



MEER DAN
300.000
BOEKEN
VERKOCHT!

GOK • GRIP OP KOOLHYDRATEN

ZOET

ZONDER SUIKER

YVONNE LEMMERS

INHOUD

Voorwoord	6
Grip op Koolhydraten (GOK) – Van eetlust naar eetrust	8
Richtlijnen GOK fase 1: op gewicht komen	9
Richtlijnen GOK fase 2: op gewicht blijven	11
Verschillen GOK en keto en koolhydraatarm	12
EETRUST	14
Wat zijn suikers eigenlijk?	15
Pure chocolade en fruit als uitzondering	21
Geniet van zoet zonder suiker... maar wel met mate!	22
Snel weer honger?	23
Maagverkleining	24
GOK en kinderen	25
Veelgebruikte ingrediënten	26
Laat je inspireren	29
Zeven zoete GOK-voorbeelddagmenu's	31
Veelgestelde vragen over zoet	33
Recepten	35
Ontbijt/lunch	35
Koeken, cake en taart	57
Snacks en tussendoortjes	89
Toetjes	101
Dranken	117
Zoet in hartige gerechten	135
Succesverhaal van Petra	144
Register	147
Eerder verschenen	151

IK HEB ZIN IN IETS ZOETS...



Die gedachte herken je vast en zeker als dit boek voor je ligt!

De verleiding van zoete suikerrijke lekkernijen kan soms onweerstaanbaar zijn, ook al zijn de nadelen van al dat lekkers je echt wel bekend.

Voor velen zijn het gewoontes: een koekje bij de koffie, een stukje taart als je jarige collega trakteert of wat lekkers bij een speciale gelegenheid. Zonder dat je het misschien merkt stapelen deze momenten zich op en komt die broek steeds wat strakker te zitten.

Hoe herkenbaar klinkt dan ook dit verhaal van Petra, die met Grip op Koolhydraten dertig kilo is afgevallen: *'Wij zijn opgevoed met **belonings- en traktatie-eten**. Op zaterdagavond mocht ik van mijn moeder altijd een patatje halen bij de plaatselijke snackbar. Ik keek daar de hele week naar uit. Met mijn patatje voor de tv mijn favoriete serie kijken. Mijn vader was voor zijn werk maanden in het buitenland en ik vermoed dat die afwezigheid de reden was waarom ik vaak getrakteerd werd. Een soort compensatiefood. Ook na het slikken van vieze medicatie kreeg ik altijd een snoepje. Als er iets bijzonders te vieren viel, ging dat ook gepaard met lekker, maar vooral ongezond eten. Ik weet dus eigenlijk niet beter dan dat ongezond eten een beloning en traktatie is. En als moeder heb ik dat zonder na te denken overgenomen. (Lees het hele verhaal van Petra op blz. 144.)*

Naast onze ontwikkelde gewoontes worden we in zekere zin ook geboren met een voorkeur voor zoetigheid. Bij de geboorte hebben baby's namelijk al een aangeboren voorkeur voor zoet. Moedermelk heeft bijvoorbeeld van nature een zoete smaak, wat baby's aanmoedigt om te

drinken en zo voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. De zoetbehoefte kan worden beschouwd als een overlevingsmechanisme.

Niet zo gek dus dat je soms hunkert naar iets zoets. Gezien de toenemende focus op gezond eten en koolhydraatbeperking heb je vast al eens gekozen voor de 'zonder suiker'-varianten van bepaalde producten of recepten. Wanneer je denkt de goede keuze te maken en naar een gezond recept op zoek gaat, kom je op internet en in boeken vele recepten tegen die zichzelf aanprijzen als 'zonder suiker'. Maar laten we eerlijk zijn: veel van deze zogenaamde suikervrije opties zijn niet zonder suiker en al helemaal niet koolhydraatarm.

Het feit is dat deze schijnbaar onschuldige alternatieven, eigenlijk gewoon suikers zijn. En ons lichaam verwerkt ze op dezelfde manier als gewone suiker.

Denk er eens over na: als je recepten volgt die beweren suikervrij te zijn, maar in plaats daarvan andere suikers zoals agavesiroop, ahornsiroop, honing, kokosbloesemsuiker of palmsuiker bevatten, wat gebeurt er dan met je lichaam? Je krijgt nog steeds suikers binnen die door je lichaam worden afgebroken en opgenomen als 'gewone suiker'. Het resultaat? Je krijgt net zoveel honger, je eet mogelijk zelfs meer omdat het gezond zou zijn en het overtollige wordt opgeslagen als vet. Het idee dat je door deze suikervrije opties dunner zou worden, blijkt helaas een illusie te zijn. In dit boek *GOK - Zoet zonder suiker* staan heerlijke écht suikervrije recepten. Het is een verzameling van de zoete recepten uit de boeken *Grip op Koolhydraten Dagmenu's, richtlijnen en recepten*, *Grip op Koolhydraten - snelle en mak-*

kelijke weekmenu's, *Grip op koolhydraten - snel & simpel*, in 30 minuten op tafel met daarnaast twaalf nieuwe recepten. Laat je verleiden door de heerlijke koolhydraatarme en koolhydraatbeperkte recepten. Van smakelijke ontbijtop-ties tot verrukkelijke snacks en voedzame hoofdgerechten. Deze recepten zullen je laten zien dat suiker niet nodig is om van een zoete traktatie te genieten.

