









 JULIE'S LIFESTYLE

JULIE VAN DEN KERCHOVE

LOW CARB LEKKER & SNEL

koolhydraatarme recepten
voor meer energie
en een gezond
natuurlijk gewicht

Lannoo

INHOUD_

DE BASICS VAN DE FOOD FREEDOM METHODE

	8
Maak kennis met de Food Freedom Methode	10
Waarom low carb?	13
Hoe begin ik eraan? 3-fasenplan	14
Fase 1: Bouw snelle koolhydraten en suikers rustig aan af	15
Fase 2: Activeer je vetverbranding met keto	17
Fase 3: Evolueer naar een flexibele lowcarb-levensstijl	18
Ontdek je lichaamstype	20
Wat is je koolhydraattolerantie?	21
Insulineresistentie, wat betekent dat?	22
Welke koolhydraten zijn goed voor veel energie & een vlotte verbranding?	23
Waarom hebben koolhydraten een slechte naam gekregen?	27
Wat zijn vezels en waarom zijn ze belangrijk voor een platte buik?	28
Quiz: ontdek je koolhydraattolerantie	30
Vind de ideale balans met de 80-20-regel	33
5 Food Freedom tips	34
5 gouden tips voor een vlottere vertering en een plattere buik	38
21 tips om een gewichtsplateau te doorbreken	44
Wat is intermittent fasting en werkt het voor iedereen?	46
Werkt intermittent fasting hetzelfde bij vrouwen en mannen?	48
Wat eet ik het best vlak na het vasten?	49
Hoe kan ik vasten zonder honger te lijden?	50
Zijn er mensen die beter niet vasten?	51

15-DAGEN-LOWCARB-MENUPLAN

	52
15-dagen-lowcarb-menuplan voor meer energie & een gezond evenwicht	54
Boodschappenlijstjes & mealprep	56

01_ONTBIJT & FASTING

	77
Verwarmende chai latte	78
Vegan kokosslagroom	80
Vanillerijstap	82
Snickers-smoothiebowl	84
2 x shakshuka	86
Pannenkoekjes van zoete aardappel	90
Ontbijtcrumble met bessen	92
Gevulde avocado met ei	94
Chocolade ketoporridge	96
Chiapudding met framboos en pinda	98
Brainfuel-drankjes	100
Berry brainbooster smoothie	102

02_VOOR- EN BIJGERECHTEN

	105
Wortel-courgettesoep met gember	106
Spinaziesalade met bosbes en avocado	108
Soep van geroosterde tomaat met balletjes	110
Salade met peultjes	114
Rode curry met zomergroenten	116
Quiche met lentegroenten	118
Pasta met 'no tomato'-saus	120
Pad thai met courgettenoedels	124
Linzensalade met geroosterde rode biet	126
Lasagnetorentjes	128
Komkommersalade met yoghurtsausje	130
Kleurrijke salade	132
Groentebrochettes met harissasausje	134
3 x groente-flatbread	136

Gebakken spruitjes met edamame	138
Courgettetoast met sardientjes	140
Carpaccio van venkel met avocadomayonaise en zalm	142
Broccolipuree met witlofrolletjes in gerookte zalm	144
Bloemkoolrisotto met bospaddenstoelen en pompoen	146

03_HOOFDGERECHTEN 149

Zweedse balletjes met frietjes van zoete aardappel	150
Zeebaars met courgettetagliatelle	154
Vis op zijn Thais	156
Vis in de oven met kappertjes	158
Vegan omelet met pompoen	160
Teriyakitofu of -kip	164
Portugees stoofpotje met mosselen	166
Pasta-ratatouille met artisjok	168
Pasta pesto met kip en gegrilde groenten	170
Groene pesto	172
Courgettespaghetti bolognese	174
Nasi goreng gebakken rijst	178
Maaltijdsoep met kip	180
Knolselderpuree met garnalen	182
Kip met champignonroomsaus	184
Kipcurry met bloemkoolrijst	186
Griet met boontjes 'Amandine'	188
Gegrilde zalm met oosterse groenten	190
Bloemkoolgratin met gehakt	192
3X belegd flatbread	194
Vegan ricotta van tofu	196

04_DESSERTS & TUSSENDORTJES 199

Vegan kokosrotsjes	200
Vegan chocoladetruffels	204
Muhammaradip	206
Scones (low carb) met aardbeienjam	208
Frambozenmousse	212
Chocolade chip cookie taartje	214
Chocolademoussetaart	216
Boterkoekjes met chocolade	220
Bosbessenijsje	224
Blueberry muffins	226

FOOD FREEDOM_

Heb je je ooit al eens afgevraagd hoe het komt dat sommige mensen alles kunnen eten zonder een gram aan te komen, terwijl anderen nog maar naar koolhydraten hoeven te kijken en bij wijze van spreken de weegschaal al de hoogte zien ingaan?

