

Starten met LCHF



Beginnen met LCHF (low carb high fat) is even een omslag. Het is heel anders eten dan je gewend bent dus neem de tijd voor een goede voorbereiding. Gun jezelf de tijd om met vallen en opstaan te wennen aan een geheel nieuw voedingspatroon. Wanneer je eenmaal ervaren hebt wat de voordelen zijn voor je gezondheid dan wil je nooit meer iets anders.

Je moet ook wat lef hebben om tegen de gangbare voedingsadviezen in te gaan. Er zijn gelukkig steeds meer deskundigen die naar voren brengen dat natuurlijke, verzadigde vetten gezond zijn maar de standaard opvatting is nog steeds dat je hier heel voorzichtig mee moet zijn. Ben je toch nog bang voor verzadigd vet lees dan mijn artikel:

<https://www.fotolilian.nl/artikelen/onterechteangst.html>

Goed, je hebt dus besloten om je gezondheid een groot plezier te doen en LCHF een kans te geven. Nu kun je kiezen voor het langzaam afbouwen van suiker en andere snelle koolhydraten. Als dit de manier is die bij jou past is dat natuurlijk prima. Toch zul je het grootste effect ervaren als je het direct goed aanpakt en overgaat op vrij strikt koolhydraatarm, dat wil zeggen ongeveer 30 gram koolhydraten per dag. (Geen zorgen, je hoeft niets te gaan tellen, als je mijn aanwijzingen volgt dan zit je vanzelf goed). Nadeel is dat je de eerste dagen, tot maximaal een week, wat overgangsverschijnselen kunt hebben. Afhankelijk van de mate waarin je nu verslaafd bent aan suiker, kun je wat hoofdpijn hebben of het idee dat je niet helemaal helder kunt denken (met een mooi Engels woord heet dit *brainfog*). Obstipatie komt vaak voor de eerste dagen. Deze verschijnselen gaan over of kun je zelfs voorkomen door veel te drinken en wat extra zout te gebruiken. Het is echt van voorbijgaande aard!

Wil je een quickstart maken dan kun je overwegen om de Low Carb Challenge op <https://www.dietdoctor.com/low-carb/get-started> te volgen. Je hebt dan een menu voor twee weken, inclusief een boodschappenlijstje en je krijgt dagelijks een mail met tips. Het kost niks!

Past dit niet zo bij je lees dan verder.



Begin met het opruimen van je kasten. Gooi dit weg of geef het weg:

- Alle soorten koek en snoep
- Ijsjes en schepijs
- Chips
- Frisdranken en vruchtensappen
- Margarine, ook de vloeibare om in te bakken
- Plantaardige olie zoals zonnebloem- en slaolie
- Alle pakjes en zakjes met kruidenmixen of poeder om sausjes te maken
- Suiker in alle vormen
- Bloem, tarwemeel, havermout
- Pasta
- Rijst
- Aardappelen
- Alles waar 'light' op staat
- Kant- en klaar-maaltijden

Nu moet je de voorraden weer aanvullen. Zorg dat je dit in huis hebt:

- Roomboter
- Slagroom (minimaal 35% vet)
- Volvette crème fraîche
- Eieren, bij voorkeur van vrije uitloopkippen
- Bacon
- Vlees, liefst grasgevoerd
- Vis, bij voorkeur vette soorten zoals zalm en makreel
- Blikjes tonijn in water of olijfolie
- Diverse soorten kaas, kies voor vette soorten
- Geraspte oude kaas om bijvoorbeeld je groente te gratineren in de oven
- Griekse of Turkse yoghurt met 10% vet
- Alle koolsoorten zijn erg gezond: witte kool, spitskool, bloemkool, zuurkool, spruitjes etc.
- Andere groenten die boven de grond groeien
- Diepvriesgroente is prima zolang er niets aan toegevoegd is
- Avocado's
- Olijven
- Olijfolie
- Gemengde noten (wees voorzichtig met cashewnoten, deze bevatten relatief veel koolhydraten)
- Pure chocolade, minimaal 70% cacao liefst 85%

