g	
Worteltaart koolhydraatarm	199
Per plakje * kcal 95.96 * koolhydraten 0.91 g * eiwitten 2.43 g * vetten 8.82 g * vezels 1.73 g	
Chia mokka	201
Per portie * kcal 398.4 * koolhydraten 3.85 g * eiwitten 5.2 g * vetten 38.15 g * vezels 6.45 g	
Chocolava taartjes	203
Per portie * kcal 267.02 * koolhydraten 2.5 g * eiwitten 8.15 g * vetten 23.85 g * vezels 3.25 g	
Avocado kokos toetje	205
Per portie * kcal 286.55 * koolhydraten 3.2 g * eiwitten 1.8 g * vetten 29.1 g * vezels 2.4 g	
Suikervrije pavlova	207
Per punt * kcal 123.4 * koolhydraten 1.78 g * eiwitten 3.52 g * vetten 11.31 g * vezels 0.21 g - 10 punten	
Cheesecakes met vruchtensaus	209
Per stuk * kcal 75.74 * koolhydraten 2.69 g * eiwitten 3.4 g * vetten 5.35 g * vezels 0.19 g	
Taartje met peer en kaas	211
Per stukje * kcal 196.97 * koolhydraten 3.35 g * eiwitten 7.64 g * vetten 16.71 g * vezels 1.46 g	