Boek 1 Lisa kookt koolhydraatarm macro’s overzicht per recept



Ontbijt

Blz. 32 **Energy boosting groene smoothie** Personen: 2 KCAL: 150 KHD: 8 Vetten: 11 Eiwitten: 3 Vezels: 1,6	33 **Kwark met fruit en lijnzaad** Personen: 1 KCAL: 271 KHD: 23 Vetten: 11 Eiwitten: 17 Vezels: 6,6	34 **Chocolade banaan mugcake** Personen: 1 KCAL: 322 KHD: 6 Vetten: 26 Eiwitten: 15 Vezels: 3,3	35 **Crackers met hüttenkäse** Personen: 1 KCAL: 215 KHD: 6 Vetten: 15 Eiwitten: 8 Vezels: 2,1
36 **Chocolade of noten pasta** Personen: 4 KCAL: 245 KHD: 2 Vetten: 24 Eiwitten: 4 Vezels: 4,2	37 **Kwark bosvruchten, zaden en pitten** Personen: 1 KCAL: 225 KHD: 13 Vetten: 9 Eiwitten: 19 Vezels: 7,1	39 **Chiapudding kokos mango** Personen: 2 KCAL: 432 KHD: 20 Vetten: 34 Eiwitten: 7 Vezels: 8,5	40 **Eiwit vruchten shake** Personen: 1 KCAL: 164 KHD: 7 Vetten: 4 Eiwitten: 24 Vezels: 1,4
41 **Gevulde paprika met ei** Personen: 1 KCAL: 160 KHD: 4 Vetten: 10 Eiwitten: 13 Vezels: 2	43 **Smoothie bowl chocolade banaan** Personen: 1 KCAL: 542 KHD: 24 Vetten: 38 Eiwitten: 17 Vezels: 16,2	44 **Bagels bakken** Personen: 6 KCAL: 307 KHD: 3 Vetten: 26 Eiwitten: 14 Vezels: 2,2	45 **Watermeloen ontbijt pizza** Personen: 1 KCAL: 463 KHD: 23 Vetten: 34 Eiwitten: 11 Vezels: 4,4
46 **Pap met chiazaad met fruit** Personen: 1 KCAL: 323 KHD: 16 Vetten: 20 Eiwitten: 9 Vezels: 18,3	47 **Kwark met appel en kaneel** Personen: 1 KCAL: 294 KHD: 17 Vetten: 13 Eiwitten: 23 Vezels: 7,4	48 **Eiersalade** Personen: 4 KCAL: 290 KHD: 2 Vetten: 23 Eiwitten: 19 Vezels: 0,5	49 **Wrap van mozzarella** Personen: 1 KCAL: 380 KHD: 7 Vetten: 26 Eiwitten: 29 Vezels: 4,1
50 **Bloemkoolvla** Personen: 4 KCAL: 127 KHD: 6 Vetten:3 Eiwitten: 18 Vezels: 3,3	51 **Gevulde eieren** Personen: 2 KCAL: 349 KHD: 4 Vetten: 26 Eiwitten: 23 Vezels: 2	52 **Aardbeien jam** Personen: 4 KCAL: 26 KHD: 4 Vetten: 0 Eiwitten: 1 Vezels: 0,9	53 **Spek pannenkoeken** Personen: 6 KCAL: 354 KHD: 1 Vetten: 34 Eiwitten: 12 Vezels: 0

54 **Appeltaart shake** Personen: 2 KCAL: 206 KHD: 12 Vetten: 10 Eiwitten: 17 Vezels: 1,6	55 **Crackers met zalm** Personen: 1 KCAL: 325 KHD: 6 Vetten: 20 Eiwitten: 26 Vezels: 3,5	57 **Ontbijt taartjes** Personen: 4 KCAL: 378 KHD: 11 Vetten: 31 Eiwitten: 12 Vezels: 5,8	58 **Ontbijt wafels** Personen: 7 KCAL: 197 KHD: 3 Vetten: 17 Eiwitten: 8 Vezels: 1,6
59 **Kokos pap** Personen: 1 KCAL: 461 KHD: 11 Vetten: 40 Eiwitten: 10 Vezels: 8,6	60 **Roerei met spek en tomaat** Personen: 1 KCAL: 358 KHD: 3 Vetten: 28 Eiwitten: 22 Vezels: 0,9	61 **Chocolade pap** Personen: 2 KCAL: 366 KHD: 7 Vetten: 30 Eiwitten: 7 Vezels: 10,4	62 **Burrito van ham gevuld met roerei** Personen: 1 KCAL: 330 KHD: 3 Vetten: 23 Eiwitten: 27 Vezels: 0,3
64 **Eiwitrijke pannenkoekjes** Personen: 1 KCAL: 453 KHD: 7 Vetten: 32 Eiwitten: 29 Vezels: 4,8	65 **Zelfgemaakte zadencrackers** Personen: 12 KCAL: 114 KHD: 2 Vetten: 9 Eiwitten: 5 Vezels: 4,4	66 **Snelle afbakbroodjes** Personen: 2 KCAL: 303 KHD: 3 Vetten: 25 Eiwitten: 15 Vezels: 4,9	67 **Psyllium broodjes** Personen: 8 KCAL: 144 KHD: 1 Vetten: 12 Eiwitten: 7 Vezels: 4,7
69 **Coburgerham met witlof** Personen: 1 KCAL: 283 KHD: 3 Vetten: 18 Eiwitten: 26 Vezels: 0,9			

Lunch

Blz. 71 **Hartige muffins** Personen: 4 KCAL: 133 KHD: 2 Vetten: 9 Eiwitten: 12 Vezels: 0,7	73 **Wortel muffins** Personen: 12 KCAL: 197 KHD: 4 Vetten: 18 Eiwitten: 5 Vezels: 2,4	74 **Gevulde ei-wrap** Personen: 1 KCAL: 556 KHD: 7 Vetten: 40 Eiwitten: 38 Vezels: 9,2	75 **Blauwe bessen kokos pannenkoeken** Personen: 2 KCAL: 272 KHD: 18 Vetten: 18 Eiwitten: 10 Vezels: 2,1
76 **Ei wrap met tonijn** Personen: 1 KCAL: 310 KHD: 4 Vetten: 15 Eiwitten: 35 Vezels: 2,7	77 **Carpaccio Parmezaanse kaas** Personen: 1 KCAL: 172 KHD: 2 Vetten: 9 Eiwitten: 20 Vezels: 0,6	78 **Hartige wafels** Personen: 6 KCAL: 76 KHD: 1 Vetten: 5 Eiwitten: 5 Vezels: 1	79 **Kwarkpannenkoeken** Personen: 1 KCAL: 320 KHD: 4 Vetten: 20 Eiwitten: 28 Vezels: 0,7
80 **Salade met gemarineerde garnalen** Personen: 1 KCAL: 308 KHD: 8 Vetten: 17 Eiwitten: 28 Vezels: 4,8	82 **Griekse salade** Personen: 1 KCAL: 284 KHD: 7 Vetten: 24 Eiwitten: 6 Vezels: 4,9	83 **Gevulde avocado met ei** Personen: 2 KCAL: 243 KHD: 1 Vetten: 20 Eiwitten: 12 Vezels: 2,2	84 **Salade met appel en noten** Personen: 1 KCAL: 292 KHD: 16 Vetten: 22 Eiwitten: 5 Vezels: 3,9
85 **Salade met avocado zaden en pitten** Personen: 1 KCAL: 514 KHD: 10 Vetten: 47 Eiwitten: 9 Vezels: 8,4	87 **Quinoa salade met rauwkost** Personen: 2 KCAL: 197 KHD: 16 Vetten: 12 Eiwitten: 4 Vezels: 4,6	88 **Banaanpannenkoeken** Personen: 2 KCAL: 136 KHD: 12 Vetten: 6 Eiwitten: 8 Vezels: 1,6	89 **Visomelet** Personen: 1 KCAL: 587 KHD: 2 Vetten: 46 Eiwitten: 42 Vezels: 1
90 **Gevulde tomaat met ei** Personen: 2 KCAL: 112 KHD: 4 Vetten: 6 Eiwitten: 9 Vezels: 2,5	92 **Tonijnsalade op een bedje van tomaten** Personen: 2 KCAL: 278 KHD: 7 Vetten: 18 Eiwitten: 20 Vezels: 2,4	93 **Salade met parmaham en meloen** Personen: 1 KCAL: 383 KHD: 10 Vetten: 26 Eiwitten: 26 Vezels: 1,1	94 **Zalmcarpaccio met rucola** Personen: 1 KCAL: 257 KHD: 2 Vetten: 18 Eiwitten: 18 Vezels: 1,8

95 **Salade Caprese** Personen: 2 KCAL: 565 KHD: 12 Vetten: 43 Eiwitten: 30 Vezels: 2,3	96 **Sla bootjes met kleine garnaaltjes** Personen: 1 KCAL: 255 KHD: 5 Vetten: 12 Eiwitten: 22 Vezels: 5,4	98 **Komkommer soep met dille** Personen: 4 KCAL: 123 KHD: 5 Vetten: 9 Eiwitten: 5 Vezels:	99 **Koolsla** Personen: 1 KCAL: 133 KHD: 11 Vetten: 5 Eiwitten: 7 Vezels: 1
100 **Sla wraps met kipfilet** Personen: 1 KCAL: 333 KHD: 15 Vetten: 13 Eiwitten: 35 Vezels: 4,9	101 **Verse zalmsalade op brood** Personen: 1 KCAL: 555 KHD: 5 Vetten: 44 Eiwitten: 29 Vezels: 7,7	102 **Salade Nicoise** Personen: 1 KCAL: 461 KHD: 10 Vetten: 27 Eiwitten: 39 Vezels: 9,4	103 **Hartige pannenkoekjes met parmaham en pesto** Personen: 2 KCAL: 595 KHD: 5 Vetten: 49 Eiwitten: 34 Vezels: 4,7
104 **Broccolisoep** Personen: 4 KCAL: 306 KHD: 5 Vetten: 26 Eiwitten: 11 Vezels: 4,4	105 **Rosbiefrolletjes met groente** Personen: 1 KCAL: 162 KHD: 4 Vetten: 5 Eiwitten: 24 Vezels: 2,4	106 **Salade vitello tonato** Personen: 1 KCAL: 584 KHD: 12 Vetten: 24 Eiwitten: 74 Vezels: 4,9	107 **Aspergesoep** Personen: 4 KCAL: 308 KHD: 8 Vetten: 28 Eiwitten: 4 Vezels: 3,3
108 **Pompoen pannenkoeken** Personen: 2 KCAL: 386 KHD: 9 Vetten: 33 Eiwitten: 14 Vezels: 5,7	109 **Gevulde Omelet** Personen: 1 KCAL: 451 KHD: 5 Vetten: 35 Eiwitten: 28 Vezels: 1,9	110 **Roerei met gerookte zalm** Personen: 1 KCAL: 419 KHD: 2 Vetten: 32 Eiwitten: 30 Vezels: 2,1	