In dit boek wil ik je laten kennismaken met het concept van 'koolhydraattolerantie': de mate waarin je lichaam in staat is om koolhydraten vlot te verbranden als energie in plaats van ze op te slaan als vetreserve voor later. Dé sleutel tot een gezond gewicht voor elk lichaamstype.

Daarnaast ontdek je onze Food Freedom Methode, die je zal helpen om je energie te verhogen, je goed in je vel te voelen, je slaap te verbeteren én je immuunsysteem te versterken. Natuurlijk bevat het boek ook weer een rijkdom aan lekkere recepten, inclusief kids-proof comfortfoods voor drukke weekdagen zoals spaghetti bolognese, balletjes met frietjes en puree met witlofrolletjes. :-)

Op pagina 66 vind je ook een 15-dagen-menuplanprogramma om de lowcarb-keuken op een heel toegankelijke manier te ontdekken. Het zal je helpen om na een ketokuur te evolueren naar een flexibele lowcarb-levensstijl met meer ruimte voor trage koolhydraten, ideaal te combineren met een drukke agenda, een gezin en een sociaal leven.

Ik hoop vooral dat dit boek je mag tonen dat gezond en vers koken écht niet moeilijk of tijdrovend hoeft te zijn. Ik besef elk jaar meer hoe kostbaar het leven is en dat we er maar beter van kunnen profiteren voor het voorbij is. Daarbij hoort voor mij veel lekker eten en plezier – in een gezond lichaam boordevol energie. Dat wens ik jou van ganser harte toe.

Laat het smaken!

*Vele groetjes,
Julie*



DE BASICS VAN DE FOOD FREEDOM METHODE_





MAAK KENNIS MET DE FOOD FREEDOM METHODE

Wil je graag je gezondheid, je energiepeil en je gewicht weer in eigen handen nemen? De Food Freedom Methode zal je helpen om 'stress eten' te doorbreken, suiker cravings te verzachten en je verbranding optimaal te activeren. Zodat je je vrij mag voelen om opnieuw met volle teugen te genieten van het leven, met hernieuwde energie, in een fit en gezond lichaam.

01 Kies zo vaak mogelijk voor **pure, natuurlijke ingrediënten** in plaats van industriële voeding.

Ga vooral voor echte voeding en pure producten zoals de natuur het bedoeld heeft: groenten à volonté, verse vis, extra vierge olijfolie, aangevuld met noten en zaden, wat seizoensfruit, gevogelte, bioscharreleieren en eventueel af en toe ook wat pure volle yoghurt en kaas (als je melkproducten verteert, ik gebruik een vegan alternatief).

Vermijd of beperk kant-en-klare maaltijden, verwerkte vleeswaren, fastfood en andere bewerkte voedingsmiddelen zoals klassieke ontbijtgranen en chips. Die bevatten meestal een chemische cocktail van toegevoegde suikers, geraffineerd tafelzout, ongezonde vetten, bewaarmiddelen, kleurstoffen en smaakversterkers die zwaar op je energie kunnen wegen, je drang naar ongezonde tussendoortjes versterken, je spijsvertering verstoren, je vetverbranding bemoeilijken en je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder kan worden voor verkoudheden, griep en andere kwaaltjes.

02 Gebruik **groenten** als basis van elke maaltijd, aangevuld met **kwaliteitsvolle eiwitten**.

De trage koolhydraten (vezels) en proteïne zullen je helpen om je langer verzadigd te voelen, je darmgezondheid te ondersteunen en sterke spieren op te bouwen.

Kwaliteitsvolle eiwitten haal je onder andere uit bladgroenten, noten en zaden, bioscharreleitjes, wilde vis en bioscharrelgevogelte.

03 Verrijk je maaltijden met **gezonde vetten**, zodat je lichaam niet langer afhankelijk is van snelle koolhydraten en suikers om je energie en stemming op peil te houden.

