

K O O L H Y D R A A T A R M W E E K M E N U

21 R E C E P T E N

Gemiddeld 15.4 g koolhydraten per dag

Opgeteld uit de ingrediënten, niet geschat.

Let op: elk recept is voor een ander aantal personen -- staat er steeds duidelijk bij

Heiko, Droogtrainers

Hoi, ik ben Heiko

Ik maak al tien jaar koolhydraatarme recepten.

Dit weekmenu is precies waar ik zelf mee begon. Gewoon lekker eten, met het getal erbij zodat je niet hoeft te gokken.

Mijn missie is simpel. Ik wil heel Nederland weer aan het koken krijgen.

Geen moeite. Geen ingewikkeld dieet. Gewoon weer trots zijn op wat je zelf op tafel zet.

Zeven dagen ontbijt, lunch en avondeten, met de koolhydraten opgeteld uit de ingrediënten. Nooit geschat.

Let op: elk recept is voor een ander aantal personen, de een 2 en de ander 8. Dat zie je meteen aan het rondje bovenaan elke pagina.

Achterin staan alle recepten voluit, en een paar boodschappen-tips.

Veel kookplezier. Laat me gerust weten hoe het smaakte.

Gezonde groetjes,
Heiko

DEEL 1

DAGMENU'S

Maandag

6.2 g koolhydraten over de dag



ONTBIJT

Omelet met champignons

1.6 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

299 kcal · 18.8 g eiwit · 23.6 g vet · 0.4 g vezels

2

PERSONEN



LUNCH

Avocado-tonijnsalade

3.5 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

328 kcal · 19.5 g eiwit · 24.9 g vet · 5.5 g vezels

2

PERSONEN



HOOFDGERECHT

Tapas recepten makkelijk, snel én lekker

1.1 g koolhydraten · 4 p. · 5 min

188 kcal · 7.6 g eiwit · 16.9 g vet · 0.6 g vezels

4

PERSONEN

Dinsdag

8.2 g koolhydraten over de dag

ONTBIJT

Omelet met champignons



1.6 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

299 kcal · 18.8 g eiwit · 23.6 g vet · 0.4 g vezels

2

PERSONEN

LUNCH

Fruitige salade



4.8 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

346 kcal · 7.2 g eiwit · 32.2 g vet · 8.1 g vezels

2

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Kabeljauw ovenschotel



1.8 g koolhydraten · 8 p. · 55 min

60 kcal · 11.1 g eiwit · 0.6 g vet · 0.8 g vezels

8

PERSONEN

Woensdag

16.2 g koolhydraten over de dag

ONTBIJT

Omelet met champignons en spinazie



4.9 g koolhydraten · 2 p. · 10 min

371 kcal · 22.7 g eiwit · 28.4 g vet · 2.1 g vezels

2

PERSONEN

LUNCH

Watermeloen gazpacho



8.1 g koolhydraten · 4 p. · 30 min

103 kcal · 1.3 g eiwit · 7.2 g vet · 1.7 g vezels

4

PERSONEN

HOOFDGERECHT

Spi-na-zie ome-let maken



3.2 g koolhydraten · 1 p. · 30 min

531 kcal · 16.7 g eiwit · 50.2 g vet · 1.9 g vezels

1

PERSOON

Donderdag

16.9 g koolhydraten over de dag



ONTBIJT

Omelet met champignons en spinazie

4.9 g koolhydraten · 2 p. · 10 min

371 kcal · 22.7 g eiwit · 28.4 g vet · 2.1 g vezels

2

PERSONEN



LUNCH

Cyprus salade

8.5 g koolhydraten · 4 p. · 3 min

337 kcal · 10.8 g eiwit · 28.6 g vet · 3.0 g vezels

4

PERSONEN



HOOFDGERECHT

Portobello recept

3.5 g koolhydraten · 4 p. · 12 min

197 kcal · 11.9 g eiwit · 14.8 g vet · 2.1 g vezels

4

PERSONEN

Vrijdag

18.1 g koolhydraten over de dag



ONTBIJT

Kaaspannenkoek

