



Mooi
Slank

GRATIS

VOOR JOU!

15 INSPIRERENDE
KOOLHYDRAATARME
RECEPTEN
VOOR DE LUNCH & HET DINER



9 TIPS

VOOR EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

OOK ALS JE WEINIG TIJD HEBT!

1. MAAK EEN WEEKMENU

De sleutel tot een gezond voedingspatroon is planning en structuur. Maak 1 keer per week een weekmenu en plan je maaltijden voor de komende week. Ik doe dit zelf altijd op zondag, omdat ik er dan echt voor kan gaan zitten.

Op basis van je weekmenu maak je een boodschappenlijst en ga je in 1 of maximaal 2 keer al je inkopen doen.

2. KOOK VOOR MEERDERE DAGEN

Maak extra grote porties zodat je die kunt invriezen. De meeste maaltijden zijn ook een paar dagen in de koelkast te bewaren.

3. BENUT JE TIJD GOED TIJDENS HET KOKEN

Als je toch in de keuken staat om je diner te bereiden, maak dan een extra grote portie en neem de restjes de volgende dag mee voor je lunch.

4. MAAK DE JUISTE COMBINATIES VOOR EEN VERZADIGD GEVOEL

Een goede verzadigde maaltijd moet altijd een combinatie bevatten van:

- Eiwitten (vlees, vis, gevogelte, eieren)
- Vezels (2 verschillende soorten groenten)
- Gezonde vetten (vette vis, avocado, noten, zaden, pitten, kokosolie, olijfolie)
- Langzame koolhydraten- niet geschikt voor PowerSlimmers in fase 1 of 2 (quinoa, boekweit, haver, zilvervliesrijst, zoete aardappel)

Als je de juiste combinatie maakt van bovenstaande eiwitten, vezels, gezonde vetten en langzame koolhydraten zal er een minimale verstoring zijn van je bloedsuikerspiegel. Het voordeel is dat je langer een verzadigd gevoel blijft houden en er minder kans is dat je gaat snoepen.

5. WEINIG TIJD

Voor de dagen dat je weinig tijd hebt of onderweg bent, kun je een goed gevulde smoothie of maaltijdsoep meenemen. Je kunt de soep in een thermoskan meenemen en de smoothie blijft een tijd goed buiten de koelkast.

6. EENVOUD

In dit document vind je 15 koolhydraatarme recepten voor lekkere lunches of voor het diner. Dit zijn allemaal eenvoudige recepten. Gezond koken hoeft niet lang te duren. Heb je echt geen tijd? Maak je restjes op.

7. EET SEIZOENSGEBONDEN

In de herfst en winter is het beter om niet teveel koude gerechten te eten zoals rauwkost. Werk wat meer met verwarmende kruiden zoals gember, kaneel en kurkuma en eet meer herfst- en wintergroenten. Maaltijdsoepen zijn heerlijk in deze periode en kun je vooraf, voor meerdere dagen, maken.

8. NEEM EEN LUNCHBOX OF KOELTASJE MEE

Ik ben geen voorstander van plastic bewaardozen. Deze zijn slecht voor het milieu, maar ook niet goed voor jou. In plastic zit BPA en ftalaten. Dit zijn hormoonverstorende stoffen. Kijk dus eens naar een andere manier van bewaren en probeer RVS.

9. HOU JE ETEN VERS

Neem een lunchpot of glazen pot mee naar je werk. Start met de dressing onderaan, daarna de hardere ingrediënten en bovenaan de zachtere ingrediënten zoals sla of fruit. Als de pot helemaal gevuld is en je deze goed afsluit kan je eten wel 3 dagen vers blijven.

AAN DE
SLAG!





BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 120-150 G GEROOKTE KIP IN STUKJES
- FLINKE HAND GEMENGDE SLA
- 100 G CHAMPIGNONS IN PLAKJES
- 5 KERSTOMAATJES, GEHALVEERD
- 1/2 AVOCADO IN STUKJES
- 1/2 EL OLIJFOLIE
- 1 EL BALSAMICOAZIJN
- PEPER EN ZOUT

KIPSALADE MET GEBAKKEN CHAMPIGNONS, TOMAATJES EN AVOCADO

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER MET EEN EETLEPEL SESAMZAADJES.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons in circa 4-5 minuten gaar.

Breng op smaak met wat peper en zout.