Diner

Blz. 113 **Zalm burger** Personen: 2 KCAL: 328 KHD: 6 Vetten: 15 Eiwitten: 41 Vezels: 1,1	114 **Vegetarische wrap pizza** Personen: 2 KCAL: 259 KHD: 11 Vetten: 13 Eiwitten: 17 Vezels: 12,1	115 **Gevulde courgette met gehakt** Personen: 2 KCAL: 551 KHD: 21 Vetten: 31 Eiwitten: 44 Vezels: 5,4	118 **Köfte salade en gegrilde groente** Personen: 2 KCAL: 550 KHD: 14 Vetten: 32 Eiwitten: 49 Vezels: 5,4
119 **Paprikasoep** Personen: 2 KCAL: 89 KHD: 14 Vetten: 2 Eiwitten: 4 Vezels: 5,4	120 **Salade met groene asperges en bacon** Personen: 1 KCAL: 557 KHD: 10 Vetten: 45 Eiwitten: 26 Vezels: 3,7	122 **Kip Kebab met Knoflooksaus** Personen: 2 KCAL: 467 KHD: 26 Vetten: 10 Eiwitten: 58 Vezels: 17,5	123 **Kipfilet met citroen, tomaat, bacon** Personen: 2 KCAL: 406 KHD: 5 Vetten: 18 Eiwitten: 56 Vezels: 1,3
124 **Gehaktballen in tomaten groentesaus** Personen: 2 KCAL: 436 KHD: 17 Vetten: 23 Eiwitten: 37 Vezels: 5,7	126 **Tonijn tartaar met avocado en sla** Personen: 2 KCAL: 401 KHD: 2 Vetten: 26 Eiwitten: 38 Vezels: 4,6	127 **Geroosterde aubergine** Personen: 2 KCAL: 277 KHD: 21 Vetten: 12 Eiwitten: 17 Vezels: 9,6	128 **Gevulde champignons met spekjes, spinazie en kaas** Personen: 2 KCAL: 471 KHD: 4 Vetten: 36 Eiwitten: 30 Vezels: 5,6
129 **Kipburger met linzen** Personen: 2 KCAL: 393 KHD: 18 Vetten: 17 Eiwitten: 39 Vezels: 5,5	130 **Lamsburger met olijven en feta** Personen: 2 KCAL: 444 KHD: 3 Vetten: 26 Eiwitten: 48 Vezels: 2,6	131 **Rundvleesreepjes met groenten** Personen: 2 KCAL: 567 KHD: 12 Vetten: 30 Eiwitten: 59 Vezels: 9,5	134 **Heldere champignonsoep** Personen: 2 KCAL: 70 KHD: 4 Vetten: 1 Eiwitten: 10 Vezels: 2,1
135 **Broccoli burgers tzatziki saus** Personen: 2 KCAL: 353 KHD: 10 Vetten: 22 Eiwitten: 28 Vezels: 6,1	136 **Salade met zalm en kaaskoekjes** Personen: 1 KCAL: 495 KHD: 10 Vetten: 32 Eiwitten: 39 Vezels: 3,9	137 **Romige toscaanse garnalen** Personen: 2 KCAL: 667 KHD: 11 Vetten: 46 Eiwitten: 49 Vezels: 3,8	138 **Tonijn burger** Personen: 1 KCAL: 414 KHD: 19 Vetten: 14 Eiwitten: 49 Vezels: 3,8

139 **Kip stroganoff met bloemkoolrijst** Personen: 3 KCAL: 450 KHD: 17 Vetten: 27 Eiwitten: 30 Vezels: 7,5	140 **Wok gerecht met garnalen** Personen: 2 KCAL: 246 KHD: 11 Vetten: 8 Eiwitten: 27 Vezels: 10,3	141 **Courgetti met garnalen** Personen: 2 KCAL: 347 KHD: 21 Vetten: 15 Eiwitten: 36 Vezels: 4,5	143 **Courgette met pulled chicken** Personen: 2 KCAL: 406 KHD: 27 Vetten: 12 Eiwitten: 45 Vezels: 6,5
144 **Gepaneerde aubergine** Personen: 2 KCAL: 406 KHD: 6 Vetten: 32 Eiwitten: 20 Vezels: 5,2	145 **Gegrilde zalmfilet met courgetti** Personen: 2 KCAL: 622 KHD: 16 Vetten: 42 Eiwitten: 42 Vezels: 6,2	146 **Gegrilde zalm met ravigottesaus** Personen: 2 KCAL: 523 KHD: 6 Vetten: 28 Eiwitten: 58 Vezels: 5,5	147 **Kalkoen spinazieballetjes salade** Personen: 2 KCAL: 285 KHD: 3 Vetten: 5 Eiwitten: 55 Vezels: 1,3
148 **Zalmtartaar met rucolapesto** Personen: 2 KCAL: 667 KHD: 5 Vetten: 52 Eiwitten: 43 Vezels: 6	149 **Kipfilet met roomsaus** Personen: 3 KCAL: 527 KHD: 11 Vetten: 36 Eiwitten: 38 Vezels: 4,7	150 **Krokante zalm** Personen: 2 KCAL: 810 KHD: 10 Vetten: 67 Eiwitten: 44 Vezels: 6,5	151 **Kipsaté met pindasaus** Personen: 2 KCAL: 679 KHD: 14 Vetten: 52 Eiwitten: 36 Vezels: 4,1
153 **Oosterse salade met ossenhaas** Personen: 2 KCAL: 455 KHD: 18 Vetten: 19 Eiwitten: 50 Vezels: 8,2			

Snacks

Blz. 155 **Feest prikkers** Personen: 10 KCAL: 39 KHD: 1 Vetten: 5 Eiwitten: 3 Vezels: 0,9	156 **Mozzarella Snackbolletjes** Personen: 10 KCAL: 53 KHD: 1 Vetten: 4 Eiwitten: 4 Vezels: 0	157 **Gegrilde courgette** Personen: 2 KCAL: 149 KHD: 8 Vetten: 11 Eiwitten: 4 Vezels: 1,3	158 **Courgetterolletjes met zalm** Personen: 10 KCAL: 55 KHD: 1 Vetten: 4 Eiwitten: 4 Vezels: 0,3
159 **Gegrilde kikkererwten** Personen: 4 KCAL: 86 KHD: 7 Vetten: 4 Eiwitten: 4 Vezels: 3,6	160 **Zoete aardappel met zalm** Personen: 15 KCAL: 76 KHD: 6 Vetten: 3 Eiwitten: 4 Vezels: 3,2	161 **Rauwe chocolade truffels** Personen: 20 KCAL: 74 KHD: 0 Vetten: 7 Eiwitten: 1 Vezels: 1,4	162 **Krokante kokosgarnalen dip** Personen: 20 KCAL: 49 KHD:0 Vetten: 4 Eiwitten: 4 Vezels: 0,5
163 **Kokos balletjes** Personen: 20 KCAL: 70 KHD: 1 Vetten: 7 Eiwitten: 1 Vezels: 2,1	164 **Chocolade Fudge** Personen: 16 KCAL: 105 KHD: 0 Vetten: 11 Eiwitten: 1 Vezels: 0,6	165 **Rookvlees bonbons** Personen: 8 KCAL: 44 KHD: 1 Vetten: 3 Eiwitten: 3 Vezels: 0,1	

