



What I Eat in a day

Lisa
bookt



@Gezonderecepten

Welkom!

Wat leuk dat je mijn dagmenu gaat bekijken. In dit e-book neem ik je mee in wat ik zelf eet op een dag: puur, voedzaam, koolhydraatarm en vooral heel lekker. Geen ingewikkelde recepten of onhaalbare schema's, maar maaltijden die passen in een druk leven en die je energie geven.

Je vindt hier niet alleen mijn ontbijt, lunch, diner en tussendoortje, maar ook een aantal van mijn favoriete producten uit mijn webshop die ik zelf dagelijks gebruik. Alles wat ik deel, gebruik ik écht het is precies zoals ik het thuis ook doe.

Ik hoop dat dit dagmenu je inspireert, motiveert en laat zien dat koolhydraatarm eten helemaal niet saai of ingewikkeld hoeft te zijn.

Liefs, Lisa

WHAT I EAT IN A DAY

ONTBIJT

Griekse yoghurt 10% met whey broodje kaneel en Keto granola!

LUNCH

Salade met warm gerookte zalm, avocado, lijnzaad, kiemgroenten, sla en dressing

DINER

Kip met teriyakisaus, bloemkoolcouscous en boontjes met knoflook en sojasaus.



Griekse yoghurt 10% met whey
broodje kaneel en Keto granola!

Griekse yoghurt met keto granola

Bereidingstijd: *2 minuten*

Porties: *1 persoon*

Ingrediënten

- 150 gram Griekse yoghurt
- 30 gram keto granola
- 20 gram whey broodje kaneel + MCT

Bereiding:

1. Doe de yoghurt in een kom en roer de whey broodje kaneel + MCT er doorheen.
2. Voeg de keto granola toe en eet smakelijk!

Meer recepten op

www.koolhydraatarmdieet.nl

*Liefs,
Lisa*

Keto GRANOLA



**2,1 gram netto
koolhydraten per
portie**



Inhoud: 350 gram



Vleugje kaneel

KOOP HIER

@GEZONDERECEPTEN

Salade met warm gerookte zalm,
avocado, lijnzaad, Kiemgroenten, sla
en dressing



Salade met warm gerookte zalm en avocado

Bereidingstijd: *5 minuten*

Porties: *1 persoon*

Ingrediënten

- 125 gram (warm) gerookte zalm
- 150 gram gemengde sla
- 1 avocado
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- 20 gram kiemgroenten

Dressing

- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 eetlepel (Japanse) mayonaise
- 1 eetlepel ketchup zero (webshop)
- 1 theelepel sojasaus
- Peper en zout
- Optioneel: water om iets te verdunnen

Bereiding:

1. Maak de dressing door alles te mengen en zet apart.
2. Snijd de avocado fijn. Verdeel de sla over twee borden en leg hierop de avocado.
3. Verdeel de dressing over de twee borden en leg daar bovenop de gerookte zalm en kiemgroenten.
4. Garneer met gebroken lijnzaad en eet smakelijk!



Zero

KETCHUP



1,6 gram netto
koolhydraten per
portie



Inhoud: 300 ML



Lactose- en
glutenvrij

KOOP HIER

@GEZONDERECEPTEN



*Zip met teriyakisaus,
bloemkoolcouscous en boontjes
met knoflook en sojasaus.*

Kip teriyaki met bloemkoolcouscous en boontjes

Bereidingstijd: *25 minuten*

Porties: *12 personen*

Ingrediënten

- 400 gram bloemkool couscous
- 250 gram sperziebonen
- 300 gram kippendijen
- 50 ml teriyakisaus zero
- 2 tenen knoflook (fijn gesneden)
- 1 eetlepel sojasaus
- Peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

1. Snijd de kippendijen in reepjes en marineer met 2 tenen knoflook en de helft van de teriyakisaus.
2. Kook de sperziebonen gaar.
3. Bak de kippendijen in een pan met olijfolie gaar en verdeel de rest van de teriyakisaus er overheen.
4. Bak in een andere pan de bloemkoolcouscous gaar.
5. Als de sperziebonen gaar zijn bak je ze nog even kort in de pan waar je de kippendijen in gebakken hebt en voeg je de sojasaus, peper en zout toe.



Zero

TERIYAKI



1,8 gram netto
koolhydraten per
portie



Inhoud: 350 ML



Lactosevrij

KOOP HIER

@GEZONDERECEPTEN

OPZOEK NAAR MEER VAN DEZE RECEPTEN?



BEKIJK MIJN KOOKBOEKEN!

MEER INFO