



# Lekker afvallen met minder koolhydraten

**HET COMPLETE  
KOOLHYDRAATARME  
DIETBOEK**



**8 WEEKMENU'S**

**OOK VEGETARISCH**

**+100 RECEPTEN**

CLUB SLANK | ANGELA ZAMBONI

**Lekker afvallen  
met minder  
koolhydraten**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# INHOUD

## VOORWOORD 7

Wat is een koolhydraatarm dieet? 9

Wat is ketose? 11

Wat zijn de positieve effecten van een koolhydraatarme levensstijl? 13

## VOORBEREIDING EN RICHTLIJNEN 14

Wat mag ik eten? 16

Productenlijst 17

Welke producten kan ik beter vermijden? 18

Waar kan ik op letten als ik uit eten ga of onderweg ben? 21

Hoe zit het met tussendoortjes en snacks? 22

Wat als ik een allergie of intolerantie heb? 23

Wat als ik ineens niet meer afval? 24

## DE DIEETFASE EN DE WEEKMENU'S 26

Hoe gebruik ik de weekmenu's? 28

Weekmenu's met vlees en vis 30

Vegetarische weekmenu's 34

Van koolhydraatarm naar koolhydraatbeperkt 38

## RECEPTEN 41

Ontbijt 42

Lunch 54

Salades 76

Soepen 92

Tussendoortjes 106

Dips en smeersels 112

Diner 120

Desserts 178

Nawoord 186

Register 188



# VOORWOORD

Ik ben Angela Zamboni, 38 jaar en moeder van twee jonge kinderen. Club Slank ben ik begonnen om je te helpen bij overgewicht, te motiveren met afvallen en een nieuwe leefstijl in je leven te brengen. Ik weet namelijk als geen ander hoe het is om keer op keer een nieuw dieet te volgen, af te vallen en daarna weer opnieuw aan te komen. Van shakes tot calorieën tellen, ik werd er niet gelukkiger door.

Na mijn twee zwangerschappen vond ik het tijd om in plaats van tijdelijke dieetperiodes eens en voor altijd op zoek te gaan naar een duurzame manier om mijn eetpatroon aan te passen, waarbij ik niet per se apart hoefde te koken voor mezelf en mijn gezin. Uiteindelijk ben ik mij gaan verdiepen in de koolhydraatarme levensstijl en ben ik bewuster gaan eten. De kilo's vlogen er in korte tijd af. En dat door niet minder, maar juist meer te eten. Ik ben zelf in totaal 21 kilo afgevallen. En ik kreeg er een dosis nieuwe energie voor terug! Inmiddels ben ik een ervaringsdeskundige op het gebied van afvallen en gezonder leven.

Ik help jou om gezond en effectief te starten met afvallen door middel van een koolhydraatarm dieet, zonder daarbij een hongergevoel te hebben. Met mijn heerlijke en toegankelijke recepten heb je niet eens door dat je met een dieet bezig bent. Na het dieet kun je namelijk blijven genieten van eten met minder koolhydraten, waardoor het meer een levensstijl wordt. De weekmenu's in dit boek zijn samengesteld op basis van koolhydraatarme recepten en helpen jou om op een gemakkelijke manier het dieet te kunnen volgen. Op basis van mijn eigen onderzoek deel ik tips & tricks over koolhydraatarm eten, en vertel ik jou welke producten je wel en welke producten je beter niet kunt nemen. Doordat jij geen uitzoekwerk meer hebt, scheelt dit een hoop gedoe en tijd. Wel zo makkelijk dus!

Ik wens je heel veel succes met het behalen van je streefgewicht!

