

INHOUD



WAAROM DIT BOEK?	7
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	8
RECEPTEN EN TIPS	10
MAKKELIJKE BORDJES MET LEKKERS	164
MAKKELIJK, SNELLE ÉN VOEDENDE BROODLUNCHES	176
MAKKELIJKE DAGMENU'S	178
OVER DE WEEKMENU'S	235
WEEKMENU'S	238
OVER DE RECEPTEN	251
MAKKELIJKE TUSSENDOORTJES	262
TOT SLOT	267
RECEPTENREGISTER	268
BRONNEN	272



WAAROM DIT BOEK?

Sinds mijn eerste boek in 2016 uitkwam en mijn tweede boek in 2017 heb ik zo veel nieuwe verhalen te horen gekregen dat ik ze wel met de wereld MOET delen. Je leest in dit nieuwe boek dus wat ik allemaal geleerd heb en wat mij geïnspireerd heeft. Zo heb ik veel geleerd van alle mensen die in mijn praktijk zijn langsgelopen of die op het forum van Slank Met Linda iets geplaatst hebben. Ik heb alles wat interessant is op een rijtje gezet en ben op die manier op ruim 100 tips uitgekomen waar iedereen wat aan heeft. Soms zo eenvoudig dat je denkt: dat ik daar niet zelf aan gedacht heb. Het is een lekker bladerboek geworden waarin de tips en de recepten afgewisseld worden.

Je vindt hier namelijk ook meer dan 100 nieuwe recepten. Recepten om je te inspireren om door te gaan als je al begonnen bent met koolhydraatarm eten. Als het even snel en makkelijk moet, maak je een van de makkelijke recepten en tussendoortjes. Alle recepten zijn eenvoudig te bereiden en alle ingrediënten zijn gewoon in de supermarkt te koop.

Hoe gebruik je dit boek?

Als je al langer koolhydraatarm eet, dan is dit een heerlijk boek om door te bladeren en te leren van anderen. Maar als je voor het eerst koolhydraatarm eet, dan raad ik je aan om te beginnen bij de weekmenu's die achter in het boek staan. Ze vormen een handig overzicht om snel te leren wat je allemaal mag eten op een dag. De recepten in het boek zijn voor één persoon, tenzij anders aangegeven.

Het boek is echt gericht op inspireren en ik wil je laten zien wat er allemaal mogelijk is bij een koolhydraatarm eetpatroon. Ik neem je dus niet stap voor stap aan de hand mee, maar geef je handige tips en adviezen. Het gaat daarbij zowel om praktische tips op het gebied van het eetpatroon als om tips voor het behouden van een positieve mindset. Iedereen kan immers wel een steuntje in de rug gebruiken. Ik heb de tips verspreid door het boek, tussen de recepten door, waardoor het een lekker bladerboek is geworden. Jij kunt zelf bepalen op welk moment in jouw koolhydraatarme reis je de tips nodig hebt.

Het boek start na deze pagina direct met de eerste recepten en die worden al snel afgewisseld met tips. Voor wie direct in de recepten wil duiken nog even een belangrijk woord vooraf, want ik weet als geen ander dat wie niet alles lust of kan verdragen, graag wil weten hoe je bepaalde ingrediënten kunt vervangen. Dat heb ik uitgewerkt achter in dit boek, vanaf blz. 251. Dus zie je een lekker recept maar zit er iets in wat je niet lust of niet eet, kijk dan even daar wat je kunt vervangen of ruilen.

Een belangrijk aspect van dit boek zijn de weekmenu's. Deze vind je achter in het boek op blz. 238. Zoals hiervoor al is aangegeven, kun je als starter gerust hiermee beginnen – lekker makkelijk. De weekmenu's kunnen ook een inspiratie zijn als je al een tijdje koolhydraatarm eet en even terug wilt grijpen op voorbeeldmenu's. Voel je vrij om het naar eigen inzicht zo in te richten dat het past bij jouw dagelijkse leven. Een aantal tips voor hoe je dit doet vind je op blz. 235.



Toen ik zelf net startte, maar ook toen ik al een tijdje onderweg was, miste ik eigenlijk gemak. Makkelijke dagmenu's en makkelijke tussendoortjes. Even geen gedoe met plannen of koken, maar gewoon voeding die voor het grijpen ligt. Daarom konden makkelijke dagmenu's (maar liefst 7) en makkelijke tussendoortjes (maar liefst meer dan 60) en makkelijke 'bordjes met lekkers' niet ontbreken. Kijk hiervoor op blz. 178, 262 en 164.

Ik wens je heel veel plezier en succes. En vergeet niet te genieten van de koolhydraatarme reis – een reis die jou leidt naar meer gezondheid, een slanker lichaam, meer energie, maar bovenal naar een gezonde relatie met eten. Gevoelens van strijd met afvallen, gezondheid, de weegschaal en eten kunnen plaatsmaken voor trots, zelfvertrouwen en geluk. Want een gezonde relatie met eten zegt meer dan gewicht alleen.

*Liefs,
Linda*

EN NU OP NAAR DE EERSTE RECEPTEN!