Bakken

Blz. 169 **Cloud bread** Personen: 10 KCAL: 31 KHD: 1 Vetten: 2 Eiwitten: 3 Vezels: 0,1	170 **Chocolade taart** Personen: 16 KCAL: 301 KHD: 3 Vetten: 26 Eiwitten: 12 Vezels: 2,3	172 **Banaan kokos Cake** Personen: 12 KCAL: 205 KHD: 7 Vetten: 17 Eiwitten: 5 Vezels: 3,2	173 **Koekjes met noten, zaden en pitten** Personen: 12 KCAL: 178 KHD: 3 Vetten: 16 Eiwitten: 6 Vezels: 2,2
175 **Gezonde brownies** Personen: 12 KCAL: 220 KHD: 5 Vetten: 18 Eiwitten: 7 Vezels: 2,9	176 **Eierkoeken** Personen: 6 KCAL: 132 KHD: 2 Vetten: 11 Eiwitten: 6 Vezels: 1,4	177 **Chocolade room koekjes** Personen: 6 KCAL: 212 KHD: 2 Vetten: 20 Eiwitten: 7 Vezels: 2,5	178 **Kokos koekjes** Personen: 12 KCAL: 149 KHD: 3 Vetten: 14 Eiwitten: 2 Vezels: 2,4
179 **Kokosmakronen met lemoncurd** Personen: 15 KCAL: 133 KHD: 3 Vetten: 12 Eiwitten: 4 Vezels: 2,1	180 **Bananenbrood met noten** Personen: 10 KCAL: 196 KHD: 6 Vetten: 16 Eiwitten: 7 Vezels: 1,9	181 **Makkelijke psylliumbroodjes** Personen: 4 KCAL: 180 KHD: 2 Vetten: 13 Eiwitten: 10 Vezels: 8,2	184 **Plaat brood** Personen: 16 KCAL: 177 KHD: 2 Vetten: 14 Eiwitten: 9 Vezels: 2,4
185 **Kaas crackers** Personen: 10 KCAL: 172 KHD: 1 Vetten: 15 Eiwitten: 7 Vezels: 1,3	186 **Amandelmeel crackers** Personen: 24 KCAL: 33 KHD: 0 Vetten: 3 Eiwitten: 2 Vezels: 0,7	187 **Makkelijke kaascrackers** Personen: 6 KCAL: 70 KHD: 0 Vetten: 4 Eiwitten: 8 Vezels: 0	189 **Knoflook brood** Personen: 9 KCAL: 157 KHD: 3 Vetten: 12 Eiwitten: 8 Vezels: 0,7
190 **Basis Brood** Personen: 10 KCAL: 145 KHD: 2 Vetten: 12 Eiwitten: 7 Vezels: 3,8	191 **Bloemkoolbrood met kruiden** Personen: 12 KCAL: 182 KHD: 3 Vetten: 14 Eiwitten: 10 Vezels: 2,9	192 **Pita broodjes** Personen: 6 KCAL: 230 KHD: 2 Vetten: 21 Eiwitten: 7 Vezels: 3	193 **Luchtige Cake** Personen: 12 KCAL: 188 KHD: 1 Vetten: 17 Eiwitten: 7 Vezels: 1

194 **Kaneelrolletjes** Personen: 12 KCAL: 101 KHD: 3 Vetten: 8 Eiwitten: 3 Vezels: 3,3	195 **Boterkoek** Personen: 16 KCAL: 228 KHD: 2 Vetten: 21 Eiwitten: 8 Vezels: 1,5		

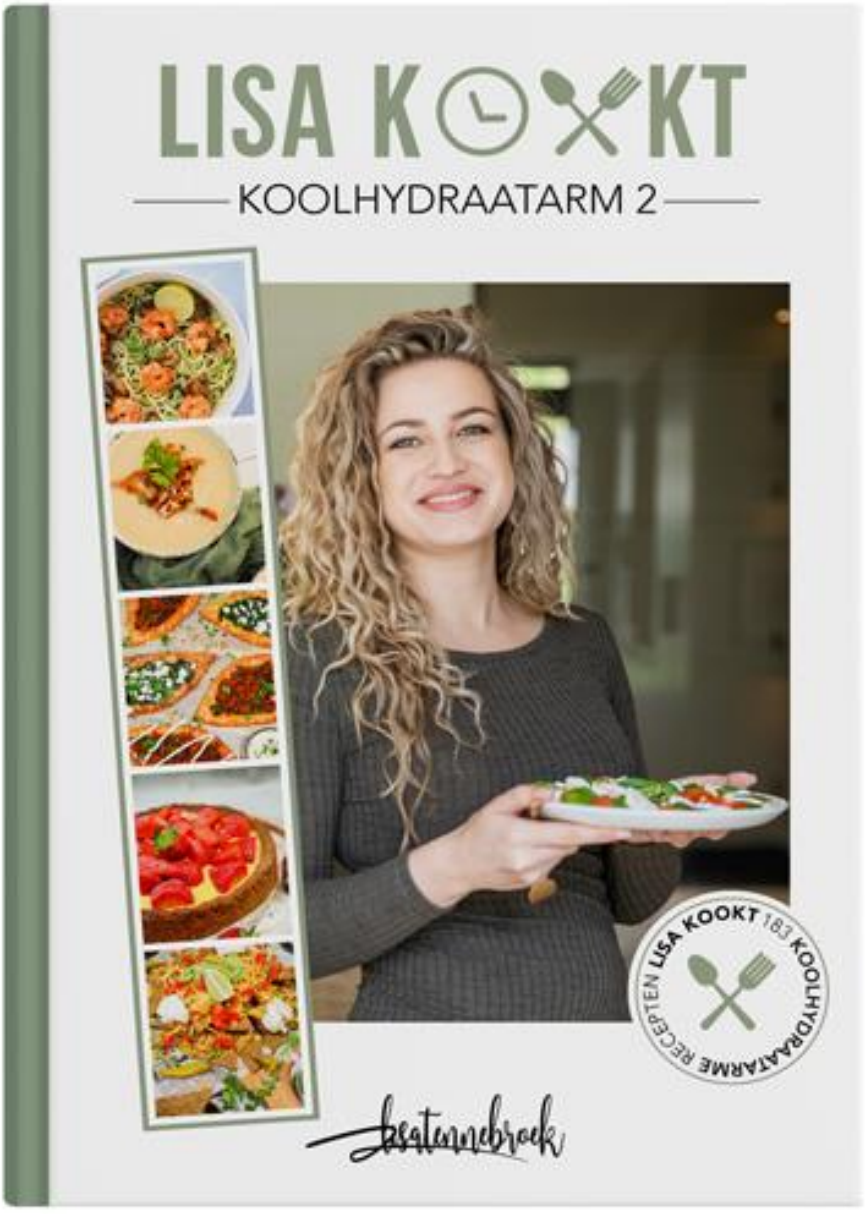
Toetjes

Blz. 199 **Gezonde ananas ijsjes** Personen: 9 KCAL: 101 KHD: 13 Vetten: 4 Eiwitten: 1 Vezels: 1,6	200 **Chia chocolademousse** Personen: 4 KCAL: 100 KHD: 3 Vetten: 6 Eiwitten: 4 Vezels: 7	201 **Bounty chiapudding** Personen: 2 KCAL: 348 KHD: 7 Vetten: 29 Eiwitten: 9 Vezels: 9,8	202 **Monchou met kruimelkoekbodem** Personen: 6 KCAL: 260 KHD: 5 Vetten: 22 Eiwitten: 10 Vezels: 3,6
203 **Vanillepudding** Personen: 6 KCAL: 209 KHD: 2 Vetten: 19 Eiwitten: 9 Vezels: 0	204 **Koffie dessert** Personen: 4 KCAL: 185 KHD: 3 Vetten: 16 Eiwitten: 7 Vezels: 0,4	205 **Chocolademousse** Personen: 6 KCAL: 189 KHD: 4 Vetten: 15 Eiwitten: 7 Vezels: 4,1	206 **Aardbeien ijsjes** Personen: 8 KCAL: 91 KHD: 3 Vetten: 7 Eiwitten: 2 Vezels: 0,3
207 **Kokos panna cotta** Personen: 6 KCAL: 234 KHD: 2 Vetten: 23 Eiwitten: 6 Vezels: 0			

Guilty pleasures

Blz. 211 **Hamburger** Personen: 2 KCAL: 422 KHD: 5 Vetten: 27 Eiwitten: 37 Vezels: 6,5	212 **Gezonde lasagne** Personen: 212 KCAL: 655 KHD: 23 Vetten: 36 Eiwitten: 57 Vezels: 6,1	213 **Witvis met gegrilde groenten** Personen: 1 KCAL: 387 KHD: 18 Vetten: 14 Eiwitten: 45 Vezels: 4,5	214 **Aubergine pizza's** Personen: 1 KCAL: 379 KHD: 9 Vetten: 25 Eiwitten: 26 Vezels: 3,8
215 **Kip Nuggets** Personen: 4 KCAL: 406 KHD: 2 Vetten: 28 Eiwitten: 37 Vezels: 1,8	218 **3 Verschillende loempia's** Personen: 2 KCAL: 117 KHD: 16 Vetten: 3 Eiwitten: 5 Vezels: 1,4	219 **Bloemkoolrijst** Personen: 3 KCAL: 128 KHD: 13 Vetten: 4 Eiwitten: 7 Vezels: 7,3	221 **Bloemkoolpizza** Personen: 2 KCAL: 374 KHD: 23 Vetten: 15 Eiwitten: 32 Vezels: 11,5
222 **Courgetti Bolognese** Personen: 2 KCAL: 415 KHD: 23 Vetten: 21 Eiwitten: 32 Vezels: 3,3	223 **Groente friet Knolselderij** Personen: 2 KCAL: 265 KHD: 20 Vetten: 13 Eiwitten: 8 Vezels: 3,3	225 **Groente friet Courgette** Personen: 2 KCAL: 183 KHD: 6 Vetten: 17 Eiwitten: 4 Vezels: 2,7	226 **Sushibowl** Personen: 2 KCAL: 812 KHD: 20 Vetten: 56 Eiwitten: 49 Vezels: 19
227 **Beefteriyaki** Personen: 2 KCAL: 350 KHD: 21 Vetten: 8 Eiwitten: 45 Vezels: 8,8	229 **Nacho's** Personen: 4 KCAL: 321 KHD: 18 Vetten: 20 Eiwitten: 15 Vezels: 3,2		