Leg de sla op een bord en verdeel de kerstomaatjes, gebakken champignons, gerookte kip en de avocado eroverheen. Besprenkel met de balsamicoazijn.

KCAL
334

EIWITTEN
24,6 G

KOOLHYDRATEN
10,2 G

VETTEN
10,1 G

FASE 1A + 1B



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 350 ML KRUIDENBOUILLON
- 90-100 G FETA LIGHT
- 250 G GEKOOKTE RODE BIETEN IN STUKJES
- 1/2 UI, GESNIJPERD
- 1/2 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 1/2 EL OLIJFOLIE
- VERSE PETERSELIE

BIETENSOEP MET FETA

EXTRA BENODIGDHEDEN:
EEN STAAFMIXER

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de stukjes rode biet toe en roer even goed door. Pureer, met behulp van de staafmixer, tot een egale soep. Doe de soep in een kom en verbrokkel de feta eroverheen. Garneer met de verse peterselie.

KCAL
288

EIWITTEN
19,1 G

KOOLHYDRATEN
16 G

VETTEN
14,3 G

FASE 2A



BEREIDINGSTIJD: 15 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1-2 SNEETJES
KOOHYDRAATARM OF
VOLKOREN BROOD
- 90 G VERSE GEITENKAAS
- 200 G KOMKOMMER IN
SCHIJFJES
- 1/2 AVOCADO
- VERSGEMALEN PEPER
- ZOUT

GEROOSTERD BROOD MET VERSE GEITENKAAS- AVOCADOSALADE EN KOMKOMMER

TIP: VOOR WAT EXTRA PIT KUN JE WAT
FIJNGESNEBEN RODE PEPER TOEVOEGEN.

Rooster de sneetjes brood onder de grill. Prak de avocado met behulp van een vork en meng met de geitenkaas. Voeg versgemalen peper en wat zout toe en roer nog eens goed door. Beleg de sneetjes met de geitenkaas-avocadosalade en de schijfjes komkommer. Serveer de komkommer, die je eventueel over hebt, er los bij.

KCAL
438

EIWITTEN
17,4 G

KOOHYDRATEN
13 G

VETTEN
33,7 G

FASE 2B



4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 240 gr carpaccio (2 pakjes)
- 150 gr rucola slamelange
- 200 gr cherrytomaten
- 100 gr radijs
- 1 komkommer
- 20 gr kappertjes
- 40 gr pijnboompitten
- 40 gr Parmezaanse kaas
- 4 el pesto
- 1 tl citroensap

TIP: MAAK DE PESTO UIT
HET KOOKBOEK VAN POWERSLIM

CARPACCIO SALADE

Snijd de cherrytomaten doormidden, de komkommer in plakjes en de radijsjes in dunne plakjes. Pak de carpaccio erbij en snijd de plakjes in kleinere stukjes.

Rooster vervolgens de pijnboompitten ca. 1 minuut in een koekenpan zonder olie. Verdeel de rucola slamelange en de carpaccio over vier borden en besprenkel dit met de bijgeleverde dressing uit de carpaccio verpakking.

Voeg dan de tomaatjes, komkommer, radijs en kappertjes toe aan de borden en garneer de salade ten slotte met Parmezaanse kaas, groene pesto en citroensap.

Tip: Ben jij aan het PowerSlimmen en zit je in fase 1: laat dan de kappertjes, pijnboompitten en Parmezaanse kaas weg.

KCAL
280

EIWITTEN
19,6 G

KOOLHYDRATEN
7,2 G

VETTEN
18,5 G

FASE 1



INGREDIËNTEN 4 KOMMEN:

- 400 g pompoen gewassen, met schil in stukjes
- 1 ui - gesnipperd
- Olijfolie
- 1 tl sambal
- 3-4 cm gember vers geraspt
- 1 tl citroengras (gemalen, gedroogd sereh of een verse stengel)
- 2 teentjes knoflook
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- handje platte peterselie / koriander - vers gehakt
- 100 g garnalen / handje amandelschaafsel / handje pistachenoten

POMPOENSOEP MET KOKOS EN GEMBER MET EEN THAIS TINTJE

Maak de pompoen schoon en snijd in stukjes. Heb je weinig tijd? Koop dan voorgesneden blokjes pompoen zonder schil. Snipper de ui en fruit deze glazig in een beetje olijfolie. Voeg de sambal, geraspte gember en citroengras toe en bak even mee, pers de knoflook erboven uit. Dit koekt een beetje aan op de bodem. Zorg dat het niet verbrand. Voeg de bouillon, kokosmelk en de stukjes pompoen toe en breng aan de kook. Laat 10-12 minuten op laag vuur pruttelen tot de pompoen zacht is. Pureer de soep met een staafmixer. Dien op met gehakte verse platte peterselie of koriander. Ook lekker met garnalen/ amandelschaafsel of pistachenootjes.