Handig om te hebben als je aan de slag gaat met mijn recepten of die van dietdoctor.com:

- Een pot extra virgin kokosolie.
- Een pot ontgeurde kokosolie om in te bakken, te koop bij de meeste supermarkten.
- Een goede kwaliteit amandelmeel. Let op de hoeveelheid koolhydraten, deze kan enorm verschillen. Beneden de 10 gram koolhydraten per 100 gram is het beste. De witte amandelmeel van Body&Fit bevat slechts 5,8 gram / 100 gram. Amandelmeel is duur, maar je doet erg lang met een zak.
- Psylliumvezels (= fiberhusk). Deze zorgen voor een goede darmwerking, zijn handig om vloeistoffen mee te binden en maken lowcarb brood luchtiger. Onder andere verkrijgbaar bij het Kruidvat en de Body en Fit shop (zie link hieronder).
- Pofiber. Dit zijn aardappelvezels, ook weer goed voor je darmen en handig om vloeistoffen mee te binden, brood luchtiger te maken en als vervanger van tarwebloem. Ik gebruik het in mijn walnotenbrood en als ik vlees of vis paneer; eerst even door de pofiber halen, dan door een geklutst eitje en daarna door wat amandelmeel of sesamzaadje.

Kokosolie, psylliumvezels en amandelmeel kun je bestellen bij Body&Fit:

<https://www.bodyenfitshop.nl>

Pofiber verkopen ze o.a. hier: <https://www.glutenvrijemarkt.com/aardappelvezels-pofiber.html>





In het begin is het belangrijk om je maaltijden te plannen. Je vervalt anders al gauw in je oude vertrouwde voedingspatroon. Bedenk daarom voor een paar dagen wat je gaat eten en doe hier de nodige boodschappen voor. Het leven is onvoorspelbaar en daarom is het goed om bovenstaande producten zoveel mogelijk in huis te hebben. Ben je onderweg of op je werk dan is het handig om wat te eten bij je te hebben, voor als je tussen de maaltijden trek krijgt en geneigd bent naar de snoepautomaat of de benzinepomp te gaan. Een paar suggesties:

- Babybel-kaasjes of andere voorverpakte kaas in een handzame vorm
- Een paar gekookte eieren
- Wat noten in een plastic bakje
- Een bakje met olijven en stukjes fetakaas
- Een klein potje kokosolie, lekker om twee theelepels door je koffie of thee te roeren

Weet je van tevoren dat je een dag op pad gaat dan kun je kiezen voor zelfgebakken koolhydraatarm brood (zie mijn recepten) maar kies ook eens voor een wrap. Een hele makkelijke is deze: kluts twee eieren en maak er in een grote koekenpan een mooie dunne omelet van. Af laten koelen op een bordje en dan beleggen met bijvoorbeeld gerookte zalm, mayonaise en avocado. Of met ham, kaas, sla en paprika. Rol het in een stuk aluminiumfolie en je kunt het zo meenemen. Of je prakt 's ochtends even een avocado met gekookt ei en een klein blikje tonijn, crème fraîche en/of mayonaise en kruiden. Doe het mengsel in een bakje en vergeet niet om een lepeltje mee te nemen.



Ontbijtsuggesties

- Zelfgemaakte muesli (zie mijn recept) met Griekse of Turkse yoghurt, een eetlepel blauwe bessen, frambozen of aardbeien. Eet er een gekookt eitje, dan geeft het voldoende verzadiging.
- Drie in roomboter gebakken eieren, als je het lekker vindt met kaas erover en/of een plakje ham eronder. (Wees matig met vleeswaren, het is een sterk bewerkt product maar nu en dan kan het echt geen kwaad).
- Roerei van 3 eieren met 30 à 40 gram boter, eventueel met bacon erbij. Je kunt er op het laatst ook nog een eetlepel crème fraîche door roeren.
- Pannenkoekjes met ei en amandelmeel of ei en cottage cheese (zie mijn recepten), lekker met wat yoghurt en besjes of aardbeien.