SPINAZIESOEP

(4 personen)

ingredienten

1 ui, in ringen
3 el olijfolie
500 g spinazie
1,5 l groentebouillon

1 tl cayennepeper
4 stengels bleekselderij, in stukjes
100 g roomkaas
zout en peper

bereidingswijze

Fruit de uienringen in 1 el olijfolie op zacht vuur tot ze glazig worden en haal ze dan uit de pan.

Laat de spinazie in dezelfde pan slinken met de rest van de olijfolie erbij.

Maal de spinazie daarna met een blender fijn, voeg daarna de bouillon toe en zet het geheel op laag vuur. Het lekkerste is natuurlijk om de bouillon zelf te maken, maar je mag ook een pot nemen en de gebruiksaanwijzing volgen.

Voeg de ui, de cayennepeper en de bleekselderij toe en laat het mengsel op laag vuur zachtjes 10 minuten koken.

Roer op het laatst de roomkaas erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.



GEHAKTSCHOTEL MET GROENTEN

(2 personen)

ingrediënten

2 el olijfolie	2 stronkjes witlof, in stukjes
250 g rundergehakt	80 g champignons, in stukjes
zout en peper	2 lente-uien, in ringen
2 tl paprikapoeder	4 el hüttenkäse
2 tl knoflookpoeder	2 el bieslook
½ courgette, in stukjes	150 g geitenkaas, geraspt
½ paprika, in stukjes	

bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak hierin het gehakt rul met wat zout en peper. Kruid met paprikapoeder en knoflookpoeder.

Haal het gehakt uit de pan en wok de gesneden groenten daarna in 1 el olijfolie in dezelfde pan.

Doe het gehakt en de groenten in een ovenschaal. Schep de hüttenkäse erdoorheen. Roer goed door elkaar en kruid met zout en peper.

Hak de bieslook fijn en verdeel die over de schotel. Garneer met de geraspte geitenkaas.

Verwarm de schotel ongeveer 15 minuten in de oven.

RAUWKOSTSALADE MET SPITSKOOI

(2 personen)

ingrediënten

200 g spitskool, in reepjes
100 g wortel, in blokjes of reepjes
2 stengels bleekselderij, in stukjes
1 lente-ui, in ringen
50 g frambozen

dressing

3 el mayonaise
1 tl citroensap
1 el water
1 tl oregano
zout

bereidingswijze

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een grote kom.

Meng spitskool, wortel, bleekselderij, ui en frambozen in de kom met aangemaakte dressing.



A woman with long brown hair, wearing a black beret and a white textured knit sweater, is sitting on a grassy bank. She is facing away from the camera, looking out over a body of water towards a sunset. The sky is a mix of soft orange, yellow, and blue. The water reflects the light from the sky. In the foreground, there are some tall grasses and reeds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Tip

Hang jouw WAAROM op je koelkast, naast je spiegel of stop het in je tas/portemonnee of in je agenda, zodat je hier constant op terug kunt grijpen en je je bewust wordt van jouw innerlijke drijfveren vanuit jouw eigen behoeften, waarden en interesses. Door het formuleren van wat je wilt bereiken, geef je je hersenen een seintje dat dit ook echt belangrijk is. Jouw waarom is krachtiger dan het stellen van een doel in kilo's.

GA UIT VAN JE IDEALE IK, NIET VAN EEN DOEL IN KILO'S

Een vraag die ik altijd aan iedereen stel die om mijn advies vraagt is: hoe ziet jouw ideale IK eruit? Wat is *jouw* waarom achter het feit dat je wilt afvallen, gezonder wilt worden, slanker wilt zijn?

Ik vraag dat, omdat er altijd een verhaal zit achter iemands streven. Je bent niet tevreden met jezelf en eten is daar op een bepaalde manier onderdeel van. Het verliezen van kilo's is slechts het gevolg van de stappen die jij wilt zetten naar jouw ideale IK. Voorbeelden zijn: ik wil weer kunnen genieten van eten, ik wil me weer vrij kunnen bewegen, ik wil geen snaaibuien meer, ik wil me niet meer overeten, ik wil dat eten niet meer mijn humeur bepaalt. Deze gevoelens en gedachten zeggen zoveel meer dan alleen de wens af te willen vallen.

Het krachtigste dat je hierin kunt doen voor jezelf, is een moment de tijd nemen, je ogen sluiten en kijken naar jouw ideale IK. En dit op te schrijven. Zo creëer je een doel dat je op alle vlakken in je leven kunt gebruiken. Zo ben je niet meer op dieet, zo ben je niet gezond of ongezond bezig, zo ben je niet perfect of imperfect bezig, maar werk je iedere dag toe naar de beste versie van jezelf.

WELKE RESULTATEN KUN JE VERWACHTEN?

De een verliest meteen gewicht, bij de ander lijkt er de eerste week niet veel te gebeuren. En dit is heel normaal. Vooral omdat we met afvallen zo op die weegschaal gefocust zijn en we vergeten dat koolhydraatarm eten gaat om vetverbranding. Iets wat vaak sneller zichtbaar en voelbaar wordt in de spiegel dan op de weegschaal. Het is dus niet vreemd om zwaarder te lijken op de weegschaal, maar toch in een broek te passen die een maat kleiner is. Dat komt doordat je volop in vetverbranding bent.