In dit boek vind je zeven voorbeelddagmenu's die dienen als inspiratie. Deze menu's laten je zien hoe je de heerlijke zoete gerechten kunt inpassen in je dagelijkse voedingspatroon. Voel je vrij om te variëren en te combineren met de verschillende dagdelen. Je kunt deze menu's vinden op blz. 31.

Veel kook- en bakplezier!

Veel succes gewenst met Grip op Koolhydraten en eet lekker!

Yvonne Lemmers,

Beneden-Leeuwen



GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK) – VAN EETLUST NAAR EETRUST

In juni 2004 ben ik – Yvonne Lemmers, diëtist – begonnen met de koolhydraatbeperkte eetmethode Grip op Koolhydraten. Ik viel iedere week circa 1 kilo af en na 6-7 weken was ik ongeveer 6 kilo en de nodige centimeters kwijt. En... ik had weer een taille en volop energie! Door de beperking van het aantal dagelijkse koolhydraatmomenten kon mijn lijf eindelijk vet verbranden en energie aan de spieren leveren. Mijn gezondheid ging zienderogen vooruit. Alle klachten verdwenen, geen last meer van allergieën, spierpijnen et cetera. en ik kreeg een energie van heb ik jou daar. Ik ben nu al jaren OP GEWICHT. Voorheen had ik altijd 'honger/trek'. Ik at destijds mager, maar wel de hele dag door 'gezonde' koolhydraten. Nu hóef ik niet meer zo vaak te eten. Mijn lijf is tot rust gekomen en mijn spieren hebben energie teruggekregen.

Vetarm eten en calorieën tellen werden destijds beschouwd als dé gezonde aanpak. Gelukkig is daar verandering in gekomen en is koolhydraatbeperking nu enorm populair geworden en niet meer weg te denken in de wereld van gezonde voeding. Termen als ketogeen, low carb, koolhydraatarm en intermitterend vasten zijn nu overal bekend.

Als we Grip op Koolhydraten in een hokje moeten plaatsen is het te omschrijven als een koolhydraatbeperkte methode. We letten op de koolhydraten, maar we verbannen ze niet. Wat Grip op Koolhydraten onderscheidt van andere diëten en eetmethodes is het 'koolhydratenuur'. Eén uur per dag mag je namelijk wel koolhydraten eten. Het zorgt ervoor dat GOK gemakkelijk is in te passen in iedere leef-, woon- en werkomgeving. Je kunt 's avonds namelijk gewoon met de pot mee-eten.

Ook de richtlijn bij GOK om alle kunstmatige zoetstoffen te vermijden is een belangrijke onderscheidende aanbeveling die rust geeft in je hoofd en darmen en daarmee de zo bevrijdende eetrust.

Grip op Koolhydraten is een eetmethode met een beperking van het aantal koolhydraatrijke eetmomenten.

De eetmethode Grip op Koolhydraten (GOK) bestaat uit twee fasen. Fase 1 is bedoeld om op gewicht te komen. Fase 2 is om op gewicht te blijven. Op de volgende bladzijden lees je in het kort de richtlijnen van Grip op Koolhydraten.

VEELGESTELDE VRAGEN OVER ZOET

Werken erythritol en stevia niet als een zoetstof die een seintje geeft aan je hersenen, waardoor je uiteindelijk alsnog zin krijgt in zoete dingen?