Ideetjes voor de lunch

- Ei muffins of lunch muffins (zie mijn recepten). Heb je haast dan kunnen de lunch muffins ook in de magnetron. En je kunt ze invriezen, dan heb je altijd wat achter de hand.
- Een uitgebreide gemengde salade: bedje van sla en daar gooi je alle combinaties op die je maar kunt bedenken en waar je zin in hebt. Denk aan tomaten, paprika, komkommer, olijven, tonijn, partjes gekookt ei, gerookte zalm, makreel, walnoten, pijnboompitjes, avocado en vul zelf maar in. Lekker veel olijfolie van een goede kwaliteit erover doen.
- Een geprakte avocado met gekookt ei, crème fraîche en/of mayonaise en kruiden.
- Een geprakte avocado met gekookt ei en een klein blikje tonijn, crème fraîche en/of mayonaise en kruiden.
- Zelfgemaakte groentesoep: fruit een uitje en een teentje knoflook in een flinke klont roomboter. Voeg diverse soorten groente toe (courgette, paprika, broccoli, champignons, bloemkool etc.) Even aanbakken en zoveel water toevoegen dat het net onder staat, plus een bouillonblokje. Lekker laten pruttelen tot de groente gaar is. Glad maken met de staafmixer. Voeg een flinke eetlepel crème fraîche toe als je het in een kom schept. Je kunt er ook nog een gekookt ei in kleine stukjes doorroeren.

- Andere soorten soep zijn ook prima, als je maar geen zakjes gebruikt, met een bouillonblokje en kruiden kun je heerlijke soep maken. Kip erin of gehaktballetjes en lekker een klont boter of crème fraîche voor je vetten.
- Zelfgebakken koolhydraatarm brood (zie mijn recepten), uiteraard besmeerd met een flinke laag roomboter. Eet er wat rauwkost bij.
- Een snelle wrap: kluts twee of drie eieren en maak er in een grote koekenpan een mooie dunne omelet van. Beleggen met wat je maar lekker vindt.
- Een restje van de vorige dag. Het is altijd een goed idee om wat extra te koken als je weet dat je morgen een drukke dag hebt.



Een recept voor lekkere broodjes:

Zonnebloem-Kaasbroodjes



Je hebt nodig:

- 4 eieren
- ¾ dl sesamzaadjes
- 1 dl zonnebloempitten
- 2 à 3 el chiazaadjes of lijnzaad
- 2 dl geraspte oude kaas (100 gram)

- ½ el psylliumvezels
- ½ tl zout
- 2 tl bakpoeder
- Eventueel wat losgeklopt ei en maanzaad voor de garnering

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Mix de eieren poreus
3. Maak meel van het sesamzaad en je zonnebloempitten in je keukenmachine of hakmolentje van de staafmixer
4. Voeg de andere droge ingrediënten toe aan het meel
5. Voeg het meel en de kaas toe aan de geklopte eieren
6. Laat 10 minuten staan
7. Maak 6 tot 8 bolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat, strijk er wat losgeklopt ei op en strooi er zaadjes overheen
8. Bak midden in de oven ongeveer 20 minuten, tot ze mooi goudbruin zijn

Warme maaltijd

Het meest simpele is als basis een stukje vlees, vis of kip, vaak met een vette saus en veel groente. Een klont roomboter of gesmolten roomkaas is op veel groente lekker. Of smelt eens een kruidenkaasje zoals Boursin en doe dit over de groente of een stukje kip. Daarnaast zijn er nog allerlei varianten mogelijk zoals low carb pizza, quiches, wraps etc. Je kunt in plaats van aardappels een puree maken van broccoli of bloemkool: koken, afgieten, flinke scheut slagroom erbij en fijnstampen. Eventueel nog wat Parmezaanse kaas erdoor roeren. Daarnaast neem je nog andere groente, dus zo kom je wel aan je 500 gram per dag, zeker als je bij de lunch ook al wat groente of rauwkost hebt gegeten. In plaats van gewone rijst kun je bloemkool- of broccolirijst eten. Te koop bij AH of de Lidl.