Angela Zamboni

# WAT IS EEN KOOLHYDRAATARM DIEET?

**Wanneer je start met een koolhydraatarm dieet is het goed om te weten wat een koolhydraatarm dieet exact inhoudt, en wat voor veranderingen in je lichaam plaats zullen gaan vinden.**

Er zijn drie verschillende brandstoffen voor het lichaam: koolhydraten, vetten en eiwitten. Van deze drie worden koolhydraten het makkelijkst door je lichaam omgezet in energie, ook wel glucose genoemd. Door het eten van koolhydraten stijgt het glucosegehalte in je bloed. Om ervoor te zorgen dat het glucosegehalte niet te hard oploopt maakt je lichaam insuline aan. De insuline brengt de glucose uit het bloed naar je lever en spiercellen. Daar wordt het verbrand en krijg je energie. Als je niet alles verbrandt door te weinig energieverbruik krijg je een overschot aan koolhydraten. Dit overschot wordt omgezet in lichaamsvet of glycogeen (een complexe vorm van glucose).

Belangrijk om te weten: koolhydraten stillen de honger niet, maar stimuleren juist het hongergevoel. Als je constant koolhydraten eet, heb je voortdurend trek. Door het verslavende karakter van suiker en koolhydraten kiezen mensen die trek hebben steeds voor het verslavende voedsel dat het probleem veroorzaakt heeft.

Om deze cyclus te doorbreken is een koolhydraatarm dieet zeer raadzaam. Een koolhydraatarm dieet betekent dat je minder koolhydraten, maar meer eiwitten en vetten eet. Als je start met een koolhydraatarm dieet, schakelt je lichaam geleidelijk over van koolhydraatverbranding naar vetverbranding. Dit klinkt misschien gek, maar je lichaam haalt dan dus alle energie uit vetten!

Bij een koolhydraatarm dieet eet je tussen de 20 tot maximaal 30 gram koolhydraten per dag. Deze koolhydraten haal je voornamelijk uit verse, onbewerkte voedingsmiddelen, die je een verzadigd gevoel geven. Hoe snel je afvalt, is per persoon verschillend.

Zodra je je streefgewicht hebt behaald door het koolhydraatarm dieet, kun je daarna de koolhydraatarme levensstijl behouden door koolhydraatbeperkt eten voort te zetten. Zo blijf je namelijk op gewicht. Koolhydraatbeperkt betekent dat je geleidelijk je dagelijkse koolhydraatname weer naar de 50 tot 70 gram verhoogt.

---

KOOLHYDRATEN  
STILLEN DE HONGER  
NIET MAAR  
STIMULEREN JUIST  
HET HONGERGEVOEL

---

## KOOLHYDRAATARM EN VEGETARISCH ETEN

Koolhydraatarm eten staat bekend om het vermijden van koolhydraatrijke producten zoals pasta, brood, rijst, en aardappels. Deze producten worden vervangen door meer groente en meer eiwitrijke voeding zoals kip, vlees en vis. Maar het is zeker ook mogelijk om koolhydraatarm én vegetarisch te eten. Het is dan wel belangrijk om de eiwitten te vervangen die vlees en vis normaal leveren. Kies daarom voor voldoende gezonde eiwitbronnen.

Je haalt bijvoorbeeld veel eiwitten uit groene bladgroenten, noten, zaden, eieren, tofu, yoghurt en kwark. En op z'n tijd kun je kiezen voor een vleesvervanger. Let er op dat de vleesvervanger niet gepaneerd is, en geen toegevoegde suikers bevat. Check daarom dus altijd goed het etiket en houd als richtlijn aan dat er maximaal 5 gram netto koolhydraten per 100 gram in mogen zitten.

---

NEEM EEN KIJKJE IN DE  
PRODUCTENLIJST OM TE ZIEN  
WELKE VLEESVERVANGERS  
GESCHIKT ZIJN IN EEN  
KOOLHYDRAATARM DIEET.

---





## WAT IS KETOSE?

Je lichaam haalt je dagelijkse energie hoofdzakelijk uit koolhydraten. Zodra jij minder koolhydraten binnenkrijgt, zal je lichaam op zoek gaan naar andere bronnen van energie. Vet zal de nieuwe brandstof van je lichaam worden, waarbij je lichaam ketonen produceert. Ketonen zijn stoffen die vrijkomen zodra je lichaam vet verbrandt om aan energie te komen. Vandaar de naam ketose, je lichaam verkeert in ketogene toestand: je vet wordt verbrand in plaats van glucose.