Gezonde vetten haal je onder andere uit olijven en extra vierge olijfolie, avocado, noten en pitten, echte boter, bio-eitjes, kleine vette vis, kokosnoot en ALL GOOD MCT-olie; een fantastisch hulpmiddel om je vetverbranding te ondersteunen, zin in zoet te verminderen en je energie & concentratie een boost te geven.

04 Probeer elke dag zoveel mogelijk **natuurlijk te bewegen** en je zitpatroon te doorbreken.

Een wandeling in de frisse buitenlucht, elk uur even rechtop staan en je benen strekken, af en toe stand werken, twee à drie keer per week een klein uurtje sporten om je hoofd vrij te maken... Beweging en sport kunnen echt een heel groot verschil maken voor je energie, je zelfvertrouwen, je vetverbranding, maar ook voor je stemming.



WEEK 01

MEALPREP DE DAG VOOR JE AAN WEEK 1 VAN HET MENUPLANPROGRAMMA BEGINT

- X Boodschappen doen: basisingrediënten + verse ingrediënten voor week 1
- X Chiapudding met frambozenconfituur (p. 98) maken, 1 x recept
- X Broccoli flatbread (p. 136) maken, 1 x recept
- X Vegan chocoladetruffels (p. 204) maken, 1 x recept
 - Je hebt de helft nodig, de rest kan je minstens 2 weken in de koelkast of 2 maanden in de diepvries bewaren.
- X Teriyakisaus (p. 164) maken, 2 x recept
 - Zo heb je genoeg voor maandagavond en zondagmiddag; bewaar de saus in een luchtdichte glazen pot in de koelkast
- X Blueberry muffins (p. 226) maken, 1 x recept
 - Restjes kan je een week in de koelkast bewaren of 2 maanden in de diepvries; de muffins kunnen wel iets droger worden

MEALPREP DINSDAGAVOND

- X Quiche met lentegroenten (p. 118) maken, 2 x recept (voor de lunch op woensdag en donderdag)

MEALPREP DONDERDAGAVOND

- X Berry brainbooster smoothie (p. 102) maken, 2 x recept (of maak hem vers op vrijdagochtend)
- X Groenten voor courgette 'toast' (p. 140) al voorbereiden, 2 x recept

Boodschappenlijst basisingrediënten voor het volledige menuplanprogramma (incl. de koolhydraatboostdag)

VETTEN

- 2 pakjes (2 x 250 g) (gras)boter, ongezoeten
- ALL GOOD MCT-olie (verkrijgbaar via www.julieslifestyle.com/Shop)
- Extra vierge olijfolie
- Extra vierge kokosolie
- 200 g gedroogde kokosschilfers
- 450 g amandelmeel
- 8 liter amandelmelk, ongezoet (of lichte kokosmelk/hazelnootmelk)
- 1 blik (400 ml) volle kokosmelk, ongezoet
- 250 g hennepzaad
- 250 g chiazaad
- 50 g sesamzaad
- 50 g pijnboompitten
- 100 g zonnebloem- of pompoenpitten
- 100 g geroosterde tahin met zeezout = sesampasta (voor sausjes)
- 100 g pindakaas, ongezoet (of amandelpasta indien pinda-allergie)
- 250 g walnoten
- 100 g pecannoten of macadamia's

SMAAKMAKERS

- Keto chocolade- en/of ketovanilleproteïnepoeder (verkrijgbaar via www.julieslifestyle.com/Shop)
- Appelsiderazijn
- Tamari (glutenvrije sojasaus)
- Mosterd, zonder suiker
- 1 zakje (250 g) ALL GOOD ketogranola (verkrijgbaar via www.julieslifestyle.com/Shop)
- 350 g donkere chocolade (minstens 85% cacao)
- 275 g ketozoetstof (verkrijgbaar via julieslifestyle.com/Shop)
- 2 x 400 g gepelde tomatenblokjes
- 2 sjalotten
- 1 zak (rode) uien (7 stuks nodig)
- 1 bol knoflook (6 teentjes nodig)
- 1 grote knol verse gember

- Koffie of thee (rooibos/groen/wit)
- Puur cacao poeder, ongezoet
- Himalayazout of zeezout
- Zwarte peper
- Kaneel
- Komijn
- Cayennepeper
- Gerookte-paprikapoeder
- (Zacht) currypoeder
- Rozemarijn
- Oregano
- Laurier
- Muskaatnoot
- Vanillepoeder (gedroogde zaadjes van de vanilleboon, of vanille-extract)
- Arrowroot/kuzu (of ander bindmiddel)
- Bakpoeder (bio, zonder aluminium)
- Harissapasta
- Citroengras
- Kippen- of groentebouillon, zonder suiker