Boek 2 Lisa kookt koolhydraatarm macro’s overzicht per recept



Ontbijt

2 – 3 **Chocolade ontbijttaartjes** Personen: 4 KCAL: 385 KHD: 3,6 Vetten: 33,1 Eiwitten: 16 Vezels: 3,6	4 **Komkommerrolletjes met groene pesto en kipfilet** Personen: 1 KCAL: 433 KHD: 9,6 Vetten: 33,2 Eiwitten: 23,1 Vezels: 1	5 **Aardbei mascarpone ontbijt** Personen: 2 KCAL: 353 KHD: 2,3 Vetten: 35,3 Eiwitten: 6 Vezels: 0,4	6 **Witlof met zalmpaté en edamamepuree** Personen: 2 KCAL: 363 KHD: 8,5 Vetten: 24 Eiwitten: 22,8 Vezels: 9,2
7 **Speculaas ontbijtcake** Personen: 12 KCAL: 187 KHD: 2,4 Vetten: 16,7 Eiwitten: 6 Vezels: 2,2	8 – 9 **Vezelrijke pannenkoekjes** Personen: 2 KCAL: 354 KHD: 8,5 Vetten: 29,9 Eiwitten: 11,6 Vezels: 5,9	10 **Vanille ontbijtkoeken** Personen: 6 KCAL: 188 KHD: 1,1 Vetten: 17,4 Eiwitten: 5,8 Vezels: 1,9	11 **Komkommerbootjes met salade** Personen: 2 KCAL: 376 KHD: 5,7 Vetten: 24,5 Eiwitten: 32,2 Vezels: 1,3
12 **Groene smoothie met kefir** Personen: 2 KCAL: 173 KHD: 7,3 Vetten: 12,8 Eiwitten: 6 Vezels: 4,5	15 **Koolhydraatarme kip sandwich** Personen: 1 KCAL: 405 KHD: 0,9 Vetten: 23,9 Eiwitten: 45,5 Vezels: 2,2	16 **Koolhydraatarme caprese sandwich** Personen: 1 KCAL: 256 KHD: 4,9 Vetten: 15,7 Eiwitten: 21,3 Vezels: 3,4	16 **Koolhydraatarme avocado sandwich** Personen: 1 KCAL: 289 KHD: 1,5 Vetten: 21 Eiwitten: 21 Vezels: 4,7
17 **Ontbijt bowl met rood fruit** Personen: 2 KCAL: 366 KHD: 8,7 Vetten: 33,4 Eiwitten: 6,8 Vezels: 2,1	18 **Gerookte zalmrolletjes met truffelmayo** Personen: 1 KCAL: 384 KHD: 5,9 Vetten: 28,1 Eiwitten: 25,8 Vezels: 1,9	19 **Cracker met garnalensalade** Personen: 1 KCAL: 349 KHD: 6,6 Vetten: 22,5 Eiwitten: 24,4 Vezels: 4,2	20 **Kipfilet wraps** Personen: 1 KCAL: 479 KHD: 9,9 Vetten: 33,4 Eiwitten: 32,5 Vezels: 3,8
22 – 23 **Chia chocolade koffie ontbijt** Personen: 2 KCAL: 540 KHD: 8,5 Vetten: 51,9 Eiwitten: 7,8 Vezels: 7,1			

Lunch

29 **Spinazie wrap met zalm** Personen: 1 KCAL: 587 KHD: 6,5 Vetten: 43,1 Eiwitten: 41,8 Vezels: 3,5	30 - 31 **Salade met geitenkaas** Personen: 2 KCAL: 507 KHD: 5 Vetten: 43,8 Eiwitten: 21,6 Vezels: 2,9	32 **Caesarsalade met halloumicroutons** Personen: 1 KCAL: 678 KHD: 6,4 Vetten: 44,6 Eiwitten: 60,5 Vezels: 2,9	34 - 35 **Broodje caprese** Personen: 3 KCAL: 401 KHD: 6,7 Vetten: 30,3 Eiwitten: 23,8 Vezels: 2,4
36 **Slawraps met rosbief** Personen: 1 KCAL: 522 KHD: 6,2 Vetten: 40,1 Eiwitten: 33 Vezels: 2	37 **Gevulde paprika's met bacon** Personen: 1 KCAL: 481 KHD: 10,7 Vetten: 40,8 Eiwitten: 15 Vezels: 3,5	38 - 39 **Broodje hotdog** Personen: 4 KCAL: 492 KHD: 8,2 Vetten: 37,5 Eiwitten: 29,6 Vezels: 2,8	40 - 41 **Slawraps met kip en garnalen** Personen: 1 KCAL: 408 KHD: 6,6 Vetten: 24,9 Eiwitten: 36,5 Vezels: 5,1
43 **Salade met makreel en courgetti** Personen: 1 KCAL: 603 KHD: 12,5 Vetten: 50,8 Eiwitten: 21,2 Vezels: 5,2	44 - 45 **Groenteburgers met dip** Personen: 6 KCAL: 138 KHD: 1,8 Vetten: 10,2 Eiwitten: 8,2 Vezels: 3	46 **Kaneelwafels** Personen: 3 KCAL: 300 KHD: 4,8 Vetten: 24,3 Eiwitten: 14 Vezels: 2,4	48 - 49 **Blini's met gerookte zalm en avocadodip** Personen: 2 KCAL: 593 KHD: 7,2 Vetten: 49,7 Eiwitten: 26,9 Vezels: 5,6
51 **Gevulde avocado met tonijnsalade** Personen: 1 KCAL: 416 KHD: 3,5 Vetten: 31,3 Eiwitten: 27,4 Vezels: 5	51 **Gevulde avocado met caprese salade** Personen: 1 KCAL: 447 KHD: 8,8 Vetten: 36,5 Eiwitten: 16,9 Vezels: 6,4	52 **Gevulde avocado met bacon kip** Personen: 1 KCAL: 568 KHD: 5,8 Vetten: 43,3 Eiwitten: 36 Vezels: 5,9	52 **Gevulde avocado met garnalen** Personen: 1 KCAL: 317 KHD: 5,3 Vetten: 21,5 Eiwitten: 22,6 Vezels: 5,5
53 **Broodje forel** Personen: 4 KCAL: 442 KHD: 6,5 Vetten: 32,1 Eiwitten: 31,1 Vezels: 3,6	54 **Chaffles** Personen: 2 KCAL: 209 KHD: 2,5 Vetten: 15,6 Eiwitten: 14 Vezels: 0,5		

Diner

61 **Garnalen curry met groenten** Personen: 4 KCAL: 526 KHD: 20,5 Vetten: 34,5 Eiwitten: 30,3 Vezels: 6,9	62 – 63 **Kipkerrie gehaktballen** Personen: 2 KCAL: 698 KHD: 16 Vetten: 51,1 Eiwitten: 40,1 Vezels: 7,3	64 **Beenham met rode wijnsaus** Personen: 3 KCAL: 529 KHD: 12 Vetten: 26,7 Eiwitten: 51,7 Vezels: 6,4	65 **Thaise burger met broccoli** Personen: 2 KCAL: 546 KHD: 12,7 Vetten: 34,4 Eiwitten: 41,8 Vezels: 11
66 – 67 **Griekse kipspiesjes met salade** Personen: 2 KCAL: 514 KHD: 18,9 Vetten: 27,4 Eiwitten: 43,5 Vezels: 8,6	68 **Zalm met knoflook, citroen en asperges** Personen: 1 KCAL: 400 KHD: 10,5 Vetten: 26,4 Eiwitten: 28,1 Vezels: 4,6	69 **Boeuf stroganoff met broccolirijst** Personen: 3 KCAL: 516 KHD: 11,8 Vetten: 33,4 Eiwitten: 36,8 Vezels: 9,6	70 – 71 **Kipfilet met guacamole en salsa** Personen: 2 KCAL: 519 KHD: 7,5 Vetten: 31,8 Eiwitten: 48 Vezels: 4,8
72 **Courgetti met groene pesto** Personen: 1 KCAL: 617 KHD: 14,5 Vetten: 48,6 Eiwitten: 39,2 Vezels: 8,6	73 **Gebakken feta met risotto** Personen: 2 KCAL: 471 KHD: 19,6 Vetten: 31,6 Eiwitten: 20,4 Vezels: 7,3	74 – 75 **Ovenschotel met spruitjes en spekjes** Personen: 4 KCAL: 679 KHD: 12,6 Vetten: 52,3 Eiwitten: 32,6 Vezels: 9,1	76 **Kabeljauw met groenten & puree** Personen: 4 KCAL: 382 KHD: 11,5 Vetten: 20,3 Eiwitten: 35,7 Vezels: 5,6
77 **Wokje met zero noodles en beef** Personen: 2 KCAL: 489 KHD: 14,9 Vetten: 26,6 Eiwitten: 39,7 Vezels: 14,4	78 – 79 **Vegetarische gevulde aubergine** Personen: 2 KCAL: 422 KHD: 24,8 Vetten: 15,6 Eiwitten: 35,8 Vezels: 15,1	80 – 81 **Gepaneerde kippenbout met pompoen** Personen: 4 KCAL: 632 KHD: 8 Vetten: 40,6 Eiwitten: 57 Vezels: 4,5	84 **Gerookte eendenborst salade** Personen: 4 KCAL: 153 KHD: 0,6 Vetten: 14,8 Eiwitten: 3,9 Vezels: 0,4
85 **Rivierkreeftjes salade** Personen: 4 KCAL: 127 KHD: 1,2 Vetten: 10,5 Eiwitten: 6,1 Vezels: 1,5	86 **Sperziebonen met ontbijtspek** Personen: 4 KCAL: 66 KHD: 2,3 Vetten: 4,4 Eiwitten: 3,2 Vezels: 1,8	87 **Kruidenboter met knoflook** Personen: 6 KCAL: 308 KHD: 0,7 Vetten: 33,8 Eiwitten: 0,4 Vezels: 0	