De eerste dagen kun je wat last krijgen van een aantal ongemakken (afkickverschijnselen), omdat je lichaam moet wennen aan minder koolhydraten. Dit is gelukkig maar van korte duur. Hieronder een aantal voorkomende ongemakken.

### HOOFDPIJN

Komt het meest voor bij mensen die net zijn gestart met een koolhydraatarm dieet. Je lichaam is flink bezig vet te verbranden. Hierdoor komen afvalstoffen vrij die in je vetcellen waren opgeslagen. Je lichaam ruimt die vanzelf op, maar dit kan dus eventjes duren.

### VERMOEIDHEID

De eerste dagen kun je je futloos en moe voelen. Je lichaam haalde voorheen alle energie uit de koolhydraten en nu gaat je lichaam leren de energie uit eiwitten en vetten te halen. Dit is een omschakeling voor je lichaam, en de vermoeidheid kan enkele dagen tot één à twee weken duren. Ook dit hoort er helemaal bij. Je zult merken dat je je na deze vermoeidheid ineens energiekeer gaat voelen!

### KRAMP IN BENEN

Je kunt ineens last krijgen van kramp in je benen en kuiten. Dit komt doordat je veel vocht en daarmee ook mineralen verliest. Het verlies van vocht is te verklaren doordat je gedurende het dieet

## TIPS

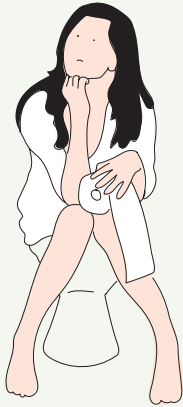
### TEGEN HOOFDPIJN:

- Blijf voldoende water drinken. Houd je vochtbalans op peil. Drink daarom minimaal 2 liter water per dag. Tel je koffie en thee (zonder suiker uiteraard) niet bij die 2 liter op, want in koffie en thee zit cafeïne en/of theïne, en dat drijft vocht juist af. Drink 's ochtends nadat je wakker bent direct een glas water, zo worden afvalstoffen sneller afgevoerd.
- Blijf je gedurende de dag hoofdpijn houden? Neem dan een paracetamol, en probeer zoveel mogelijk rust te nemen. Een stuk wandelen doet vaak ook wonderen!

## TIPS

### TEGEN VERMOEIDHEID:

- Neem voldoende rust, geef je lichaam de kans om aan de omschakeling te wennen. Zoals ik al eerder beschreef hoort vermoeidheid de eerste (korte) periode erbij. Weet in ieder geval dat dit zeker weer overgaat.
- Eet de eerste periode tijdens je vermoeidheid wat meer vetten en eiwitten. Neem een gekookt eitje tussendoor, een handje ongezoeten noten of een kop bouillon. En ook al heb je misschien nu meer drang naar suiker, geef niet op en geef er niet aan toe!



## TIPS

### TEGEN OBSTIPATIE

- **Ook hierbij is het belangrijk dat je voldoende water blijft drinken. Houd een flesje water binnen handbereik, zo vergeet je minder snel dat je lekker veel water moet blijven drinken.**
- **Beweeg voldoende. Een stuk wandelen of fietsen helpt vaak.**
- **Eet vezelrijk; neem wat extra groente, peulvruchten (sperziebonen, kikkererwten) of een (extra) lijnzaadcracker.**
- **Ook magnesiumsupplementen werken goed bij obstipatie.**

---

## OM JE MINERALEN GOED AAN TE VULLEN HEB JE MAGNESIUM EN ZOUT NODIG.

---

minder glycogenen in je lichaam hebt en je per gram glycogeen ook 3 gram water zult verliezen. Om je mineralen goed aan te vullen heb je magnesium en zout nodig. Helaas kun je dit niet oplossen door meer magnesiumrijke voeding te eten. Je zou bijvoorbeeld 900 gram spinazie per dag moeten eten om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te komen. Verse spinazie, andijvie, paranoten en nog een heleboel andere voedingsmiddelen bevatten magnesium. Je komt alleen moeilijk aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Het is daarom beter om een magnesiumsupplement te gebruiken. Kies niet voor een goedkope variant (die je bij de drogist kunt kopen), want deze zijn vaak slecht opneembaar voor je lichaam en helpen totaal niet. Kies een magnesiumsupplement dat ook citraat, bisglycitaat en malaat bevat. Ik gebruik zelf de Super Magnesium-complexcapsules van BioVitaal. Deze capsules zijn goed opneembaar en je zult merken dat de krampen aanzienlijk tot helemaal zullen verdwijnen! Houd je bij supplementen aan de aanbevolen dosering en raadpleeg bij twijfel je huisarts.