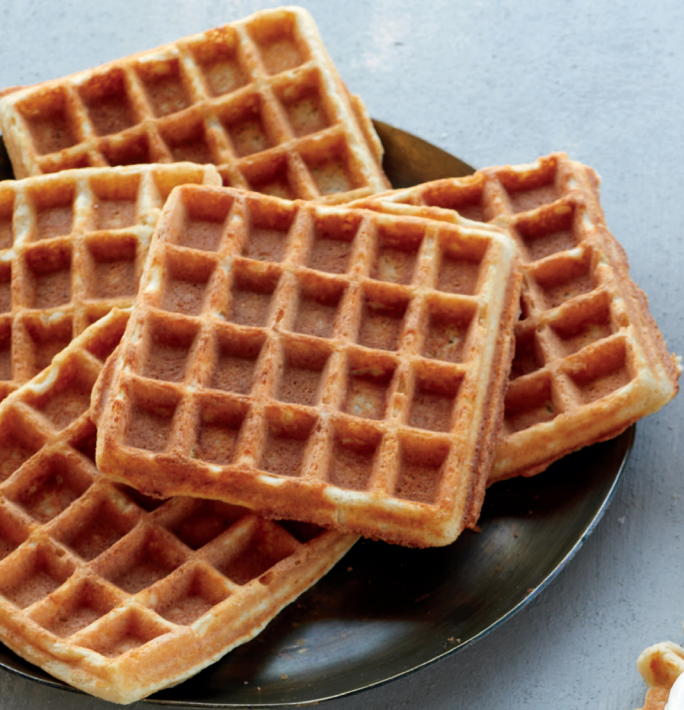
Het blijft persoonlijk hoe je reageert op de zoete smaak. Kunstmatige zoetstoffen (GOK-rood) hebben vooral negatieve invloed op de darmflora en dat kan weer invloed hebben op de afgifte van insuline. Die moet je dus vermijden. Stevia heeft geen negatieve invloed op je darmen. Erythritol hoort tot de polyolen. Polyolen worden slecht opgenomen door de dunne darm. Ze verlaten het lichaam dan ook via de ontlasting. Hierdoor leveren ze veel minder energie voor het lichaam dan bijvoorbeeld suiker. Van de polyolen is erythritol het minst belastend voor je darmen.

Als je snel (weer) honger krijgt na inname van erythritol of stevia dan kun je er gevoelig voor zijn. Dat is vooral in de fase waarin je net overstapt van een koolhydraatrijk eetpatroon waar je ook veel zoetigheid en lightproducten gebruikt hebt. Je lichaam reageert dan nog te heftig op zoetigheid door te veel aanmaak van insuline. Mocht je van erythritol en/of stevia toch honger krijgen, gebruik ze dan alleen in gerechten en dranken in je koolhydratenuur.

Klopt het dat mijn smaak veranderd is sinds ik GOK? Dat ik daardoor iets al snel te zoet vind?

Ja, dat klopt. Wanneer je minder suiker – en vooral minder vaak suiker – gaat eten, gaan de smaakpapillen op je tong na verloop van tijd gevoeliger worden voor zoetigheid. Dit betekent dat je voedingsmiddelen en dranken die voorheen

als normaal of niet zoet werden ervaren, nu als te zoet kunnen worden waargenomen. Frisdranken smaken ineens mierzot. Je smaak past zich aan en je kunt suikerhoudende producten als intenser en overweldigend zoet ervaren. Dit is een positieve verandering. Zo ga je ook andere smaken meer waarderen. En wordt die pure chocolade, die je eerst niet lustte, ineens een heerlijke smaaksensatie in je mond.



ZOETE WAFELS

VOOR 4 PORTIES (8 WAFELS):

4 eieren
 80 g slagroom
 250 ml water
 50 g amandelmeel
 50 g kokosmeel
 20 g haverzemelen
 50 g gesmolten boter
 snuf zout
 2 tl bakpoeder
 5 g psylliumvezels
 stevia naar smaak

Ontbijten met wafels, lijkt je dat ook niet lekker?

Omdat de wafels geen tarwebloem bevatten maar koolhydraatarm meel, zullen ze wat zachter blijven.

Breek de eieren boven een kom en klop ze goed los. Roer de slagroom en het water er door. Voeg nu het amandelmeel, kokosmeel en de haverzemelen toe. Daarna kan de gesmolten boter erbij en het zout. Het bakpoeder en de psylliumvezels voeg je als laatste toe. Wil je je wafels graag zoet? Voeg dan naar smaak stevia toe.

Verwarm de wafelplaten in het apparaat en verdeel twee scheppen van het beslag over het wafelijzer. Het beslag is vrij dik, je moet het met behulp van een lepel een beetje verdelen zodat het hele wafelijzer gevuld is. Gebruik niet te veel beslag want dan loopt het er aan de zijkant uit. Wanneer je nog nooit wafels hebt gebakken, is dit gewoon even experimenteren en ervaren. Legaal knoeien in de keuken ☺

Bak de wafel in ongeveer 4 tot 5 minuten goudbruin en verwijder ze daarna voorzichtig uit het apparaat. Nu kun

je de volgende wafels bakken. Je hoeft het apparaat níet in te vetten!

Wordt het beslag te dik? Voeg dan een extra scheutje water toe...

- *Variatie: voeg een eetlepel lupinemeel toe om de wafels eiwitrijker te maken. Het zorgt ook voor wat extra binding en een mooie goudgele kleur.*
- *Je kunt de wafels zowel koud als warm eten!*
- *NB Wanneer je fruit eet bij deze wafels, is het niet meer GOK-groen maar GOK-oranje.*



COOKIE DOUGH

VOOR 12 BALLETTJES:

2 el erythritol
 40 g roomboter op kamertemperatuur
 30 g amandelmeel
 20 g kokosmeel
 ¼ tl vanille-aroma
 snufje zout

Voor de verschillende varianten:

pure chocolade (85%)
 kokosrasp
 cacaopoeder

Vind jij het ook zo verrukkelijk om van rauw deeg te proeven en het deeg van je vingers af te likken?