Soepen

90 **Pompoensoep** Personen: 4 KCAL: 174 KHD: 8,8 Vetten: 12,6 Eiwitten: 4,7 Vezels: 3,8	91 **Bloemkoolsoep met spekjes en gremolata** Personen: 4 KCAL: 317 KHD: 8,3 Vetten: 24,5 Eiwitten: 13,6 Vezels: 4,6	92 - 93 **Kippensoep met kokos** Personen: 2 KCAL: 437 KHD: 8,5 Vetten: 34,1 Eiwitten: 22,6 Vezels: 2,6	94 – 95 **Mexicaanse tomatensoep met gehakt** Personen: 4 KCAL: 362 KHD: 9,3 Vetten: 26,3 Eiwitten: 19,4 Vezels: 4
96 – 97 **Knolselderijsoep met pesto en walnoten** Personen: 4 KCAL: 357 KHD: 8,4 Vetten: 32,7 Eiwitten: 4,7 Vezels: 5	99 **Courgette preisoep met zalm** Personen: 4 KCAL: 309 KHD: 13,1 Vetten: 21,8 Eiwitten: 13 Vezels: 4,4	101 **Paprikasoep met gegrilde kippendijen** Personen: 4 KCAL: 254 KHD: 10,4 Vetten: 16,9 Eiwitten: 12,8 Vezels: 4,2	102 – 103 **Indonesische soto soep** Personen: 2 KCAL: 412 KHD: 11,5 Vetten: 25,3 Eiwitten: 32,4 Vezels: 4,7
104 **Auberginesoep met gehaktballen** Personen: 2 KCAL: 514 KHD: 11,7 Vetten: 37,8 Eiwitten: 28,8 Vezels: 6,4	105 **Snert zonder erwt** Personen: 4 KCAL: 448 KHD: 9,2 Vetten: 32,4 Eiwitten: 26,1 Vezels: 7,8		

Bakken

108 **Vanillecake met citroenglazuur** Personen: 14 KCAL: 189 KHD: 1,3 Vetten: 16,8 Eiwitten: 7,2 Vezels: 1,3	109 **Gebakken kwarktaart** Personen: 8 KCAL: 227 KHD: 5,1 Vetten: 17,8 Eiwitten: 11,1 Vezels: 1,1	110 – 111 **Roze koeken** Personen: 6 KCAL: 241 KHD: 2,5 Vetten: 22,7 Eiwitten: 6,2 Vezels: 1,8	112 **Tosti brood** Personen: 2 KCAL: 415 KHD: 3,3 Vetten: 34,3 Eiwitten: 21 Vezels: 4,3
113 **Tompouce gebakjes** Personen: 6 KCAL: 484 KHD: 5,2 Vetten: 44,6 Eiwitten: 14 Vezels: 2,9	114 – 115 **Appeltaartjes zonder appel** Personen: 5 KCAL: 346 KHD: 5,1 Vetten: 30,7 Eiwitten: 10,5 Vezels: 3,7	116 **Koolhydraatarm brood** Personen: 14 KCAL: 143 KHD: 2,6 Vetten: 9,1 Eiwitten: 11,5 Vezels: 2,2	117 **Slagroomtaartjes met aardbeienjam** Personen: 8 KCAL: 231 KHD: 1,9 Vetten: 21,6 Eiwitten: 6,9 Vezels: 0,9
118 – 119 **Aardbeientaart** Personen: 10 KCAL: 320 KHD: 2,5 Vetten: 29,9 Eiwitten: 8,9 Vezels: 2,4	120 – 121 **Italiaans pizzabrood** Personen: 12 KCAL: 138 KHD: 1,6 Vetten: 11,3 Eiwitten: 6,5 Vezels: 1,7	122 – 123 **Koolhydraatarme empanada's** Personen: 12 KCAL: 172 KHD: 2,7 Vetten: 12,2 Eiwitten: 11,5 Vezels: 2,7	124 - 125 **Red velvet brownies** Personen: 12 KCAL: 144 KHD: 2,4 Vetten: 12,3 Eiwitten: 4,9 Vezels: 1,3
126 – 127 **Kruidige soepstengels** Personen: 14 KCAL: 62 KHD: 0,7 Vetten: 4,8 Eiwitten: 3,4 Vezels: 0,9	128 – 129 **Koffiekoeken** Personen: 6 KCAL: 307 KHD: 4 Vetten: 28 Eiwitten: 8,3 Vezels: 2,7	130 – 131 **Koolhydraatarme pides** Personen: 5 KCAL: 409 KHD: 5,2 Vetten: 30,6 Eiwitten: 25,3 Vezels: 5	

Toetjes

133 **Tiramisu toetjes** Personen: 6 KCAL: 348 KHD: 1,8 Vetten: 33,7 Eiwitten: 8,3 Vezels: 2	134 – 135 **Omgekeerde MonChou taartjes** Personen: 6 KCAL: 231 KHD: 3,8 Vetten: 21,2 Eiwitten: 5,6 Vezels: 1,1	136 – 137 **Frambozenmousse** Personen: 4 KCAL: 196 KHD: 4,7 Vetten: 17,1 Eiwitten: 4 Vezels: 1,3	138 **Chocolade pudding** Personen: 4 KCAL: 233 KHD: 3,7 Vetten: 21,5 Eiwitten: 4,6 Vezels: 2
139 **Crème brûlée** Personen: 4 KCAL: 292 KHD: 1,9 Vetten: 29,2 Eiwitten: 5,2 Vezels: 0	140 **Slagroomtruffels** Personen: 24 KCAL: 122 KHD: 1,9 Vetten: 11,8 Eiwitten: 1,3 Vezels: 1,2	141 **Courgette appelmoes** Personen: 3 KCAL: 128 KHD: 16,9 Vetten: 4,2 Eiwitten: 4,6 Vezels: 2,5	142 **Citroen- en aardbeienijsjes** Personen: 12 KCAL: 8 KHD: 1,3 Vetten: 0,1 Eiwitten: 0,2 Vezels: 0,4
144 – 145 **Dame blanche** Personen: 12 KCAL: 272 KHD: 3,4 Vetten: 26,3 Eiwitten: 4,4 Vezels: 0,3	146 – 147 **Limoen kwarktaart** Personen: 10 KCAL: 210 KHD: 3,9 Vetten: 18,1 Eiwitten: 6,8 Vezels: 1,1		

Bowls

149 **Witlof met ham, bacon, brie & walnoten** Personen: 2 KCAL: 441 KHD: 4,8 Vetten: 36,5 Eiwitten: 22,4 Vezels: 2	150 **Mexicaanse bowl** Personen: 2 KCAL: 753 KHD: 10,6 Vetten: 49,9 Eiwitten: 59,1 Vezels: 10,6	151 **Ovenschotel met gehakt en puree** Personen: 4 KCAL: 564 KHD: 19,6 Vetten: 36,4 Eiwitten: 34,8 Vezels: 6,7	152 – 153 **Salade bowl met kipshoarma** Personen: 2 KCAL: 683 KHD: 12,5 Vetten: 52,3 Eiwitten: 37,7 Vezels: 4,6
154 – 155 **Italiaanse salade met burrata** Personen: 2 KCAL: 516 KHD: 5,1 Vetten: 44,4 Eiwitten: 23 Vezels: 2	157 **Hamburger salade bowl** Personen: 2 KCAL: 652 KHD: 7,4 Vetten: 49,1 Eiwitten: 43 Vezels: 3,9	158 – 159 **Kiptandoori met roti platen** Personen: 2 KCAL: 777 KHD: 17,8 Vetten: 55,9 Eiwitten: 44,7 Vezels: 12,6	160 – 161 **Boerenkool stamppot met gehaktbal** Personen: 4 KCAL: 435 KHD: 12,3 Vetten: 24,4 Eiwitten: 38,3 Vezels: 9,1
162 – 163 **Thaise salade bowl met garnalen** Personen: 2 KCAL: 601 KHD: 18,7 Vetten: 40,6 Eiwitten: 36,2 Vezels: 7,3	164 – 165 **Courgetti met gehaktballen** Personen: 2 KCAL: 547 KHD: 21,6 Vetten: 26,3 Eiwitten: 52,6 Vezels: 4,7		

Gezonde guilty pleasures

168 – 169 **Kibbeling met remouladesaus** Personen: 2 KCAL: 589 KHD: 4,3 Vetten: 45,3 Eiwitten: 38,9 Vezels: 5,7	171 **Oopsie truffelburger** Personen: 3 KCAL: 519 KHD: 5,4 Vetten: 35,5 Eiwitten: 34,7 Vezels: 2,2	173 **Koolhydraatarme croissants** Personen: 6 KCAL: 142 KHD: 2,4 Vetten: 11,3 Eiwitten: 7 Vezels: 2,1	174 **Ontbijt pistoletjes** Personen: 6 KCAL: 160 KHD: 1,9 Vetten: 12,1 Eiwitten: 9,2 Vezels: 3,4
175 **Koolhydraatarme jam** Personen: 6 KCAL: 19 KHD: 2,3 Vetten: 0 Eiwitten: 1,2 Vezels: 1	176 **Clotted cream** Personen: 4 KCAL: 138 KHD: 0,6 Vetten: 14,2 Eiwitten: 1,8 Vezels: 0	178 – 179 **Aubergine friet** Personen: 3 KCAL: 230 KHD: 5,3 Vetten: 15 Eiwitten: 17,1 Vezels: 3,5	180 – 181 **Courgette friet** Personen: 2 KCAL: 347 KHD: 8,9 Vetten: 25,4 Eiwitten: 20,3 Vezels: 2,7
182 – 183 **Knolselderij friet** Personen: 3 KCAL: 269 KHD: 3,9 Vetten: 26,7 Eiwitten: 1,5 Vezels: 3,3	184 – 185 **Bloemkool friet of –toefjes** Personen: 3 KCAL: 185 KHD: 4,5 Vetten: 10,8 Eiwitten: 14,4 Vezels: 5,1	186 – 187 **Vegetarische nacho's met guacamole** Personen: 3 KCAL: 497 KHD: 4,4 Vetten: 42 Eiwitten: 17,6 Vezels: 12	188 – 189 **Courgetti met tomaten en fetasaus** Personen: 4 KCAL: 422 KHD: 14,9 Vetten: 31 Eiwitten: 18 Vezels: 6,1
190 **Asperges met zalm, ei en saus** Personen: 2 KCAL: 618 KHD: 8,2 Vetten: 24 Eiwitten: 35,9 Vezels: 4,4	191 **Risotto met champignons & entrecote** Personen: 2 KCAL: 453 KHD: 8,3 Vetten: 6,2 Eiwitten: 48,1 Vezels: 6,2	192 – 193 **Paella met kip en zeevruchten** Personen: 4 KCAL: 443 KHD: 11,1 Vetten: 26,4 Eiwitten: 35,8 Vezels: 9,2	194 **Nasi met kipsaté en spiegelei** Personen: 4 KCAL: 667 KHD: 14,1 Vetten: 49,5 Eiwitten: 36,7 Vezels: 8
195 **Flammkuchen met spekjes** Personen: 2 KCAL: 563 KHD: 6,8 Vetten: 46,5 Eiwitten: 26,1 Vezels: 5,3	196 - 197 **Kip kapsalon met zoete aardappelfriet** Personen: 2 KCAL: 779 KHD: 25 Vetten: 55,6 Eiwitten: 41,6 Vezels: 3,1	198 – 199 **Kipgehakt pizza** Personen: 2 KCAL: 622 KHD: 6,3 Vetten: 43,3 Eiwitten: 48,9 Vezels: 4,3	200 – 201 **Kaastaco's met gehakt** Personen: 2 KCAL: 710 KHD: 6,9 Vetten: 53,1 Eiwitten: 47,9 Vezels: 3,7