KCAL
186

EIWITTEN
6.35 G

KOOLHYDRATEN
4.95 G

VETTEN
15.27 G

FASE 2



BEREIDINGSTIJD: 15 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g verse tonijn in blokjes
- 1 el roomkaas light
- 100 g paksoi in reepjes
- 50 g taugé
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ¼ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- 1 el olijfolie
- ½ el sesamololie

WRAP MET VERSE TONIJN EN PAKSOI

LEKKER MET WAT GEROOSTERDE
SESAMZAADJES VANAF FASE 2B.

Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Doe de taugé in een vergiet, schenk er kokend water overheen en laat goed uitlekken. Meng vervolgens de paksoi en de taugé met de olijfolie en de sesamololie. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met wat paksoi, taugé en de blokjes tonijn. Maak af met de rode peper. Serveer de wrap met een salade van de paksoi en taugé die je overhebt.

KCAL
386

EIWITTEN
28,6 G

KOOLHYDRATEN
6,4 G

VETTEN
25,4 G

FASE 1



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 150-200 G GARNALEN
- 200 G COURGETTI
- 100 G KERSTOMAATJES, GEHALVEERD
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
- 1 EL PESTO
- PEPER EN ZOUT

COURGETTI MET GARNALEN EN KERSTOMAATJES

TIP: JE KUNT DE COURGETTI MAKEN MET
BEHULP VAN EEN SPIRAALSNIJDER

Breng een liter water aan de kook in de waterkoker. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten totdat de ze roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Bak de laatste minuut de kerstomaatjes mee. Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet er kokend water overheen.

Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.

KCAL
364

EIWITTEN
36,3 G

KOOLHYDRATEN
16,5 G

VETTEN
16,4 G

FASE 2B



BEREIDINGSTIJD: 40 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 120-150 G BIEFSTUK IN REEPJES
- 150 G BLOEMKOOL
- 75 G MAÏS
- 1 WORTEL, GERASPT
- 1 EL KIKKOMAN SOJASOUS
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- PEPER EN ZOUT

BLOEMKOOLCOUSCOUS MET BIEFSTUKREEPJES

TIP: GARNEREN MET VERSE KRUIDEN
(BIESLOOK, TIJM EN/OF ROZEMARIJN)

Meng de Kikkoman sojasaus samen met 1 knoflookteentje in een kom. Voeg de biefstukreepjes toe en laat voor circa 20 minuten marineren. Snijd de bloemkool in stukken en maal in de keukenmachine tot kleine korreltjes. Verhit olijfolie in een pan, voeg het andere teentje knoflook toe en bak de biefstukreepjes aan beide kanten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de bloemkoolcouscous, maïs en geraspte wortel toe en bak nog voor circa 10 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout.

KCAL
369

EIWITTEN
34,7 G

KOOLHYDRATEN
21,7 G

VETTEN
13,9 G

FASE 2C



BEREIDINGSTIJD: 15-20 MIN
2 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

- 1 middelgrote gele ui
- 3 tenen knoflook
- 100 gram cherry tomaatjes in verschillende kleuren
- 14 schoongemaakte, rauwe scampi
- 200 gram voorgesneden courgetti
- Bieslook naar smaak
- Platte peterselie naar smaak
- Zeekraal naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- Chilipoeder naar smaak
- Peper & zout naar smaak

KNOFLOOK SCAMPI MET COURGETTI

Snijd de ui, knoflook en de groene kruiden grof en de cherry tomaatjes door de helft. Verhit ondertussen een pan met een eetlepel olijfolie op middelhoog tot hoog vuur.

Bak de gesnipperde ui glazig en voeg de scampi toe. Bak de scampi ongeveer 2 minuten en voeg dan de knoflook toe, samen met chilipoeder, peper en zout naar smaak.

Voeg de gehalveerde tomaatjes en de gesneden bieslook, peterselie en zeekraal toe. Schep de scampi een paar keer om en voeg dan de courgetti toe. Bak het geheel een kleine 2 minuten. Garneer het gerecht met wat extra groene kruiden, of een paar extra cherry tomaatjes.