EXTRAATJES (OPTIONEEL)

- Zwarte komijnzaadjes
- Amandelpasta, ongezoet
- Collageen (verkrijgbaar via julieslifestyle.com/Shop)
- Xanthaangom (of vlozaadpoeder)
- Roze peperbollen

Boodschappenlijst verse ingrediënten voor week 1 low carb (2 personen)

GROENTEN & FRUIT

- 300 g frambozen
- 250 g bosbessen
- 4 rijpe avocado's
- 2 handenvol sojascheuten
- 1 bosje koriander
- 2 bosjes (platte) peterselie
- 1 bundel lente-ui
- 1 kleine paksoi (400 g)
- 4 broccoli's
- 3 bloemkolen (1 ½ kg)

- 12 courgettes
- 2 selderijknollen (1200 g)
- 400 g peultjes
- 2 koppen (300 g) (diepvries)erwtjes
- 500 g oesterzwammen
- 40-tal kerstomaatjes
- 5 rode en/of gele paprika's
- 2 grote rode (punt)paprika
- 2 wortels
- 1 zakje gekookte rode biet (of 2 kleine rauw)

EIWITTEN

- 36 eieren
- 500 g grijze garnalen
- 300 g (wilde) biozalm
- 2 x 200 g zeebaars
- 4 blikjes (4 x 100 g) sardinefilets op olijfolie
- 8 kipfilets (8 x 150 g)
- 600 g gehakt (kip of tofu)
- 600 g tofu
- 2 doosjes (400 ml) (vegan) room

EXTRAATJES (OPTIONEEL)

- Bieslook
- Oost-Indische kers
- Verse chilipeper
- 150 g feta
- 50 g geraspte kaas





MENUPLANPROGRAMMA

WEEK 1 FLEXIBEL LOW CARB

MAANDAG		Totale koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Chiapudding met pinda en framboos (p. 98)	11,9 g	18 g	36,4 g	486,2 kcal
Lunch	Belegd flatbread met kip en courgette (p. 194)	9 g	61 g	32,9 g	594,4 kcal
Tussendoortje	2 vegan chocoladetruffels (99% cacao) (p. 104)	2,5 g	3,4 g	13,7 g	157,2 kcal
Diner	Teriyaki tofu met oosterse groenten (p. 164)	15,7 g	30,7 g	32,6 g	465,2 kcal

Totale macro's: 39,1 g koolhydraten, 113,1 g eiwitten, 115,6 g vetten, 1703 kcal

DINSDAG		Totale koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brainfuel-koffie of -thee (p. 100)	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Belegd flatbread met kip en courgette (p. 194)	9 g	61 g	32,9 g	594,4 kcal
Tussendoortje	Blueberrymuffin (p. 226)	3 g	6,7 g	17,5 g	196,6 kcal
Diner	Knolselderijpuree met garnalen (p. 182)	23,4 g	41 g	27,6 g	521,8 kcal

Totale macro's: 35,4 g koolhydraten, 106,1 g eiwitten, 104 g vetten, 1547,8 kcal



WOENSDAG		Totale koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Chiapudding met pinda en framboos (p. 98)	11,9 g	18 g	36,4 g	486,2 kcal
Lunch	Quiche met lentegroenten (p. 118), dubbele portie	12,2 g	31 g	37 g	526 kcal
Tussendoortje	2 vegan chocoladetruffels (99% cacao) (p. 204)	2,5 g	3,4 g	13,7 g	157,2 kcal
Diner	Gegrilde zalm met oosterse groenten (p. 190)	11,2 g	45,8 g	33,3 g	549,6 kcal

Totale macro's: 37,8 g koolhydraten, 98,2 g eiwitten, 120,4 g vetten, 1719 kcal

BROCCOLIPUREE MET WITLOFROLLETJES IN GEROOKTE ZALM

Is er een grotere comfortfood-klassieker dan witlof in de oven met ham en kaas? Ik was er als kind verzot op, maar dan liefst zonder de hesp. :-) In deze creatieve lowcarb-variant heb ik de aardappelpuree vervangen door een crème van broccoli, en de ham door gerookte zalm.