5.0 g koolhydraten · 4 p. · 30 min

544 kcal · 31.2 g eiwit · 43.7 g vet · 4.5 g vezels

4

PERSONEN



LUNCH

Avocadosalade met zalm

9.4 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

344 kcal · 18.9 g eiwit · 23.6 g vet · 7.7 g vezels

2

PERSONEN



HOOFDGERECHT

Vis ovenschotel

3.7 g koolhydraten · 4 p. · 5 min

480 kcal · 40.0 g eiwit · 33.0 g vet · 0.8 g vezels

4

PERSONEN

Zaterdag

19.5 g koolhydraten over de dag



ONTBIJT

Kaaspannenkoek

5.0 g koolhydraten · 4 p. · 30 min

544 kcal · 31.2 g eiwit · 43.7 g vet · 4.5 g vezels

4

PERSONEN



LUNCH

Simpele Zomerse Salade

10.8 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

324 kcal · 17.2 g eiwit · 22.1 g vet · 7.5 g vezels

2

PERSONEN



HOOFDGERECHT

Koolhydraatarme gehaktschotel

3.7 g koolhydraten · 8 p. · 5 min

379 kcal · 24.9 g eiwit · 28.6 g vet · 1.3 g vezels

8

PERSONEN

Zondag

23 g koolhydraten over de dag



ONTBIJT

Koolhydraatarme omelet met cottage cheese

6.6 g koolhydraten · 2 p. · 30 min

241 kcal · 16.0 g eiwit · 16.1 g vet · 1.3 g vezels

2

PERSONEN



LUNCH

Koolhydraatarm knoflookbroodje

12.0 g koolhydraten · 2 p. · 2 min

952 kcal · 42.8 g eiwit · 81.4 g vet · 5.2 g vezels

2

PERSONEN



HOOFDGERECHT

Frittata courgettes

4.4 g koolhydraten · 4 p. · 2 min

500 kcal · 32.6 g eiwit · 38.5 g vet · 1.2 g vezels

4

PERSONEN

Omelet met champignons

30 minuten

2

PERSONEN



1.6 g

koolhydraten per portie

18.8 g eiwit · 23.6 g vet · 0.4 g vezels · 299 kcal

Wat je nodig hebt

- 4 eieren
- 75 gr champignons
- 5 plakjes ontbijtspek

Zo maak je het

1. Verhit wat kokosolie en snijd de champignons in plakjes. Snijd ook de peterselie helemaal fijn
2. Bak de champignons tot deze gaar zijn
3. Voeg de kokosroom, peper en zout en peterselie toe en laat even indikken
4. Klop in een aparte mengkom de eieren goed los.
5. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak van het eimengsel een omelet.
6. Serveer de omelet met romige champignonsaus en een handje rucola

Avocado-tonijnsalade

30 minuten

2

PERSONEN



3.5 g

koolhydraten per portie

19.5 g eiwit · 24.9 g vet · 5.5 g vezels · 328 kcal

Wat je nodig hebt

- 1 rijpe avocado, in blokjes gesneden
- 1 blikje tonijn op waterbasis (ongeveer 120 gram), uitgelekt
- 0.25 rode ui, fijn gesnipperd
- 1 eetlepel kappertjes, afgespoeld en uitgelekt
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge

Zo maak je het

1. Snijd de avocado in blokjes en plaats deze in een mengkom. Voeg de uitgelekte tonijn toe aan de kom.
2. Voeg de fijngesnipperde rode ui en kappertjes toe aan de avocado en tonijn. Meng voorzichtig om alle ingrediënten te combineren zonder de avocado te pletten.
3. In een kleine kom, klop de citroensap en olijfolie samen met wat zout en peper. Giet deze dressing over het tonijn-avocadomengsel.
4. Meng de salade voorzichtig nog eens goed door elkaar. Proef en pas de kruiding eventueel aan. Verdeel de salade over twee kommetjes of serveer hem direct in de avocadoschil (zie foto).
5. Bestrooi indien gewenst met verse peterselie voor wat extra kleur en smaak.