EIWITTEN
11,3 G

KOOLHYDRATEN
8,7 G

VETTEN
14,4 G

FASE 1A+1B



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 el olijfolie
- 1/2 el koriander
- 1/2 el kerriepoeder
- 1/2 el curry pasta
- 1/2 rode paprika
- 150 gram champignons
- 175 gram bloemkool
- 50 ml kokosmelk

KOOLHYDRAATARME BLOEMKOOLCURRY

Was de bloemkool en snijd in kleine roosjes.
Snijd de paprika en champignons in kleine stukjes.
Doe olijfolie in een koekenpan en voeg de bloemkool,
paprika, champignons, kerriepoeder en curry pasta toe.
Doe er na 3 minuten 25 ml water en de kokosmelk bij
en laat de curry 15 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer met de koriander.

TIP: OOK LEKKER MET EEN KOMMETJE (POWERSLIM)
RIJST ALS JE NIET KOOLHYDRAATARM WILT ETEN

KCAL
186

EIWITTEN
9 G

KOOLHYDRATEN
15 G

VETTEN
12 G

FASE 2



BEREIDINGSTIJD: 15 MIN
3 OF 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 125 gram kastanje-champignons
- 1 sjalot
- 200 gram ricotta
- 1 ei
- 3 eetlepels olijfolie
- Verse basilicum
- 400 ml verse tomatensaus
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas (#fase2)

TIP: JE KUNT NAAST
DE GROENTE RAVIOLI EEN
LEKKERE FRISSE
SALADE MAKEN.

FASE 1

KOOLHYDRAATARME GROENTE RAVIOLI

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schaaf de courgette in de lengte in dunne plakken. Doe dit met een dunschiller of kaasschaaf. Je hebt ong 24 plakken nodig. Liever iets teveel dan te weinig!

Snipper de sjalot. Maak de champignons schoon en snij ze in kleine stukjes. Verhit 2 lepels olijfolie in een pan en bak de sjalot met de champignons gedurende 5 minuten tot de champignons gaar zijn. Maak op smaak met peper en zout.

Schep de champignons door de ricotta, doe de Parmezaanse kaas (#fase2) en het ei erbij. Roer goed om. Snijd de blaadjes basilicum in reepjes (2 takjes) en schep het door de ricotta.

Leg 4 repen courgette in een stervorm over elkaar heen op een plank of bord. Schep een lepel ricottasaus op het midden van de courgetterepen, vouw nu de courgetterepen om de vulling heen.

Leg het pakketje ondersteboven in een ingevette ovenschaal. Herhaal met de rest van de courgetteplakken en de vulling. Maak zo 6 groente ravioli's. Bedek de ravioli met de tomatensaus. Besprenkel met de resterende olijfolie.

Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet de schaal 20 minuten in de oven. Maak af met wat verse blaadjes basilicum.



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
2 PORTIES

INGREDIËNTEN:

- 300 g broccoli
- 150 g rijst
- ½ blok tofu
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 el maizena
- Olie, zout

Voor de saus:

- 2 el Kikkoman sojasaus
- 1 el water
- 1 el bruine basterdsuiker
- ½ el sesamololie
- ½ el maizena

Om te serveren:

- Sesamzaadjes
- Bosui in ringetjes

STICKY TOFU, BROCCOLI EN RIJST

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de broccoli en kook in enkele minuten beetgaar in een pan met kokend water. Snijd de tofu in blokjes en strooi er naar smaak wat zout over. Strooi hierna de maizena erover en schud de blokjes om, zodat de maizena goed verdeeld is. Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de tofu blokjes goudbruin. Voeg de saus toe en bak dit even kort mee. Verdeel de rijst over 2 kommen of borden, met daarbij de gebakken tofu en de broccoli. Strooi er naar wens wat sesamzaadjes en ringetjes bosui over. Serveer direct.

FASE 3



BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 zakje PowerSlim penne
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in hele kleine stukjes
- 100 g blokjes tomaat, uit blik
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook
- ½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paar blaadjes verse basilicum
- Peper
- Zout

PENNE MET KRUIDIGE KIP EN TOMAATJES

VANAF FASE 2A LEKKER
MET EEN BEETJE GERASPT
PARMEZAANSE KAAS.