FASE 1-3



LOW CARB

PORTIE: 2 personen**TIJD:** Voorbereiding: 15 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: 2 kookpannen, blender (of mixer)**NODIG**

1 grote broccoli (400 g)
6 stronkjes witlof
2 eetlepels extra vierge olijfolie of
(gras)boter
amandelmelk, ongezoet
6 dunne sneetjes gerookte
zalm (200 g)
dille of peterselie
zwarte peper en zeezout

Optioneel

pistachenootjes of pijnboompitten

BEREIDING

1. Breng twee pannen met water aan de kook, een voor de broccoli en een voor het witlof.
2. Snijd de broccoli in roosjes, schil de stam en snijd die in blokjes. Kook de broccoli vijf minuten tot beetgaar en giet af.
3. Kook ondertussen ook de witlofstronkjes in een 5-tal minuten gaar en laat ze uitlekken.
4. Mix de broccoli tot een puree met twee lepels olijfolie of boter in een krachtige highspeedblender, of met behulp van een staafmixer/aardappelstamper. Voeg (amandel)melk of water toe tot je de gewenste textuur krijgt. Kruid met peper en zout.
5. Wickel elk witlofstronkje in een plakje gerookte zalm en serveer ze op de broccolipuree.
6. Werk af met fijngehakte dille of peterselie, eventueel pistachenootjes of pijnboompitten en een draai zwarte peper van de molen.

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)

Koolhydraten	9,6 g
Vezels	10,3 g
Eiwitten	25,6 g
Vetten	19,4 g
Calorieën	338,8 kcal

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Maak ook eens een rijkere variant in de oven met bloemkool-bechamel (zie p. 192) en eventueel wat gegratineerde geraspte kaas of verkruimelde ALL GOOD amandel-cashewcrackers.



BLOEMKOOLRISOTTO MET BOSPADDENSTOELN EN POMPOEN

Risotto was nog nooit zo gemakkelijk om te maken! Deze lowcarb-versie op basis van bloemkoolrijst is al klaar in een kwartiertje en je hoeft niet eens in de pan te staan roeren. Lekker met blokjes gebakken pompoen en bospaddenstoelen in de herfst, of zoete kerstomaatjes en courgette in de zomer.

FASE 1-3



VEGAN



VEGGIE



KOOL-
HYDRAAT-
BOOST

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 15 minuten

Baktijd: 15 minuten

Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: grote pan, keukenmachine (optioneel)

NODIG

½ kleine pompoen
2 eetlepels extra vierge olijfolie
1 courgette
1 doosje (250 g) bospaddenstoelen
1 bloemkool
zeezout, tijm, rozemarijn

Optioneel

½ kop (120 ml) groentebouillon

Afwerking

peterselie, Parmezaanse kaas (of ALL GOOD vegan kaascrackers)

BEREIDING

1. Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine blokjes. Bak de pompoen beetgaar in een grote pan met olijfolie, tijm en/of rozemarijn.
2. Snijd de courgette in halve maantjes en scheur de bospaddenstoelen in kleinere stukjes waar nodig. Voeg ze toe aan de pan met de pompoen en laat ze meebakken.
3. Hak intussen de bloemkool fijn tot 'rijst' met de pulse-functie op je keukenmachine. Je kan ook een koffiemaler gebruiken, de bloemkool met de hand fijnhakken, of voorgehakte bloemkoolrijst kopen in de supermarkt.
4. Laat de bloemkoolrijst een 5-tal minuten garen, eventueel met wat groentebouillon in een pan zonder deksel zodat de bouillon kan uitkoken.
5. Serveer de warme bloemkoolrijst met de andere groenten. Werk af met olijfolie, peterselie en wat Parmezaanse kaas of onze ALL GOOD amandel-cashew ketocrackers (vegan kaas-ervanger).

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON, ZONDER KAAS)

Koolhydraten	19,8 g
Vezels	7,9 g
Eiwitten	11,1 g
Vetten	15,1 g
Calorieën	258,5 kcal



JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voor extra smaak kan je de pompoen gaar bakken met een fijngesnipperde ui en een teentje geraspte knoflook.
- Voor een lowcarb-variant kan je de pompoen vervangen door extra champignons, en het gerecht serveren met een portie tofu (vegan), ei (vegetarisch) of gevogelte.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Meer over Julie:

www.julieslifestyle.com



[instagram.com/julieslifestyleofficial](https://www.instagram.com/julieslifestyleofficial)



www.facebook.com/julieslifestyle



www.youtube.com/julieslifestyle

Tekst en recepten: Julie Van den Kerchove

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Julie Van den Kerchove & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/216 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 8317 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.