202 – 203 **Tonijnbodem pizza** Personen: 2 KCAL: 288 KHD: 8,5 Vetten: 14 Eiwitten: 28,7 Vezels: 5,3			

Snacks & borrelhapjes

210 **Aioli stokbrood met kruidenboter** Personen: 16 KCAL: 124 KHD: 1 Vetten: 11 Eiwitten: 3,5 Vezels: 3,9	211 **Koolhydraatarme crackers** Personen: 16 KCAL: 45 KHD: 0,2 Vetten: 3,9 Eiwitten: 1,6 Vezels: 0,9	212 **Avocado crackers** Personen: 10 KCAL: 68 KHD: 0,2 Vetten: 5,3 Eiwitten: 4,5 Vezels: 0,4	213 **Kipvingers met tzatziki** Personen: 12 KCAL: 68 KHD: 1,1 Vetten: 4,2 Eiwitten: 6,2 Vezels: 0,2
214 **Hamburger prikkers** Personen: 10 KCAL: 60 KHD: 0,3 Vetten: 4,4 Eiwitten: 4,6 Vezels: 0,2	215 **Mini worstenbroodjes** Personen: 22 KCAL: 42 KHD: 0,8 Vetten: 3,1 Eiwitten: 2,8 Vezels: 0,5	216 – 217 **Mini pizza's** Personen: 12 KCAL: 99 KHD: 1,6 Vetten: 7,2 Eiwitten: 6,1 Vezels: 1,3	218 **Gevulde eieren met chorizo en rode ui** KCAL: 61 KHD: 0,5 Vetten: 4,8 Eiwitten: 3,9 Vezels: 0
219 **Feta aubergine dip** Personen: 6 KCAL: 112 KHD: 2,1 Vetten: 9,5 Eiwitten: 3,9 Vezels: 1,1	220 **Parmaham met roomkaas en rucola** Personen: 12 KCAL: 30 KHD: 0,3 Vetten: 2,1 Eiwitten: 2,5 Vezels: 0	221 **Mini komkommers met gerookte zalm** Personen: 8 KCAL: 16 KHD: 0,3 Vetten: 1,1 Eiwitten: 1 Vezels: 0,1	223 **Wraps met zalm** Personen: 8 KCAL: 27 KHD: 0,7 Vetten: 1,5 Eiwitten: 1,9 Vezels: 1,3
224 **Wraps met carpaccio** Personen: 8 KCAL: 44 KHD: 0,8 Vetten: 2,8 Eiwitten: 3,2 Vezels: 1,3	225 **Witlofschuitjes met garnalencocktail** Personen: 8 KCAL:26 KHD: 0,5 Vetten: 1,7 Eiwitten: 2,1 Vezels: 0,1	226 **Zongedroogde tomatenpesto** Personen: 6 KCAL: 146 KHD: 9,5 Vetten: 9,6 Eiwitten: 4,1 Vezels: 2,5	227 **Puntpaprika dip** Personen: 4 KCAL: 96 KHD: 3,6 Vetten: 8,3 Eiwitten: 1 Vezels: 1,3
228 **Camembertdip uit de oven** Personen: 6 KCAL: 131 KHD: 0,4 Vetten: 9,6 Eiwitten: 10,5 Vezels: 0,1	229 **(vega) gehaktballen in tomatensaus** Personen: 12 KCAL: 62 KHD: 1,2 Vetten: 3,8 Eiwitten: 5,4 Vezels: 0 5	230 – 231 **Rosbief bonbons** Personen: 10 KCAL: 64 KHD: 0,6 Vetten: 4,4 Eiwitten: 5,3 Vezels: 0,3	233 **Vegetarische komkommer snacks** Personen: 12 KCAL: 36 KHD: 0,5 Vetten: 3,1 Eiwitten:1,5 Vezels: 0,2

234 – 235 **Artisjokken met dips** Personen: 4 KCAL: 115 KHD: 3 Vetten: 15,2 Eiwitten: 1,2 Vezels: 0,6	236 **Japanse pannen-koekjes met dip** Personen: 12 KCAL: 103 KHD: 1,2 Vetten: 8,8 Eiwitten: 4,2 Vezels: 0,5	237 **Komkommerhapjes met rivierkreeftjes** Personen: 12 KCAL: 26 KHD: 0,4 Vetten: 1,8 Eiwitten: 1,9 Vezels: 0,5	Personen: KCAL: KHD: Vetten: Eiwitten: Vezels:

Sauzen, dips en kruidenmixen

242 **Muhammara dip** Personen: 6 KCAL: 186 KHD: 4,8 Vetten: 16,5 Eiwitten: 3,2 Vezels: 2	242 **Kip kerrie salade** Personen: 4 KCAL: 111 KHD: 0,7 Vetten: 5,6 Eiwitten: 14,4 Vezels: 0	243 **Tonijn Hüttenkäse salade** Personen: 6 KCAL: 112 KHD: 1,4 Vetten: 3,7 Eiwitten: 17,8 Vezels: 0,2	243 **Kruidenroomkaas dip** Personen: 6 KCAL: 128 KHD: 1,9 Vetten: 11,6 Eiwitten: 3, Vezels: 0,2
244 **Baba ganoush** Personen: 4 KCAL: 164 KHD: 3,4 Vetten: 14,4 Eiwitten: 4,1 Vezels: 1,9	244 **Champignon truffel dip** Personen: 4 KCAL: 74 KHD: 0,8 Vetten: 7 Eiwitten: 1,6 Vezels: 1	245 **Pittige tomatensalsa** Personen: 5, KCAL: 30 KHD: 4,3 Vetten: 0 Eiwitten: 1,1 Vezels: 1,3	245 **Koolhydraatarme bbqsaus** Personen: 5 KCAL: 21 KHD: 2,1 Vetten: 0,7 Eiwitten: 1,1 Vezels: 0,4
246 **Koolhydraatarme cocktailsaus** Personen: 4 KCAL: 122 KHD: 1,8 Vetten: 12 Eiwitten: 1,2 Vezels: 0,3	246 **Knoflooksaus** Personen: 4 KCAL: 87 KHD: 1,2 Vetten: 0,1 Eiwitten: 0,7 Vezels: 0,1	247 **Groene kruidendressing** Personen: 4 KCAL: 104 KHD: 0,9 Vetten: 10,6 Eiwitten: 0,8 Vezels: 0,2	247 **Zelfgemaakte mayonaise** Personen: 15 KCAL: 161 KHD: 0,1 Vetten: 17,6 Eiwitten: 0,5 Vezels: 0

Boek 3 Lisa kookt koolhydraatarm macro’s overzicht per recept



Ontbijt

Blz 11 **Mugcake met kaneel en koekkruiden** Personen: 2 KCAL: 429 KHD: 3,2 Vetten: 38 Eiwitten: 16,8 Vezels: 3,7	Blz 12 – 13 **Oude kaas salade** Personen: 4 KCAL: 111 KHD: 0,7 Vetten: 9,8 Eiwitten: 4,9 Vezels: 0,2	Blz 14 – 15 **Avocado omelet met zalm** Personen: 2 KCAL: 359 KHD: 3 Vetten: 21,7 Eiwitten: 24,6 Vezels: 3	Blz 14 – 15 **Avocado omelet met halloumi** Personen: 2 KCAL: 425 KHD: 4 Vetten: 33,7 Eiwitten: 25,2 Vezels: 3
Blz 14 – 15 **Avocado omelet met ontbijtspek** Personen: 2 KCAL: 423 KHD: 3,3 Vetten: 35,4 Eiwitten: 21,5 Vezels: 3	Blz 16 – 17 **Pompoen kaneelcake** Personen: 14 KCAL: 205 KHD: 2,3 Vetten: 18,8 Eiwitten: 6,9 Vezels: 2	Blz 18 – 19 **Ei sandwich** Personen: 2 KCAL: 347 KHD: 2 Vetten: 29,1 Eiwitten: 18,7 Vezels: 1,5	Blz 20 - 21 **No bake cheesecake bites** Personen: 12 KCAL: 149 KHD: 1,4 Vetten: 13,6 Eiwitten: 4,2 Vezels: 1,1
Blz 22 **Karamel ontbij** Personen: 4 KCAL: 436 KHD: 1,9 Vetten: 45,9 Eiwitten: 3,7 Vezels: 0,1	Blz 23 **Chocolade granola** Personen: 12 KCAL: 233 KHD: 2,6 Vetten: 20,4 Eiwitten: 5,5 Vezels: 3,5	Blz 24 – 25 **Komkommerschuitjes gezond** Personen: 4 KCAL: 155 KHD: 2,5 Vetten: 10,9 Eiwitten: 11,3 Vezels: 0,8	Blz 26 **Yoghurt met pompoenpuree** Personen: 3 KCAL: 251 KHD: 7,7 Vetten: 21,5 Eiwitten: 6,2 Vezels: 1,5
Blz 28 – 29 **Koolhydraatarme beschuitjes** Personen: 7 KCAL: 150 KHD: 1,5 Vetten: 13,7 Eiwitten: 4,7 Vezels: 0,8	Blz 30 – 31 **Chorizo boerenkool frittata** Personen: 2 KCAL: 496 KHD: 4,5 Vetten: 40,9 Eiwitten: 26,9 Vezels: 1,3	Blz 32 – 33 **Fruitige ontbijtkoeken** Personen: 6 KCAL: 248 KHD: 2,8 Vetten: 22,8 Eiwitten: 6,8 Vezels: 3	Blz 34 **Chiazaad smoothie** Personen: 3 KCAL: 242 KHD: 8,7 Vetten: 19,4 Eiwitten: 5,2 Vezels: 3,9
Blz 35 **Koolhydraatarme wentelteefjes** Personen: 6 KCAL: 224 KHD: 2,2 Vetten: 20 Eiwitten: 8,4 Vezels: 1,2	Blz 36 – 37 **Kaasbakjes met gerookte kip** Personen: 6 KCAL: 135 KHD: 0,4 Vetten: 9,5 Eiwitten: 11,4 Vezels: 0,2	Blz 38 – 39 **Koolhydraatarm brood zonder noten** Personen: 12 KCAL: 170 KHD: 1,8 Vetten: 14,8 Eiwitten: 6,8 Vezels: 1,2	Blz 40 – 41 **Hazelnoot chocoladetaartjes** Personen: 4 KCAL: 380 KHD: 5,2 Vetten: 34 Eiwitten: 10 Vezels: 4,4