Dat komt door de combinatie van vet, zoet en zout. En hier hebben we dan een fijne koolhydraatarme variant van koekjesdeeg.

Snoep er af en toe maar lekker van. Ook kinderen mogen meesmullen.

Omdat het geen suiker bevat, is het een voedend en verzadigend deegballetje waar je buik best blij van wordt.

Roer de erythritol door de roomboter. Voeg vervolgens amandelmeel, kokosmeel, vanille-aroma en zout toe en meng goed.

Voor de variant met chocolade hak je de chocolade fijn en roer je die door het mengsel.

Maak vervolgens balletjes van het deeg ter grootte van een grote knikker. Dit kan gewoon met je handen.

Voor de variant met kokos en cacao kun je de balletjes door de kokosrasp of cacao rollen.

Laat de balletjes minimaal één uur in de koelkast liggen, zodat ze kunnen opstijven.

PULLED CHICKEN

VOOR 2 PORTIES:

1 ui
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
500 g kippendijfilet
1 el ketjap asin
1 el sojasaus
1 tl sambal
1 el balsamicoazijn
10 druppels stevia
2 tl gerookte paprika
150 g passata
200 ml kippenbouillon

Tegenwoordig is pulled chicken in iedere supermarkt kant-en-klaar te koop. In de saus zit veelal behoorlijk wat suiker en smaakversterkers. Pulled chicken is eenvoudig zelf te maken en dan weet je wat er in zit en wat niet. Het is bovendien stukken goedkoper.

Snipper de ui en de knoflook. Verhit de olie in een braadpan en bak de kip even kort aan beide kanten. Schep de kip nu op een bord. Fruit in de pan de ui en knoflook. Voeg daarna de overige ingrediënten toe, maar houd de helft van de bouillon achter. Roer alles goed door.

Leg de kip nu in de saus en doe de deksel op de pan. Breng de saus aan de kook en laat de kip ongeveer een uur heel zachtjes sudderen in de saus. Voeg een beetje extra bouillon toe als de saus te dik dreigt te worden. De kip moet voor het grootste deel verdwijnen in de saus.

Schep na een uur de kip uit de pan en trek hem met twee vorken uit elkaar. Laat de saus nog een kwartiertje koken zodat hij wat dikker wordt.

Je kunt de kip én de saus warm of koud serveren.

Lekker met sperziebonen, met zoetzure komkommer of in een geblancheerd koolblad.

- *Passata is een dikke saus van rauwe gezeefde tomaten. Passata wordt gebruikt als basis voor soepen en traditionele sauzen, vanwege de zoete en romige textuur. De smaak komt het meest overeen met tomatensap. Passata is de favoriet van de Italianen.*
- *Pulled chicken betekent 'uit elkaar getrokken kip'.*
- *Je kunt de kip ook in een andere saus koken en zo variëren met de saus die je erbij serveert. Het kan zelfs zonder saus. Kook de kip dan heel zachtjes gaar in bouillon.*





GRIP OP KOOLHYDRATEN ZOET ZONDER SUIKER

De verleiding van zoete lekkernijen kan soms onweerstaanbaar zijn, ook al zijn de nadelen ervan je echt wel bekend. Een koekje bij de koffie, zoete tussendoortjes en een stuk taart op een verjaardag: het zijn gewoontes geworden.

Yvonne Lemmers hielp al duizenden mensen afvallen met *Grip op Koolhydraten* (GOK). In *Zoet zonder suiker* laat Yvonne zien hoe je ook zonder suiker en zonder kunstmatige zoetstoffen kunt genieten van zoetheid, en dus volledig GOK-proof!

Dit boek bevat niet alleen een selectie van geliefde zoete GOK-recepten, maar ook nieuwe gerechten, een praktisch weekmenu en een beknopte samenvatting van de richtlijnen van Grip op Koolhydraten.

Ideaal voor wie zonder schuldgevoel wil genieten van zoet en toch koolhydraat-arm wil eten. Kortom, een must voor iedereen die wil afvallen of op gewicht wil blijven, maar wel lekker wil blijven eten.

Diëtist **Yvonne Lemmers** ontwikkelde *Grip op Koolhydraten* (GOK): een bewezen, succesvolle eetmethode die helpt om van klachten als overgewicht, weinig energie en stemmingswisselingen af te komen. Zij verkocht al meer dan 300.000 boeken.



9 789043 931441

www.kosmosuitgevers.nl