Wil je echt een chique saus maken google dan op Hollandaise saus met de staafmixer.

Enkele menusuggesties

Courgettepasta met gerookte zalm

Voor 2 personen heb je nodig:

- Een verpakking courgettesliertjes à 400 gram, o.a. te koop bij AH
- 200 gram gerookte zalm
- Een kuipje verse roomkaas naturel à 200 gram
- 50 ml slagroom
- Dille of peterselie, eventueel uit de diepvries
- Olijfolie

Zo maak je het:

1. Smelt de roomkaas in een steelpannetje op laag vuur, voeg de slagroom en de kruiden toe en laat even pruttelen.
2. Snijd intussen de gerookte zalm in stukjes en voeg deze toe aan het mengsel.
3. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de courgettesliertjes 1 -2 minuten
4. Doe de courgettesliertjes op twee diepe borden, giet het zalmmengsel erover en eet smakelijk!

Spruitjes met geitenkaas en spekjes

Voor twee personen heb je nodig:

- Een pak diepvries spruitjes (die kleintjes van AH zijn erg lekker)
- 100 gram spekreepjes
- 100 gram zachte geitenkaas (Lidl heeft lekkere naturel geitenkaas in een verpakking van twee keer 100 gram)
- Roomboter om in te bakken
- Nootmuskaat, zout

Zo maak je het:

1. Kook de spruitjes beetgaar in een bodempje water met wat zout, giet af en strooi er nootmuskaat over
2. Bak de spekreepjes in een klont roomboter in een grote koekenpan, voeg de spruitjes toe en bak even door
3. Voeg de geitenkaas toe en laat deze een beetje smelten

Eet er een stukje vlees bij, bijvoorbeeld een saucijs of een beefburger zonder ongewenste toevoegingen. Lees mijn artikel 'Een goed stuk vlees'.

Bodemloze quiche

Op deze site staat een recept voor een broccoliquiche, maar je kunt hier eindeloos mee variëren. Kies een groente die je lekker vindt, kook deze indien nodig even voor en schep het dan in een ingevette quichevorm. Maak een mengsel van 3 geklutste eieren en een klein bekertje crème fraîche, voeg eventueel een scheutje slagroom toe als het te dik is. Kies wat kruiden die bij de groente passen en maak het pittig met een halve theelepel cayennepeper (past bijna overal bij). Giet het mengsel over de groente, strooi er wat geraspte kaas overheen of gebruik een paar plakjes brie. Ongeveer een half uur in de oven op 200 graden tot de bovenkant goudbruin is en de eieren goed gestold zijn.



Ovenschotel

Dit heb je nodig voor twee personen:

- 400 gram broccoli of bloemkool
- 150 - 200 gram crème fraîche
- Een theelepel pittige mosterd
- 2 stukken zalmfilet
- Geraspte kaas, hoeveelheid naar eigen wens
- Peper, zout, citroensap en dille (mag uit de diepvries)

Zo maak je het:

1. Kook de groente beetgaar
2. Verwarm de oven voor op 200 graden
3. Meng de crème fraîche met de mosterd, citroensap, dille, peper en zout
4. Doe de groente in een ingevette ovenschaal
5. Spoel de zalmfilets even af onder de kraan, dep droog en leg ze op de groente
6. Schep het crème fraîche-mengsel erover, bestrooi met geraspte kaas en zet de schaal in de oven
7. Bak 20 minuten tot er een mooi lichtbruin korstje op zit

Met dit recept kun je eindeloos variëren. Gebruik in plaats van zalm kipfilet, deze moet je wel even aanbraden in de koekenpan anders is het niet gaar na 20 minuten in de oven. De kruiden pas je natuurlijk aan. In plaats van broccoli of bloemkool kun je ook kiezen voor blokjes courgette, champignons, paprika, tomaatjes, spruitjes etc. Gebruik je fantasie!