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water, samen met de kruidenbouillon. Breng de kipfilet op smaak met wat Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak de stukjes kipfilet circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn. Giet de penne af en voeg deze samen met de tomatenblokjes toe aan de kipfilet. Warm even goed door en breng eventueel nog wat extra op smaak met Italiaanse kruiden en peper en zout. Voeg de kerstomaatjes toe en laat nog een paar minuten sudderen. Schep de pasta op een bord en garneer met de verse basilicum.

KCAL
239

EIWITTEN
29,4 G

KOOLHYDRATEN
12,5 G

VETTEN
7,5 G

FASE 1A + 1B



BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 150-200 g zalmfilet
 - 100 g courgette
 - ½ avocado
 - ½ teentje knoflook, geperst
 - 1 el verse citroensap
 - 5 basilicumblaadjes
 - ½ el olijfolie
 - ½ el kokosolie
 - Peper
 - Zout
- Extra: spiraalsnijder + keukenmachine

COURGETTI MET ZALM EN AVOCADOPESTO

VANAF FASE 2B OOK LEKKER
MET (GEROOSTERDE) TOMAATJES EN
PIJNBOOMPITTEN.

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de zalmfilet circa 5-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Doe de avocado, knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en peper en zout in de keukenmachine. Laat draaien tot er een smeuge pasta ontstaat. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti en de zalm over een bord en serveer met de avocadopesto.

KCAL
575

EIWITTEN
34,0 G

KOOLHYDRATEN
8,3 G

VETTEN
44,0 G

FASE 1A + 1B



BEREIDINGSTIJD: 45 MIN
4 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

- 1 doosje PowerSlim lasagnebladen
- 200 g rundertartaar
- 400 g tomaten uit blik
- 4 tl tomatenpuree
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 200 g champignons, in stukjes
- 200 g bleekselderij in stukjes
- 2 tenen knoflook
- 4 el Boursin cuisine light
- Verse basilicum
- 200 ml runderbouillon
- 3 tl Italiaanse kruiden
- 1½ el olijfolie

TIP: VANAF FASE 2 OOK
LEKKER MET EEN BEETJE
GERASPTE 30+ KAAS.

VERSE LASAGNE BOLOGNESE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Voeg de tomaat, tomatenpuree, knoflook, basilicum en de Italiaanse kruiden samen en pureer deze met een staafmixer tot een puree. Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de tartaar toe en bak deze rul. Bak daarna de de stukjes champignon en de bleekselderij kort mee. Voeg de puree en de bouillon toe en laat het geheel even inkoken. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Verdeel een laagje saus over de bodem en bedek met de lasagnebladen. Houd deze volgorde aan totdat de saus op is. Zorg ervoor dat je eindigt met een laag saus. Verdeel de 4 el Boursin cuisine light over de bovenste laag. Zet de lasagne in het midden van de voorverwarmde oven en laat de lasagne in 30-40 minuten gaar worden.

KCAL
306

EIWITTEN
37,3 G

KOOLHYDRATEN
13,4 G

VETTEN
9,8 G

FASE 1A + 1B



IK HOOP DAT
DE GERECHTEN

JE GESMAAKT HEBBEN

EN DAT JE HEBT KUNNEN ERVAREN

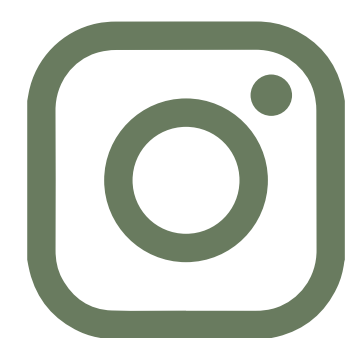
DAT GEZOND & KOOLHYDRAATARM ETEN OOK

LEKKER EN MAKKELIJK KAN ZIJN.

VOOR MEER RECEPTEN,
FEITJES, NIEUWS EN TIPS
KUN JE TERECHT OP MIJN WEBSITE:

WWW.MOOISLANKCOACHING.NL

JE KAN MIJN TIPS OOK VOLGEN
VIA SOCIAL MEDIA



Wil je graag verder aan de slag met gezonde voeding of je leefstijl en kan je daarbij wat begeleiding gebruiken? Dan kan je bij mij terecht voor persoonlijk advies en begeleiding! Ik help je graag op weg naar een gezonde en energieke leefstijl. Meer info vind je op www.mooislankcoaching.nl.

Liefs, Monique