1.1 g

koolhydraten per portie

7.6 g eiwit · 16.9 g vet · 0.6 g vezels · 188 kcal

Wat je nodig hebt

- 12 plakken ontbijtspek
- 12 kastanje champignons
- 2 takjes verse rozemarijn

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Borstel de champignons schoon en verwijder het steeltje met een mes.
3. Wikkel het ontbijtspek om de champignons. Zet dit eventueel vast met een prikkertje.
4. Leg de champignons op een bakplaat met bakpapier.
5. Ris de blaadjes van de takjes rozemarijn en strooi deze over de champignons.
6. Bak de champignon tapas in 5 minuten aan weerszijde lekker gaar.

Fruitige salade

30 minuten

2

PERSONEN



4.8 g

koolhydraten per portie

7.2 g eiwit · 32.2 g vet · 8.1 g vezels · 346 kcal

Wat je nodig hebt

- 1 avocado, ontpit en ontveld, gesneden in kleine blokjes
- 30 gram spinazie, gewassen
- 50 gram verse aardbeien, in kwarten gesneden
- 20 gram feta, in stukjes of blauwe kaas gebruiken
- 4 el walnoten, grof gehakt.
- 2 tl lijnzaad
- 2 tl olijfolie (extra vierge)

Zo maak je het

1. Verdeel de spinazie met daarbovenop de avocado, aardbeien, feta, het lijnzaad en de gehakte walnoten over 2 borden.
2. Giet de olijfolie over de borden en maak de salade af met wat peper naar smaak.

Kabeljauw ovenschotel

55 minuten

8

PERSONEN



1.8 g

koolhydraten per portie

11.1 g eiwit · 0.6 g vet · 0.8 g vezels · 60 kcal

Wat je nodig hebt

- 2 moten verse kabeljauw
- 100 ml tomatensaus (Grand'italia Passata Classica)
- 1 tomaat
- 350 gr courgette
- 1 Lente uitje, in stukjes of ringetjes

Zo maak je het

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie.
2. Leg de kabeljauw in de schaal en verdeel de tomatensaus en de viskruiden erover
3. Snijd de tomaat in plakken en verdeel deze over de vis. Bestrooi met de oregano en italiaanse kruiden. Snijd de courgette a la julienne (mag ook in dunne plakken) en leg deze bovenop de ovenschaal. Strooi wat peper en zout over het mengsel heen.
4. Laat het 45-55 min garen in de oven tot de kabeljauw gaar is .
5. Snijd vervolgens een lente-uitje in kleine ringetjes en strooi deze over het geheel.

Omelet met champignons en spinazie

10 minuten

2

PERSONEN



4.9 g

koolhydraten per portie

22.7 g eiwit · 28.4 g vet · 2.1 g vezels · 371 kcal

Wat je nodig hebt

- 5 kastanjechampignons, in plakjes
- 2 el olijfolie
- 3 handjes verse spinazie, goed wassen
- 4 eieren
- 3 lepels Griekse yoghurt
- 2 el Italiaanse kruiden
- 30 g Parmezaanse kaas

Zo maak je het

1. Snijd eerste de champignons in plakjes ongeveer van 1 cm en bak deze lekker in de koekenpan, strooi hier nog beetje zwarte peper, zout en knoflookpoeder overheen.
2. Klop vervolgens de eieren in een maatbeker met de Griekse yoghurt en Italiaanse kruiden tot een mengsel. Ook lekker met een handje geraspte kaas erdoor.
3. Doe deze mix bij de champignons en bak het samen tot een lekkere krokante omelet.
4. Gaat prima op sneetje volkorenbrood.

Watermeloen gazpacho

30 minuten

4

PERSONEN



8.1 g

koolhydraten per portie

1.3 g eiwit · 7.2 g vet · 1.7 g vezels · 103 kcal

Wat je nodig hebt

- 250 g watermeloen, gepeld en zonder zaden
- 250 g rijpe tomaten
- 1 groene paprika
- 1 teentje knoflook
- 15 ml balsamicoazijn van Modena
- 30 ml extra vierge olijfolie

Zo maak je het

1. Snijd de watermeloen, tomaten, en groene paprika in grove stukken. Pel het teentje knoflook.
2. Doe de watermeloen, tomaten, groene paprika, en knoflook in een blender. Voeg een beetje water toe om het mengen te vergemakkelijken, afhankelijk van de gewenste dikte.
3. Voeg zout en balsamicoazijn toe naar smaak en mix tot een gladde massa.
4. Terwijl de blender draait, giet je langzaam de olijfolie erbij om het mengsel te emulgeren en een romige textuur te krijgen.
5. Zet de gazpacho in de koelkast om goed koud te worden, idealiter voor een paar uur.
6. Proef en pas de kruiding eventueel aan voor het serveren. Serveer koud.