Blz 42 – 43 **Sesamzaad crackers** Personen: 12 KCAL: 162 KHD: 1,9 Vetten: 12,8 Eiwitten: 7,9 Vezels: 3,7	Blz 44 **Mascarpone pannenkoeken** Personen: 3 KCAL: 362 KHD: 0,8 Vetten: 30 Eiwitten: 12,8 Vezels: 1	Blz 45 **Smoothie met blauwe bessen** Personen: 2 KCAL: 169 KHD: 7,7 Vetten: 13,4 Eiwitten: 3,8 Vezels: 1,2	Blz 46 **Smoothie met avocado** Personen: 2 KCAL: 207 KHD: 7,8 Vetten: 16 Eiwitten: 5,3 Vezels: 3,3
Blz 47 **Proteïne sandwich** Personen: 2 KCAL: 354 KHD: 4,4 Vetten: 25,5 Eiwitten: 25 Vezels: 1			

Lunch

Blz 50 – 51 **Tomaten carpaccio met burrata** Personen: 2 KCAL: 342 KHD: 7,8 Vetten: 28,5 Eiwitten: 11,6 Vezels: 3,7	Blz 52 - 53 **Wrap met rosbief** Personen: 1 KCAL: 552 KHD: 4,3 Vetten: 42,6 Eiwitten: 36,1 Vezels: 3,9	Blz 54 - 55 **Witlofsoep** Personen: 3 KCAL: 278 KHD: 7,8 Vetten: 17,8 Eiwitten: 19,8 Vezels: 2,7	Blz 56 **Forelsalade** Personen: 2 KCAL: 204 KHD: 1,6 Vetten: 15,4 Eiwitten: 14,3 Vezels: 0,2
Blz 57 **Kipfilet carpaccio** Personen: 1 KCAL: 377 KHD: 7,1 Vetten: 30,8 Eiwitten: 15,8 Vezels: 3,4	Blz 58 – 59 **Tonijnsalade bowl** Personen: 1 KCAL: 484 KHD: 6,7 Vetten: 32,9 Eiwitten: 37,2 Vezels: 5,7	Blz 60 - 61 **Pizzasoep** Personen: 4 KCAL: 235 KHD: 9,7 Vetten: 13,3 Eiwitten: 16,4 Vezels: 4,4	Blz 62 - 63 **Tonijn tataki salade** Personen: 1 KCAL: 504 KHD: 8,9 Vetten: 34 Eiwitten: 38,6 Vezels: 3,7
Blz 64 - 65 **Gevulde paprika tuna melt** Personen: 1 KCAL: 504 KHD: 8,9 Vetten: 34 Eiwitten: 38,6 Vezels: 3,7	Blz 64 - 65 **Gevulde paprika met fetavulling** Personen: 1 KCAL: 516 KHD: 11,5 Vetten: 39,3 Eiwitten: 24,7 Vezels: 8,6	Blz 66 - 67 **Gevulde tomaten met geitenkaas** Personen: 2 KCAL: 483 KHD: 7 Vetten: 41,6 Eiwitten: 18,6 Vezels: 2,7	Blz 68 - 69 **Paprika sandwiches uit de oven** Personen: 1 KCAL: 415 KHD: 9,3 Vetten: 27,7 Eiwitten: 28,4 Vezels: 5,7
Blz 70 - 71 **Hartige pannenkoekjes** Personen: 2 KCAL: 600 KHD: 6,1 Vetten: 49,3 Eiwitten: 29,4 Vezels: 8,6	Blz 72 **Zalmrolletjes sushistyle** Personen: 1 KCAL: 414 KHD: 7,1 Vetten: 30 Eiwitten: 26,4 Vezels: 3,3	Blz 73 **Groene salade met forel** Personen: 1 KCAL: 474 KHD: 9,2 Vetten: 30,4 Eiwitten: 36,8 Vezels: 6	Blz 74 - 75 **Krokante kip salade** Personen: 2 KCAL: 647 KHD: 5,5 Vetten: 48,7 Eiwitten: 44,2 Vezels: 5,3
Blz 76 - 77 **Zoete ricotta pannenkoekjes** Personen: 2 KCAL: 596 KHD: 8,6 Vetten: 50 Eiwitten: 25,9 Vezels: 5,4	Blz 78 - 79 **Pizza omelet** Personen: 1 KCAL: 322 KHD: 4 Vetten: 21,5 Eiwitten: 28,6 Vezels: 4,2		

Diner

Blz 82 - 83 **Koolhydraatarme rösti met salsa** Personen: 2 KCAL: 617 KHD: 11 Vetten: 48,5 Eiwitten: 29,6 Vezels: 6,7	Blz 84 - 85 **Slawraps met Oosterse ballen** Personen: 2 KCAL: 692 KHD: 10,8 Vetten: 46,8 Eiwitten: 51,5 Vezels: 8	Blz 86 - 87 **Eiwrap met shoarma** Personen: 2 KCAL: 665 KHD: 8 Vetten: 42,4 Eiwitten: 59 Vezels: 8,6	Blz 88 - 89 **Garnalen met courgetti en roomsaus** Personen: 2 KCAL: 599 KHD: 12,6 Vetten: 40,1 Eiwitten: 43,6 Vezels: 4,8
Blz 92 - 93 **Kip met broccoli en spinazieroomsaus** Personen: 2 KCAL: 654 KHD: 6,1 Vetten: 47,7 Eiwitten: 44,4 Vezels: 11,7	Blz 94 - 95 **Ricotta courgette rolletjes** Personen: 3 KCAL: 456 KHD: 13,6 Vetten: 30,9 Eiwitten: 26,1 Vezels: 6,2	Blz 96 - 97 **Ovenschotel met kip** Personen: 3 KCAL: 566 KHD: 10,8 Vetten: 37,6 Eiwitten: 41,4 Vezels: 7,7	Blz 98 - 99 **Italiaanse gehaktrol** Personen: 3 KCAL: 650 KHD: 4,2 Vetten: 47,7 Eiwitten: 49,5 Vezels: 1,6
Blz 100 - 101 **Witvis met broccolisoufflé** Personen: 2 KCAL: 627 KHD: 11,2 Vetten: 44,7 Eiwitten: 41,4 Vezels: 9,1	Blz 102 - 103 **Traybake met pompoen** Personen: 2 KCAL: 428 KHD: 6,8 Vetten: 45,9 Eiwitten: 37,4 Vezels: 9,8	Blz 104 - 105 **Groente pita met bifteki** Personen: 3 KCAL: 740 KHD: 7,8 Vetten: 54,8 Eiwitten: 49,6 Vezels: 8,3	Blz 106 - 107 **Tonijnburgers met salsa en saus** Personen: 2 KCAL: 481 KHD: 5,8 Vetten: 32,4 Eiwitten: 39,6 Vezels: 2,7
Blz 108 - 109 **Marokkaanse kip met couscous** Personen: 2 KCAL: 571 KHD: 12,5 Vetten: 36,2 Eiwitten: 45,1 Vezels: 7,4	Blz 110 - 111 **Varkenshaas met brie uit de oven** Personen: 2 KCAL: 557 KHD: 7,2 Vetten: 36,1 Eiwitten: 48,6 Vezels: 5,1	Blz 112 - 113 **Mexicaanse gevulde portobello's** Personen: 2 KCAL: 536 KHD: 5,6 Vetten: 44,8 Eiwitten: 24,7 Vezels: 4,9	Blz 114 - 115 **Mosterd preisoep** Personen: 4 KCAL: 400 KHD: 7,5 Vetten: 35,1 Eiwitten: 11,9 Vezels: 3,6
Blz 116 - 117 **Thaise currysoep met kipgehaktballen** Personen: 3 KCAL: 447 KHD: 13,8 Vetten: 30,6 Eiwitten: 26,5 Vezels: 6,2	Blz 118 - 119 **Kaasgehaktballen met courgetti** Personen: 2 KCAL: 632 KHD: 10,2 Vetten: 44,8 Eiwitten: 43 Vezels: 3,9	Blz 120 - 121 **Mexicaanse ovenschotel** Personen: 4 KCAL: 656 KHD: 9,6 Vetten: 49,4 Eiwitten: 39,5 Vezels: 5,8	Blz 124 - 125 **Witvis met kruidenkorst** Personen: 2 KCAL: 377 KHD: 8,5 Vetten: 20,4 Eiwitten: 35,2 Vezels: 11

