

Dag 1	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	4,8	16	1,1	-	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	2,8	18	1,0	200 gram groenten	Zakje pudding of shake
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	74	21		

Probeer deze heerlijke koolhydraatarme snack!

Ben jij gek op brownies, chocolade en andere zoetigheden? Dan is dit recept zeker iets voor jou! [Ontdek hier](#) het volledige recept.

Dag 2	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	4,8	16	1,1	-	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	2,8	18	1,0	200 gram groenten	Zakje pudding of shake
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	74	21		

Blijf genieten van een heerlijke pizza tijdens het diëten!

Koolhydraatarme pizza? Jazeker! Deze pizza bevat slechts 4,8 gram koolhydraten. Zo kun jij zorgeloos genieten van een pizza met chorizo, champignons, mozzarella en geraspte kaas. [Ontdek hier](#) het volledige recept.

Dag 3	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	2,8	18	1,0	-	Zakje warme drank
Lunch	2,1	18	1,2	200 gram groenten	Zakje omelet
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	34	76	21		

Koolhydraatarme recepten voor het hele gezin!

Met kinderen kan het soms moeilijk zijn om iets gezonds op tafel te zetten. Toch is het heel goed mogelijk om met het hele gezin koolhydraatarm te eten. [Ontdek hier](#) een aantal koolhydraatarme recepten voor het hele gezin.

Dag 4	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	4,8	16	1,1	-	Een pannenkoek
Lunch	2,8	18	1,0	200 gram groenten	Zakje pudding of shake
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	37	74	21		

Zin in iets Aziatisch? Kies dan voor deze heerlijke curry!

Een heerlijk koolhydraatarm hoofdgerecht, dat is deze koolhydraatarme curry madras. Een Indiase curry met kip en snijbonen. Je zou het misschien niet denken, maar deze curry madras is super makkelijk om te maken! Je ontdekt het recept [hier](#).

Dag 5	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	4,8	16	1,1	-	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	2,1	18	1,2	200 gram groenten	Zakje omelet
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	74	21		

Dag 6	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	2,8	18	1,0	-	Zakje pudding of shake
Lunch	2,8	18	1,0	200 gram groenten	Zakje pudding of shake
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	34	76	21		

Low carb taco's voor een snelle en gezonde lunch!

Deze heerlijke low carb lunch taco's zijn gevuld met verschillende groentes en kip. Doordat we koolhydraatarme tortilla's gebruiken past het recept perfect in het koolhydraatarm dieet. Geniet zorgeloos van deze heerlijke lunch taco's! Je ontdekt het recept [hier](#).

Dag 7	Koolhydraten (g)	Eiwitten (g)	Vetten (g)	Toevoeging(en)	Onze aanraders voor dit eetmoment
Ontbijt	4,8	16	1,1	-	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	3,0	17	0,9	200 gram groenten	Een zakje soep
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	4,7	16	1,5	200 gram groenten	Zakje pasta, chili of puree
Snack	12	12	8,8	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	37	73	21		

Een verfrissende smoothie bowl met framboos als ontbijt of lunch!

Een smoothie is heerlijk om de dag mee te beginnen. Het geeft je meteen voldoende energie en is niet zo zwaar op de maag. Dit koolhydraatarm ontbijt recept voor een smoothie bowl met framboos is makkelijk te maken en dus ook snel klaar. Ideaal voor wanneer je haast hebt. Dit verfrissend recept vind je [hier](#).