Spi-na-zie ome-let maken

30 minuten

1

PERSOON



3.2 g

koolhydraten per portie

16.7 g eiwit · 50.2 g vet · 1.9 g vezels · 531 kcal

Wat je nodig hebt

- 20 g biologische tofu pittig
- 40 g verse bladspinazie
- 2 scharrelei
- 2 tl gedroogde oregano
- 35 ml crème fraîche
- 2 el traditionele olijfolie

Zo maak je het

1. Bak de tofu in een koekenpan zonder olie of boter lekker krokant met beetje oregano erop. Neem de tofu uit de pan.
2. Was de spinazie en laat uitlekken. Hak de spinazie fijn met een groot mes.
3. Klop de eieren los met peper en zout. Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven uit. Meng de tofu met de oregano en crème fraîche door de eieren.
4. Verhit nu de olie in een grote koekenpan en schenk het eimengsel erin. Bak tot de bovenkant van de omelet goudbruin en droog is.
5. Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden. Even afbakken en klaar!

Cyprus salade

3 minuten

4

PERSONEN



8.5 g

koolhydraten per portie

10.8 g eiwit · 28.6 g vet · 3.0 g vezels · 337 kcal

Wat je nodig hebt

- 100 gr broccoliroosjes
- 3 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 groene paprika, in stukjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 50 gr zwarte Kalamata olijven
- 250 gr halloumi of feta, vanaf de smalle kant in 8 stukjes gesneden
- 0.5 rode ui, gesnipperd
- 2 el vers citroensap
- 1 tl verse of gedroogde tijm
- 4 el olijfolie

Zo maak je het

1. Start met de dressing. Meng de ui met het citroensap en de tijm en voeg zout en peper toe naar smaak. Klop de olijfolie erdoor. Zet de dressing apart zodat de smaken goed door kunnen trekken.
2. Kook of stoom de broccoliroosjes 3 minuten, tot ze beetgaar zijn. Spoel ze af met koud stromend water en laat ze goed drogen.
3. Meng in een kom de broccoli met de komkommer, bleekselderij, olijven, paprika en de kruiden. Verwarm vlak voor het serveren een grote koekenpan op matig vuur. LET OP: voeg GEEN olie toe.
4. Leg de plakjes Halloumi of feta in de pan en bak ze aan de onderkant goudbruin. Draai ze dan om en bak zo ook de andere kant goudbruin.
5. Roer intussen de dressing door de salade en verdeel de salade over 4 borden.
6. Knijp het citroensap over de halloumi of feta in de hete pan en neem deze van het vuur. Leg de halloumi op de salade.



3.5 g

koolhydraten per portie

11.9 g eiwit · 14.8 g vet · 2.1 g vezels · 197 kcal

Wat je nodig hebt

- 4 portobello paddenstoelen
- 2 stengels bosui, in ringetjes
- 1 paprika
- 200 gr gerookte zalm (stukjes)
- 2 el olijfolie
- 100 gr spinazie, gewassen en uitgelekt (droog)
- 100 gr rucola
- 4 el creme fraiche

Zo maak je het

1. Start met eerst met het verwarmen van de oven voor op 180 graden.
2. Was de portobello's en haal voorzichtig het steeltje eruit. Snijd de steeltjes in kleine stukjes. Schraap de portobello verder uit. Leg de portobellos in de oven en bak 12 minuten.
3. Snijd de paprika in kleine stukjes en bewaar wat voor garnering.
4. Bak de kleingesneden steeltjes van de portobello met de bosui en paprika en voeg de spinazie samen met de rucola toe. Laat mooi slinken. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel goed uitlekken.
5. Meng de zalm met de creme fraiche en voeg het spinaziemengsel toe. Breng op smaak met wat peper en zout
6. Haal de portobello's uit de oven en droog goed af met keukenpapier. Verdeel de vulling over de portobellos en rasp de parmezaanse kaas er helemaal overheen.
7. Bak de portobello voor ca 5 min tot de kaas mooi gesmolten is. Garneer met wat verse, knapperige paprika. Smullen!