### OBSTIPATIE:

Nog zo'n onprettig verschijnsel bij een koolhydraatarm dieet is dat je last kunt krijgen van obstipatie. Daar zit je dan ineens minutenlang op het toilet omdat boodschap nummer twee maar niet wil lukken. Je eetpatroon is ineens anders, en je eet minder vezels dan je lichaam normaal gewend is.



## DE DIEETFASE EN DE WEEKMENU'S

Er zijn acht weekmenu's te vinden in dit boek: vier weekmenu's met vlees en vis in de maaltijden en vier weekmenu's met alleen vegetarische gerechten. Je volgt het programma in totaal acht weken. Als je niet strikt vegetarisch eet, kun je kiezen of je de weken met vlees en vis afwisselt met de vegetarische weken of dat je de niet-vegetarische weekmenu's herhaalt. Als je alleen vegetarisch eet, herhaal je de vegetarische weekmenu's. Het is wel belangrijk dat je met een week 1-menu begint en met een week 2-menu doorgaat.

Mocht je na acht weken nog niet je streefgewicht hebben behaald, dan kun je doorgaan met de dieetfase door de weekmenu's te blijven volgen. Zodra je je streefgewicht hebt bereikt kun je je koolhydraten weer langzaam opbouwen, dit noem je koolhydraatbeperkt eten. Koolhydraatbeperkt eten kun je dan ook aanhouden als je nieuwe levensstijl. Hier vertel ik meer over op bladzijde 38.

In de eerste weken eet je tussen de 20 tot 25 gram koolhydraten per dag. Daarom zit er in die weken weinig fruit in je dagen, afgezien van wat aardbeien, blauwe bessen en frambozen. Zodra je fruit gaat toevoegen aan een dagmenu zit je namelijk al gauw boven de 25 gram koolhydraten (en daarnaast verstoren de fruitsuikers het ketoseproces). Om diezelfde reden zit er pas in week 3 een koolhydraatarm broodje.

---

DE WEEKMENU'S ZIJN  
ZO SAMENGESTELD  
DAT DE EIWITTEN,  
KOOLHYDRATEN EN  
VETTEN PRECIES IN  
BALANS ZIJN.

---

De weekmenu's zijn zo samengesteld dat de eiwitten, koolhydraten en vetten precies in balans zijn. De maaltijden in de avond zijn bijna elke avond anders. Het ontbijt, de lunch en de tussendoortjes komen wel meerdere malen terug in de weekmenu's. Uit gemak, zodat je niet elke dag iets anders hoeft klaar te maken en uiteraard ook zodat je het beste resultaat kunt verwachten.

### WEEK 1

De eerste week zal wennen zijn, je eetpatroon is anders en je zult (waarschijnlijk) nieuwe gerechten klaarmaken. Maar je zult zien dat de gerechten heerlijk, maar niet ingewikkeld zijn. De eerste week gaat je lichaam al volledig aan het werk: je lichaam gaat nu vet verbranden in plaats van koolhydraten! Neem de tussendoortjes als je er behoefte aan hebt, dit is belangrijk om het vol te houden en je motortje op gang te houden.