Blz 126 - 127 **Gevulde kipfilets met salade** Personen: 2 KCAL: 613 KHD: 5,5 Vetten: 41,4 Eiwitten: 52,3 Vezels: 3,2	Blz 128 - 129 **Frikandellen salade** Personen: 2 KCAL: 545 KHD: 17,2 Vetten: 42,6 Eiwitten: 20,6 Vezels: 3,7	Blz 130 - 131 **Spruitjesstamppot** met zalm Personen: 2 KCAL: 650 KHD: 12,7 Vetten: 48,8 Eiwitten: 35,1 Vezels: 10,3	Blz 132 - 133 **Kip cordon bleu** Personen: 2 KCAL: 649 KHD: 0,8 Vetten: 45,5 Eiwitten: 58,5 Vezels: 0,9

Snacks & tussendoortjes

Blz 136 **Italiaanse prikkers** Personen: 6 KCAL: 75 KHD: 1,5 Vetten: 4,5 Eiwitten: 6,5 Vezels: 0,9	Blz 137 **Warme geitenkaasprikkers** Personen: 6 KCAL: 68 KHD: 0,6 Vetten: 5,5 Eiwitten: 4 Vezels: 0,6	Blz 138 - 139 **Gevulde snackpaprika's** Personen: 9 KCAL: 73 KHD: 1,7 Vetten: 5,6 Eiwitten: 3,3 Vezels: 0,9	Blz 141 **Gevulde augurk met eiersalade** Personen: 8 KCAL: 35 KHD: 0,2 Vetten: 2,9 Eiwitten: 2,1 Vezels: 0
Blz 142 - 143 **Broccolibites met dip** Personen: 14 KCAL: 48 KHD: 0,6 Vetten: 3,6 Eiwitten: 2,8 Vezels: 0,9	Blz 144 **Augurken met pepersalami** Personen: 4 KCAL: 23 KHD: 0,2 Vetten: 1,8 Eiwitten: 1,4 Vezels: 0,1	Blz 145 **Augurken met kipfilet en kruidenkaas** Personen: 4 KCAL: 31 KHD: 0,8 Vetten: 1,9 Eiwitten: 2,5 Vezels: 0,1	Blz 146 **Currygehaktballen met paprikasaus** Personen: 14 KCAL: 47 KHD: 1 Vetten: 2,6 Eiwitten: 4,8 Vezels: 0,3
Blz 147 **Zalmsalade** Personen: 6 KCAL: 102 KHD: 0,2 Vetten: 6,4 Eiwitten: 11 Vezels: 0	blz 148 - 149 **Zalmnuggets met avocado dip** Personen: 7 KCAL: 96 KHD: 0,9 Vetten: 8 Eiwitten: 4,5 Vezels: 0,7	Blz 150 - 151 **Geroosterde edamame boontjes** Personen: 2 KCAL: 123 KHD: 2,3 Vetten: 10,3 Eiwitten: 6 Vezels: 2,4	Blz 152 **Vitello tonnato rolletjes** Personen: 6 KCAL: 128 KHD: 1 Vetten: 8,8 Eiwitten: 10,7 Vezels: 0,4
Blz 153 **Kaaspopcorn** Personen: 2 KCAL: 118 KHD: 0 Vetten: 9 Eiwitten: 8,4 Vezels: 0	Blz 154 - 155 **Pepperoni pizza bites** Personen: 10 KCAL: 58 KHD: 0,7 Vetten: 4,9 Eiwitten: 2,4 Vezels: 0,6	Blz 156 - 157 **Nori sushi snack** Personen: 4 KCAL: 139 KHD: 2,5 Vetten: 10,7 Eiwitten: 7,2 Vezels: 1,8	Blz 158 **Frozen yoghurt** Personen: 12 KCAL: 89 KHD: 2,5 Vetten: 7,5 Eiwitten: 2,5 Vezels: 0,5
Blz 159 **Espresso fat bomb fudge** Personen: 16 KCAL: 107 KHD: 0,9 Vetten: 10,5 Eiwitten: 0,8 Vezels: 0,6	Blz 160 **Kokosreepjes** Personen: 15 KCAL: 131 KHD: 1,5 Vetten: 11,8 Eiwitten: 1,1 Vezels: 1,7	Blz 161 **Hazelnoot bonbons** Personen: 9 KCAL: 125 KHD: 1,1 Vetten: 11 Eiwitten: 3 Vezels: 1,7	

Toetjes

Blz 164 **IJskoffie** Personen: 2 KCAL: 35 KHD: 0,3 Vetten: 3,6 Eiwitten: 0,3 Vezels: 0	Blz 166 - 167 **Avocado brownies** Personen: 16 KCAL: 115 KHD: 1,5 Vetten: 10,7 Eiwitten: 2,3 Vezels: 1,3	Blz 168 - 169 **Aardbeienmousse** Personen: 4 KCAL: 326 KHD: 6,5 Vetten: 31,2 Eiwitten: 3,4 Vezels: 0,9	Blz 170 - 171 **Chocoladevla** Personen: 4 KCAL: 351 KHD: 3,5 Vetten: 33,3 Eiwitten: 7,8 Vezels: 1,4
Blz 172 - 173 **Eton Mess** Personen: 4 KCAL: 381 KHD: 5,8 Vetten: 36,4 Eiwitten: 6,1 Vezels: 1,2	Blz 174 - 175 **Snicker bites** Personen: 6 KCAL: 253 KHD: 2,5 Vetten: 23,7 Eiwitten: 6,1 Vezels: 1,5	Blz 176 **Gevulde aardbeien** Personen: 18 KCAL: 19 KHD: 0,9 Vetten: 1,5 Eiwitten: 0,3 Vezels: 0,2	Blz 177 **Warme chocolademelk** Personen: 2 KCAL: 172 KHD: 2 Vetten: 15,2 Eiwitten: 4,9 Vezels: 3,6
Blz 178 - 179 **Jellypudding** Personen: 5 KCAL: 16 KHD: 1,2 Vetten: 0 Eiwitten: 2,2 Vezels: 0,6	Blz 180 - 181 **Kokospudding** Personen: 4 KCAL: 334 KHD: 5,6 Vetten: 30,9 Eiwitten: 5,4 Vezels: 1,8	Blz 182 **Mokkamousse** Personen: 4 KCAL: 262 KHD: 1,8 Vetten: 26,6 Eiwitten: 3,4 Vezels: 0,1	Blz 183 **Milkshake aardbei** Personen: 2 KCAL: 166 KHD: 3,8 Vetten: 15 Eiwitten: 3,6 Vezels: 0,3
Blz 184 - 185 **Crêpes met vanillesaus** Personen: 5 KCAL: 314 KHD: 0,8 Vetten: 30,4 Eiwitten: 9,3 Vezels: 0	Blz 186 - 187 **Citroen bavarois** Personen: 4 KCAL: 180 KHD: 2,7 Vetten: 2,7 Eiwitten: 17,2 Vezels: 0,3		

Bakken

Blz 190 – 191 **Knoflookbroodjes** Personen: 8 KCAL: 199 KHD: 1,6 Vetten: 17,4 Eiwitten: 8,7 Vezels: 1,2	Blz 192 - 193 **Gebakken cheesecake** Personen: 10 KCAL: 296 KHD: 3,5 Vetten: 26,6 Eiwitten: 9,9 Vezels: 1,6	Blz 194 – 195 **Twix reepjes** Personen: 10 KCAL: 194 KHD: 2 Vetten: 18,6 Eiwitten: 3,4 Vezels: 1,2	Blz 196 - 197 **Mini pretzels** Personen: 42 KCAL: 36 KHD: 0,2 Vetten: 2,9 Eiwitten: 2 Vezels: 0,2
Blz 198 - 199 **Kaneelbrood met glazuur** Personen: 9 KCAL: 163 KHD: 1,6 Vetten: 13,5 Eiwitten: 8,1 Vezels: 1,2	Blz 200 - 201 **Kaas ui broodjes** Personen: 8 KCAL: 214 KHD: 3,3 Vetten: 16,2 Eiwitten: 10 Vezels: 7,7	Blz 202 - 203 **Chocoladecake** Personen: 12 KCAL: 168 KHD: 1,7 Vetten: 14,7 Eiwitten: 6,1 Vezels: 1,6	Blz 204 - 205 **Hartige scones** Personen: 7 KCAL: 160 KHD: 2 Vetten: 11,8 Eiwitten: 10,4 Vezels: 2,6
Blz 206 - 207 **Breekbroodjes** Personen: 7 KCAL: 138 KHD: 1,3 Vetten: 10,5 Eiwitten: 7,6 Vezels: 4,5	Blz 208 - 209 **Chocolate chip cookies** Personen: 16 KCAL: 152 KHD: 1,5 Vetten: 14,1 Eiwitten: 3,6 Vezels: 1,1	Blz 210 - 211 **Bokkenpootjes** Personen: 12 KCAL: 227 KHD: 3,3 Vetten: 21,3 Eiwitten: 5,1 Vezels: 2,3	Blz 212 - 213 **Proteïne witbrood** Personen: 2 KCAL: 402 KHD: 2,1 Vetten: 26,2 Eiwitten: 37,5 Vezels: 0,3
Blz 214 - 215 **Bossche bollen** Personen: 9 KCAL: 107 KHD: 1,8 Vetten: 9,8 Eiwitten: 2,1 Vezels: 0,2	Blz 216 - 217 **Gangmakers koeken** Personen: 6 KCAL: 266 KHD: 4,7 Vetten: 23,3 Eiwitten: 7,7 Vezels: 2,5	Blz 218 - 219 **Chocolade donuts** Personen: 10 KCAL: 193 KHD: 2,4 Vetten: 17,6 Eiwitten: 5,4 Vezels: 1,5	