Kaaspannenkoek

30 minuten

4

PERSONEN



5.0 g

koolhydraten per portie

31.2 g eiwit · 43.7 g vet · 4.5 g vezels · 544 kcal

Wat je nodig hebt

- 100 gr amandelmeel
- 45 gr kokosmeel
- 8 eieren
- 1 tl paprikapoeder
- 200 gr geraspte kaas naar keuze

Zo maak je het

1. Meng het amandelmeel, kokosmeel, eieren en de zout met elkaar. Voeg dan een scheutje plantaardige melk toe zodat je een mooi beslag krijgt. Voeg vervolgens de paprikapoeder toe.
2. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de 4 pannenkoeken stuk voor stuk tot deze mooi bruin zijn.
3. Indien de bovenkant helemaal gestold is, kun je 1/8 geraspte kaas over de pannenkoek laten smelten.
4. Draai deze voorzichtig om en strooi nog eens ■ over de andere kant van de pannenkoek. Smullen!

Avocadosalade met zalm

30 minuten

2

PERSONEN



9.4 g

koolhydraten per portie

18.9 g eiwit · 23.6 g vet · 7.7 g vezels · 344 kcal

Wat je nodig hebt

- 1 courgette, julienne gesneden (of in dunne reepjes)
- 1 winterwortel, julienne gesneden (of in dunne reepjes)
- 0.5 rode ui in dunne ringen
- 1 avocado in blokjes
- 100 gr gerookte zalmplakjes
- 2 eieren, gekookt en gepeld
- 1 el mayonaise
- 1 el limoenrasp
- 1 el limoensap

Zo maak je het

1. Meng de gesneden groenten met de rode-ui en schep de avocado er voorzichtig doorheen. Verdeel deze basis over 2 diepe borden.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing met zwarte peper en zeezout. Sprenkel deze over de salade.
3. Leg de gerookte zalmplakjes en daarbovenop de gekookte eieren op de salade. Lekker smullen!

Vis ovenschotel

5 minuten

4

PERSONEN



3.7 g

koolhydraten per portie

40.0 g eiwit · 33.0 g vet · 0.8 g vezels · 480 kcal

Wat je nodig hebt

- 1 blokje groentebouillon
- 2 blikken gezeefde tomaten
- 2 tenen knoflook, geperst 1 bloemkool, de roosjes
- 500 gr zalmfilet of visfilet naar keuze (kan het ook in stukjes snijden)
- 250 gr mozzarella, in stukjes gesneden
- 0.5 limoen, de schil geraspt
- 2 tl olijfolie
- 2 el dille, vers fijn gehakt
- 1 takje peterselie, de blaadjes, fijn gehakt

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een grote stoofpan klaar en doe daar de gezeefde tomaten samen met de knoflook, peper en zout in. Kook voor ongeveer 2-5 minuten tot de saus een mooie, lobbige structuur heeft.
2. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan een kookpan gevuld met water en kook ongeveer 10 min beetgaar. Giet af.
3. Voeg de tomatensaus toe aan een ovenschotel en leg de Zalmfilet in de saus. Voeg dan de bloemkoolroosjes toe en leg de plakjes mozzarella als toplaag over de schotel heen. Ik smeer nog altijd twee eieren uit over de schotel krijg je die heerlijke krokante topping.
4. Bak de schotel ongeveer 25 minuten tot deze mooi goud bruin en krokant is geworden. Meestal hoeft vis niet zo lang., verschilt wel per oven.
5. Doe dan de olijfolie, limoenrasp, dille en peterselie in een kommetje en meng goed door elkaar.
6. Haal de schotel uit de oven en serveer met deze olijfoliedressing. Heerlijk smullen!