Ovenschotel met gehakt en witte kool



Dit heb je nodig voor twee personen:

- 250 gram rundergehakt
- 1 zak gesneden biologische witte kool (AH, 300 gram)
- Een flinke klont roomboter
- 1 ui
- 1 of 2 tenen knoflook
- 1 dl slagroom
- 200 ml crème fraîche
- 100 gram geraspte kaas, liefst pittige
- Peper, zout en sambal

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Bak het gehakt aan in een koekenpan in roomboter en breng op smaak met peper en zout, schep het in een ovenschaal (invetten is niet nodig als je genoeg boter hebt gebruikt)
3. Fruit een gesnipperd uitje en de knofloken tenen in een flinke klont roomboter in een koekenpan
4. Voeg de witte kool toe en bak even mee
5. Voeg de slagroom en de crème fraîche toe en breng op smaak met peper, zout en een theelepel sambal
6. Laat 5 à 10 minuten pruttelen op laag vuur
7. Schep de kool op het gehakt, strooi de geraspte kaas erover en bak ongeveer 25 minuten in de oven, tot de ovenschotel een mooi bruin kleurtje heeft gekregen

Wil je meer groente dan kun je met de witte kool nog een rode paprika in blokjes meebakken, staat ook leuk voor de kleur.

In plaats van witte kool kun je ook spitskool gebruiken of witlof. Kies je voor witlof, bak deze dan slechts twee minuten aan anders wordt het te zacht.

Kabeljauw met avocado uit de oven

Voor twee personen heb je nodig:

- 2 kabeljauwhaasjes of een pak kabeljauw uit de diepvries
- Een bakje cherrytomaatjes
- 1 avocado
- 150 gram crème fraîche
- 50 ml slagroom
- Een half potje groene of pesto
- 100 gram geraspte pittige kaas

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Spoel de (ontdooide) kabeljauw even af onder de koude kraan, dep droog en leg in een ingevette ovenschaal
3. Was de tomaatjes, halveer ze en leg ze om de kabeljauw in de ovenschaal
4. Meng de crème fraîche met de pesto en de slagroom en smeer dit op de vis
5. Schil de avocado, snijd in plakjes en leg deze op de vis
6. Bestrooi met de geraspte kaas
7. Zet in het midden van de oven en bak ongeveer 25 minuten

Lekker met bloemkoolrijst!

Kip met pesto uit de oven



Voor twee personen heb je nodig:

- 300 gram kipfilet of kippedijtjes
- Enkele eetlepels rode pesto
- 150 ml slagroom
- 100 gram zwarte olijven
- 100 gram fetakaas
- Teentje knoflook
- Peper en zout

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de kip in stukjes en bak samen met de knoflook (uitgeperst of fijngesneden) even aan in roomboter of ontgeurde kokosolie
3. Roer de pesto en de slagroom erdoor, breng op smaak met peper en zout
4. Schep het in een ovenschaal, strooi er de olijven en in stukjes gesneden fetakaas overheen
5. Bak af in ongeveer 30 minuten

Lekker met broccolirijst of met een groene salade!

Tot zover de recepten. Er is genoeg te vinden op internet, bijvoorbeeld op

<https://www.dietdoctor.com>

Een warme maaltijd hoeft niet ingewikkeld te zijn. Gewoon een stukje vlees of vis met wat groente. Om ervoor te zorgen dat je verzadigd raakt kun je extra roomboter over je groente doen, veel olijfolie op de sla en denk eens aan een sausje van een gesmolten kruidenkaasje zoals Boursin.

Heb je toch trek tussen de maaltijden doordat je in het begin nog moet zoeken naar de juiste hoeveelheden dan zijn hier wat suggesties voor tussendoortjes.

- Koffie met twee eetlepels geklopte slagroom met een beetje cacao.
- Twee theelepels kokosolie in je koffie of thee.
- Een handje noten, eventueel pinda's maar niet te veel, blokjes kaas, plakjes leverworst, stukje brie, wat olijven, rolletjes rauwe ham etc. Wat tomaatjes of paprika kan ook, maar altijd met iets van een vette dipsaus. Groente bevat toch koolhydraten en als je het zonder vet eet wakkert het de eetlust juist aan.



Chocoladetruffels: <https://www.fotolilian.nl/truffels.html>

Veel succes!!!