
LOW-CARB AFVALLEN KOOKBOEK

Beginnersvriendelijke gids voor koolhydraatarme maaltijden met praktische recepten en planningstips

V A N H A V E N P R E S S

© 2026 VANHAVEN PRESS

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid, verzonden of opgeslagen in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve voor korte citaten die worden gebruikt in recensies of educatieve referenties. De recepten, maaltijdplannen en geschreven inhoud in dit boek zijn onafhankelijk gemaakt en zijn uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden.

DISCLAIMER

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve doeleinden en is niet bedoeld als medisch, voedings- of professioneel gezondheidsadvies. Lezers dienen een gekwalificeerde zorgprofessional te raadplegen voordat ze grote dieetveranderingen aanbrengen. De auteur geeft geen garanties over gewichtsverliesresultaten of gezondheidsuitkomsten. Individuele resultaten variëren afhankelijk van levensstijl, activiteitsniveau en dieetgevolgen.

I N H O U D S O P G A V E

Een eenvoudigere manier om goed te eten	7
Waar dit boek echt over gaat	8
Vooruitgang is belangrijker dan perfectie	8
Wat 'low carb' echt betekent.	10
Beginnen met de basis.....	10
Eiwitten, vetten en groenten: De stichting	10
Hoe koolhydraatarm eten eruitziet in het echte leven	11
Realistische verwachtingen voor gewichtsverlies stellen	13
Waarom vooruitgang nooit een rechte lijn is	13
Gewoonten Geleidelijk Opbouwen.....	14
Een keuken vullen die geschikt is voor beginners	15
Eiwitten om bij de hand te hebben.....	15
Groenten die het zware werk doen.....	15
Vorraadkast-essentials die de moeite waard zijn om te hebben	16
Koolhydraatarme maaltijden bevredigend maken	17
Eiwit is je meest betrouwbare bondgenoot	17
Vet geeft smaak en houdbaarheid	17
Smaak is niet optioneel	18
Slim boodschappen doen zonder te veel uit te geven	19
Plan voordat je winkelt.....	19
Eiwit Zonder het Budget Te Overschrijden.....	19
Groenten: Vers, bevroren, of beide	19
Bouw je voorraadkast langzaam op.....	20
Snelle ontbijten voor drukke ochtenden.....	21
1. Spinazie- in Cheddar Eiermuffins.....	21
2. Griekse yoghurtbessenkom.....	22
3. Avocado Ontbijtroerei.....	23
4. Kaneel-amandel Chia Pudding	24
Middagmaaltijden zonder de middagcrash.....	26
5. Gegrilde kipsla wraps.....	26
6. De kalkoen - een avocadosaladecom	27
7. Romige bloemkoolsoep.....	28
8. Knoflookgarnalen-komkommerboten.....	29
Smaakvolle Kipdiners.....	31
9. Citroenkruid Kippan.....	31
10. Romige knoflookkip met broccoli.....	32

11. Paprika geroosterde kipdijen.....	33
12. Courgetteip roerbak	34
Stevige rundvlees- en kalkoenmaaltijden	36
13. One-Pan rundvlees en paprika's.....	36
14. Kalkoengevulde paprika's	37
15. Knoflookboter-gehaktballetjes	38
16. Champignon Rundvlees Sla Bekers	39
Visgerechten die fris en licht aanvoelen	41
17. Gebakken Citroenzalm	41
18. Cajun garnalenpan	42
19. Kruidenboterkabeljauw met sperziebonen	43
Slimmere bijgerechten die de maaltijd compleet maken.....	45
20. Geroosterde knoflookbloemkoolpuree	45
21. Parmezaanse courgettefrietjes.....	46
22. Krokante koolpan.....	47
Makkelijke snacks voor trek en drukke dagen	49
23. Roomkaas gevulde selderij	49
24. Gekruide geroosterde noten	50
Desserts die in balans aanvoelen	52
25. Pure chocolade pindakaas hapjes	52
26. Vanille-geobsedeerde kokosbieren	53
Maaltijdvoorbereiding zonder uren in de keuken te zitten.....	55
Denk in bouwstenen, niet aan volledige maaltijden.....	55
Het wekelijkse ritme dat echt werkt	55
Opslagzaken	56
Consistent blijven in het echte leven	57
Een enkele vrije dag wist de voortgang niet uit	57
Uit eten gaan zonder de controle te verliezen.....	57
Omgaan met verlangens zonder schuldgevoel.....	57
Wat te doen na tegenslagen	58
Vooruitgang boven Perfectie.....	59
De waarde van kleine, herhaalde keuzes	59
Op weg naar een betere relatie met voedsel	60
Je 7-dagen beginnersmaaltijdplan.....	61
Eenvoudige Richtlijnen voor de Week.....	61
Je Lijstje Arme Voorraadkast	63
Eiwitten	63
Groenten – Vers of diepvries	63

Gezonde vetten.....	64
Voorraadkast-stapels	64
Optionele Add-ons	64
Gids voor Ingrediëntvervanging.....	65
Eiwitwisselingen.....	65
Zuivelruil	65
Groenteruilen	65
Voorraadkast en smaakwisselingen.....	66