Simpele Zomerse Salade

30 minuten

2

PERSONEN



10.8 g

koolhydraten per portie

17.2 g eiwit · 22.1 g vet · 7.5 g vezels · 324 kcal

Wat je nodig hebt

- 125 gram gerookte zalm, in stukjes gesneden (of gerookte zalmsnippers)
- 1 rode ui, gesnipperd
- 75 gr rucola
- 20 gr cottage cheese
- 1 avocado, in stukjes van 1 cm²
- 0.5 komkommer, in blokjes
- 2 tl kappertjes
- 30 ml yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 el mosterd
- 1 el verse dille
- 1 teentje knoflook, geperst

Zo maak je het

1. Verdeel de rucola, rode ui, avocado en komkommer over 2 borden. Voeg daarbovenop de cottage cheese, kappertjes en de gesneden gerookte zalm.
2. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en zorg dat ze goed mengen.
3. Verdeel de dressing over de twee borden

Koolhydraatarme gehaktschotel

5 minuten

8

PERSONEN



3.7 g

koolhydraten per portie

24.9 g eiwit · 28.6 g vet · 1.3 g vezels · 379 kcal

Wat je nodig hebt

- 2 el Olijfolie of roomboter
- 900 gr rundergehakt
- 2 rode paprika, in stukjes
- 3 tenen knoflook, geperst en geplet voor de sappen
- 1 rode ui, gehakt
- 1 tl paprikapoeder mild
- 125 gr creme fraiche
- 90 gr geraspte kaas, naar keuze
- 30 gr verse peterselie, gehakt

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius (hetelucht). Vet de ovenschaal in met olijfolie.
2. Verhit een pan op hoog vuur en bak de ui. Voeg dan het gehakt samen met de knoflook toe en rul in 5 minuten goudbruin. Voeg ten slotte de paprika toe. Deze mag best knapperig blijven dus hoeft niet mee gebakken.
3. Voeg alle droge kruiden toe en meng dan langzaam de creme fraiche er doorheen totdat deze volledig gesmolten is.
4. Zet het vuur uit en meng de helft van de geraspte kaas door het gehaktmengsel en doe het in de ovenschotel.
5. Strooi de overige geraspte kaas over het gehaktmengsel en bak de ovenschotel gedurende 10 minuten in de oven. Garneer de ovenschotel met de verse peterselie en serveer direct.
6. Even laten afkoelen, serveren en smullen!

Koolhydraatarme omelet met cottage cheese

30 minuten

2

PERSONEN



6.6 g

koolhydraten per portie

16.0 g eiwit · 16.1 g vet · 1.3 g vezels · 241 kcal

Wat je nodig hebt

- 100 gram cottage cheese
- 3 eieren
- 1 ui
- 1 handvol spinazie (ca. 30 gr.)
- 1 eetlepel olijfolie

Zo maak je het

1. Snij de ui en paprika in kleine stukjes.
2. Klop de eieren in een kom en voeg zout en peper toe naar smaak.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
4. Bak de ui en paprika tot ze zacht zijn.
5. Voeg de spinazie toe en roer tot deze geslonken is.
6. Giet het eimengsel over de groenten in de pan.
7. Laat de omelet rustig garen zonder te roeren.
8. Zodra de omelet bijna gaar is, voeg de Hüttenkäse toe aan één helft van de omelet.
9. Vouw de omelet dubbel en laat nog een minuut garen tot de kaas warm is.

Koolhydraatarm knoflookbroodje

2 minuten

2

PERSONEN



12.0 g

koolhydraten per portie

42.8 g eiwit · 81.4 g vet · 5.2 g vezels · 952 kcal

Wat je nodig hebt

- 170 gr geraspte mozzarella
- 75 gr amandelmeel
- 5 gr kokosmeel
- 2 eieren
- 150 g roomkaas
- 0.5 tl knoflookpoeder
- 25 gr Parmezaanse kaas
- 15 gr boter of scheut olijfolie
- 1 a 2 geperste knoflook
- 1.5 el oregano