### WEEK 2

Je hebt inmiddels de eerste week achter de rug. Zie je al de eerste tekenen dat je op de goede weg bent? Waarschijnlijk voelt je buik minder opgeblazen en is je lichaam al (bijna) gewend aan koolhydraatarm eten. Je lichaam heeft namelijk na 24 uur de meeste koolhydraten verbruikt. Na de eerste week ben je al grotendeels afgekickt van suiker en heb je minder last van een constant hongergevoel. Mocht je wel nog last hebben van een hongergevoel, probeer dan niet te grijpen naar koolhydraatrijke producten. Het zou zonde zijn als je toch dat koekje of broodje eet. Je kunt dan weer van voren af aan beginnen. En je zult merken dat het afvallen dan langzamer gaat.

### WEEK 3

Waarschijnlijk ben je al goed gewend aan je nieuwe koolhydraatarm eten. Hopelijk bevalt het tot nu toe en zul je net zoals de week hiervoor al resultaat zien (op de weegschaal en qua omtrek). Ook in week 3 is het belangrijk dat je niet grijpt naar koolhydraatrijke tussendoortjes, hoe lastig het soms ook kan zijn. De verleiding is er altijd, vooral als iemand bij je in de buurt net een lekker koekje of chips naar binnen zit te werken. Houd vol, je zult jezelf later dankbaar zijn dat je je hebt weten in te houden!

### WEEK 4

Wauw, je zit alweer in de vierde week! Merk je al dat je kleding wijder gaat zitten? Neem alleen nog tussendoortjes als je daar écht behoefte aan hebt. Als het goed is heeft je lichaam nauwelijks meer behoefte aan suiker en koolhydraten, daardoor zul je de dagen makkelijker doorkomen zonder het gevoel van opkomende snaaibuien.

### WEEK 5 EN VERDER

Je zit er nu echt lekker in en je dieet is vast al bijna een gewoonte geworden! Nog even en dan ben je misschien wel op je streefgewicht. Houd vol en geniet van je maaltijden. Als je je streefgewicht hebt bereikt kun je langzaam weer iets meer koolhydraten gaan eten en je koolhydraatarme dieet omvormen naar een koolhydraat-beperkte levensstijl.

### EIEREN IN DE WEEKMENU'S

**In de weekmenu's komen veel eieren voor. Veel mensen denken dat wanneer je veel eieren eet, dit slecht is voor je cholesterol. Uit nieuwe onderzoeken blijkt dat het dagelijks eten van eieren totaal geen problemen oplevert voor je gezondheid, zolang je daarnaast ook andere producten met weinig verzadigde vetten eet op een dag. Bovendien bevatten eieren veel gezonde voedingsstoffen en superweinig koolhydraten. Ook raak je er snel door verzadigd. Eet dus regelmatig zonder zorgen een lekker eitje!**

# WEEKMENU

1

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	DINER
MAANDAG	150 G GRIEKSE YOGHURT MET EEN HANDJE BLAUWE BESSEN	HANDJE ONGEZOUTEN PECANNOTEN	2 CRACKERS MET KIPFILET EN ROOKVLEES	1 GEKOOKT EITJE	TONIJNSALADE (ZIE BLZ. 81)
DINSDAG	2 CRACKERS MET HÜTTENKÄSE, KOMKOMMER EN TOMAAT	2 PLAKJES VLEESWAREN NAAR KEUZE	SUPERSALADE (ZIE BLZ. 77)	2 BLOKJES KAAS	GEVULDE KIPFILET MET ROOMKAAS EN SPINAZIE (ZIE BLZ. 137) MET 200 G GEKOOKTE BLOEMKOOL
WOENSDAG	OMELET VAN 2 EIEREN MET KAAS	HANDJE ONGEZOUTEN PECANNOTEN	2 CRACKERS MET KRUIDENROOMKAAS	5 SNOEPTOMAATJES	EENPANSGERECHT MET GEHAKTBALLETJES EN GROENTEMIX (ZIE BLZ. 139)
DONDERDAG	150 G GRIEKSE YOGHURT MET 2 EL OPGEKLOPTE SLAGROOM	1 BIFI-WORSTJE	CAESARSALADE (ZIE BLZ. 83)	EEN HANDJE ONGEZOUTEN WALNOTEN	SPINAZIE-COURGETTESOEP (ZIE BLZ. 100)
VRIJDAG	2 CRACKERS MET KAAS	1 GEKOOKT EITJE	SALADE CAPRESE (ZIE BLZ. 88)	6 PLAKJES KOMKOMMER MET HOMEMADE KNOFLOOKSAUS (ZIE BLZ. 116)	GEBAKKEN ZALM MET GROENTEN UIT DE OVEN (ZIE BLZ. 125)
ZATERDAG	CHOCOLADEMOUSSE (ZIE BLZ. 181)	EEN HANDJE ONGEZOUTEN WALNOTEN	SLAWRAPS MET TONIJN (ZIE BLZ. 65)	EEN HANDJE KNABBELSPEK	BIFTEKI MET GRIEKSE SALADE (ZIE BLZ. 145 EN BLZ. 89)
ZONDAG	ROEREI VAN 2 EIEREN MET HAM EN KAAS	2 PLAKJES VLEESWAREN NAAR KEUZE	BASILICUM-TOMATENSOEP (ZIE BLZ. 93)	1 BIFI-WORSTJE	RISOTTO MET CHAMPIGNONS (ZIE BLZ. 157)