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 220°C. Doe de geraspte mozzarella en roomkaas in een steelpannetje.
2. Smelt de mozzarella en roomkaas in een steelpannetje en haal deze van het vuur zodra deze goed gesmolten zijn. Roer goed zodat de kaas goed mengt. Haal het pannetje van het vuur.
3. Voeg het amandelmeel, kokosmeel, knoflookpoeder, zout en peper toe en roer dit door de gesmolten kaas. Als het deeg te dik is kun je het geheel nog een beetje opwarmen.
4. Voeg als laatste de eieren toe en kneed het deeg minimaal 2 min.
5. Leg het deeg tussen 2 velletjes bakpapier en rol het deeg tot de gewenste vorm en dikte. Verwijder dan het bovenste vel bakpapier en prik wat gaatjes in het deeg met een vork.
6. Smelt ondertussen in een klein steelpannetje de boter. Snijd de peterselie (of kruiden naar wens) en meng de boter met de parmezaanse kaas, kruiden en geperste knoflook. Kan ook prima mengen met olijfolie.
7. Schep de mix van boter, kaas en knoflook op het deeg en bak het deeg 15 min in de voorverwarmde oven.

Frittata courgettes

2 minuten

4

PERSONEN



4.4 g

koolhydraten per portie

32.6 g eiwit · 38.5 g vet · 1.2 g vezels · 500 kcal

Wat je nodig hebt

- 2 courgettes, geraspt
- 12 eieren
- 2 el Tijm
- 100 gr geraspte kaas
- 100 gr witte kaas
- 3 el Olijfolie

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 gr.
2. Rasp de courgette
3. Verhit olie in een pan en bak de courgette ongeveer 2 min. Laat de courgette goed uitlekken in een vergiet en druk het vocht eruit
4. Klop in een mengkom de eieren met de tijm, de geraspte kaas. Voeg dan de courgette toe.
5. Schenk het beslag in een ovenschaal en bak ca 20-25 min in de oven tot het ei gestold en gaar is. Serveer met rode peper en witte kaas.

DEEL 2

BOODSCHAPPEN-TIPS

Top 10 boodschappen-tips

Besparen, langer houdbaar, minder weggooien

1. Vries in wat je niet binnen 2 dagen gebruikt

Vlees, vis en verse kruiden verliezen niets van hun waarde in de vriezer. Weggegooid eten is duurder dan een label erop plakken.

2. Huismerk voor de basis, A-merk voor de smaakmakers

Blikjes tonijn, tomatenpuree, bouillon en kaas: het huismerk van Aldi/Lidl is vaak hetzelfde product als het A-merk, alleen zonder de reclame erbij.

3. Verse kruiden invriezen in olijfolie

Een handje kruiden die je niet opmaakt: fijnhakken, in een ijsblokjesvorm met een scheutje olijfolie, klaar voor de volgende keer.

4. Vlees en vis bij de toonbank vragen, niet voorverpakt pakken

Bij de slager/viskraam betaal je vaak per gewicht dat je zelf kiest, geen vaste verpakking die net te veel of te weinig is.

5. Groente van het seizoen

Buiten het seizoen komt het van ver en kost het meer. Op het bordje bij de groente in de winkel staat vaak gewoon het land van herkomst.

6. Grote zak in plaats van het kleine potje

Noten, amandelen, kruiden: de grote verpakking is per 100 gram bijna altijd goedkoper, en droge waar houdt maandenlang.

7. Loop de lijst op volgorde van het schap

Deze lijst staat al zo ingedeeld. Kriskras door de winkel lopen is waar de impulsaankopen vandaan komen.

8. Room, kokosmelk en bouillon in blik/pak, niet vers

Lange houdbaarheid, dus koop gerust een extra voor volgende week. Scheelt een keer extra naar de winkel.

9. Avocado's bewust op rijpheid kiezen

Hard nodig voor over 3 dagen? Koop 'm hard. Vandaag nodig? Zoek de zachte. Voorkomt weggooien van een avocado die te vroeg of te laat is.

10. Eén keer per week boodschappen, niet vaker

Elke extra keer in de winkel is een extra kans op iets wat niet op de lijst stond. Deze lijst is voor de hele week bedoeld.