# GRANOLA

PORTIES: 5 / BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN / OVENTIJD: 17 MINUTEN  
KOOLHYDRATEN: 4,1 GRAM PER PORTIE / VEGETARISCH

## INGREDIËNTEN

- 140 g amandelen
- 120 g hazelnoten
- 100 g pecannoten
- 45 g zonnebloempitten
- 20 g pompoenpitten
- 2 el gebroken lijnzaad
- zoetstof naar smaak (zie productenlijst)
- 1 eiwit (van een groot ei)
- 1 tl vanille-extract
- 60 g roomboter, gesmolten

## OOK NODIG

- bakplaat met bakpapier
- keukenmachine

Granola of muesli uit de supermarkt zit boordevol suiker. Je kunt het daarom het best zelf maken. Met een paar verschillende noten en andere ingrediënten, maak je je eigen heerlijke granola om bijvoorbeeld door je Griekse yoghurt te kunnen doen.

## BEREIDING

- 1** Verwarm de oven voor op 165 °C. Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
- 2** Maal de amandelen en hazelnoten in een keukenmachine in grove stukken. Voeg de pecannoten toe en maal opnieuw in grove stukken. Nu voeg je de zonnebloempitten, pompoenpitten, het gebroken lijnzaad en de zoetstof naar smaak toe.
- 3** Mix opnieuw alles goed door elkaar. Maal het tot grove stukjes (maal het dus niet te lang, want dan krijg je een soort meel).
- 4** Doe nu het eiwit, vanille-extract en de gesmolten boter erbij en mix het door elkaar.
- 5** Verdeel de notenmix over de bekleede bakplaat en bak hem ongeveer 17 minuten, totdat de granola lichtbruin begint te kleuren. Laat de granola goed afkoelen op de bakplaat voordat je er stukjes van maakt.

## TIP

---

DE GRANOLA IS ZACHT  
ALS HIJ NET UIT DE OVEN  
KOMT. HIJ WORDT  
KNAPPERIG ZODRA HIJ  
GOED IS AFGEKOELD.

---



## Met dit boek heb je alle tools in handen om af te vallen én lekker te eten!

Tijdens het 8-weken-afslankprogramma eet je koolhydraatarm en val je tot wel 2 kilo per week af. Deze fase is goed vol te houden doordat je lekkere, gezonde gerechten eet die ook nog eens goed verzadigen.

Na de dieetfase bouw je dat wat je hebt geleerd om tot een koolhydraatbeperkte levensstijl waarbij je gevarieerd eet, op gewicht blijft en je fit voelt. Je kunt daarvoor de recepten en vele tips in dit boek blijven gebruiken!

- 8 volledige **weekmenu's** waarvan 4 vegetarisch
- alle bijbehorende koolhydraatarme recepten (meer dan 100)
- extra uitleg over koolhydraatarm én **vegetarisch** eten
- handige informatie en richtlijnen
- tips en tricks voor als je **uit eten** gaat en *on the go* bent



9 789021 590981

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 443, 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen