



Koolhydraatarm koken met Protislank

heerlijke en eenvoudige recepten die
binnen een half uur op tafel staan!



IN HO UD



PASTASALADE

met courgette, spinazie, tomaat en rucola

7

PIADINI PIZZA

met spanata romana, tomaat, kaas, olijven en rucola

11

GROENTE OMELET

met champignons, spinazie, tomaatjes en roomkaas

15

CRACKERS

met kipfilet, ei, rucola en gezonde mayonaise

19

PANNENKOEKEN

met karamelsiroop en zomers fruit

23

NACHO'S

met chorizo, tomaat, ui, kaas en crème fraîche

27

MOCKTAIL

met sinaasappeldrank, tonic, gember en basilicum

31

TOMATENSOEP

met Italiaanse kruiden

35

CROUTONS

met knoflook

37

S A

L A

D E



**Eat good,
feel good**



PASTASALADE

met courgette, spinazie, tomaat en rucola

Een pastasalade is door het hele jaar lekker! Heerlijk verfrissend op een warme zomerse dag. Maar ook op koude dagen is een pastasalade een heerlijke avondmaaltijd. Het voordeel is dat je eindeloos kunt variëren met de ingrediënten. Daarnaast is het ideaal om eventuele restjes de volgende dag als lunch te eten!

INGREDIËNTEN

2 zakjes [koolhydraatarme fusilli](#) of [penne](#)
½ courgette
50 gram tomaat (zongedroogd)
2 eetlepels balsamicoazijn
40 gram spinazie
½ gele paprika
1 eetlepel olijfolie
Naar smaak: zout en peper

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes
Koekenpan
Eetlepel

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de courgette in de lengte doormidden en maak daarna halve schijfjes.
2. Maak de gele paprika schoon en snijd in blokjes.
3. Breng water met wat zout aan de kook en voeg hier de pasta aan toe.
4. Kook de pasta twaalf tot vijftien minuten.
5. Giet vervolgens het water af. Laat de pasta afkoelen.
6. Verwarm ondertussen in een koekenpan de olijfolie en bak hierin de courgette en paprika gaar. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
7. Pak twee borden en verdeel de pasta, de spinazie, zongedroogde tomaatjes en de groenten over de twee borden.
8. Maak nog een dressing van de balsamicoazijn en een klein beetje olijfolie van de zongedroogde tomaatjes. Besprenkel de dressing over de pasta. Smakelijk!

VOEDINGSWAARDEN (één bord)

Energie: 346 kcal
Koolhydraten: 25,6 gram
Vet: 14,4 gram
Eiwitten: 23,2 gram
Vezels: 9,3 gram

PORTIE

2 borden, geschikt als avondmaaltijd voor 2 personen



PIZZA
.....



**Don't wait
for tomorrow
if you can
start today**





PIADINI PIZZA

met spianata romana, tomaat, kaas, olijven en rucola

Yummy! Ook tijdens een koolhydraatarme leefstijl kun jij zonder zorgen nog een lekkere pizza eten. Deze heerlijke pizza bevat namelijk slechts 5,6 gram koolhydraten per pizza. De bodem is dun en lekker knapperig. Beleg de pizza met jouw favoriete ingrediënten!

INGREDIËNTEN

1 [koolhydraatarme Feeling OK tortilla](#)
 3 cherrytomaatjes
 5 (kleine) plakjes Spianata Romana (salami)
 2 groene olijven
 10 gram rucola
 10 gram geraspte kaas (Parmigiano Reggiano)
 2 eetlepels [2BSlim Tomaat Basilicum saus](#)

PORTIE

1 pizza, genoeg voor een lunch- of avondmaaltijd

VOEDINGSWAARDEN (1 pizza)

Energie: 334 kcal
 Koolhydraten: 5,6 gram
 Vet: 20,2 gram
 Eiwitten: 25,2 gram
 vezels: 14,5 gram

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes
 Koekenpan
 Eetlepel

BEREIDINGSWIJZE

1. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de olijven in plakjes.
2. Verwarm een koekenpan zonder olie of boter en bak de ene kant van de Feeling OK tortilla bruin. Dit duurt ongeveer 3 - 5 minuten.
3. Draai de tortilla om en bak ook de andere kant.
4. Besmeer de bovenkant van de tortilla met de 2BSlim tomaat basilicum saus, zodat deze ook nog wat warmte mee krijgt.
5. Haal uit de pan en beleg de tortilla met de plakjes spianata romana, de cherrytomaatjes, olijven en rucola.
6. Top het geheel af met de Parmigiano Reggiano flakes.



Tina's tip: varieer bijvoorbeeld eens met andere koolhydraatarme ingrediënten zoals parmaham, champignons, courgette en andere lekkere groenten!

OM

EL

ET



**A healthy
outside
starts from
the inside**



GROENTE OMELET

met champignons, spinazie, tomaatjes en roomkaas

Een omelet is altijd goed! Of je het nu als lunch- of avondgerecht eet, het is altijd een heerlijke maaltijd. Vul de omelet met jouw favoriete groenten en neem het bijvoorbeeld mee naar je werk. Dat wordt smullen!

INGREDIËNTEN

1 zakje [koolhydraatarme omelet fijne kruiden](#)

100 gram champignons

5 cherrytomaatjes

1 handje (20 gram) spinazie

1 eetlepel roomkaas

Olijfolie

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes

Koekenpan

Eetlepel

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de champignons in plakjes en halveer de cherrytomaatjes.
2. Pak een koekenpan en bak hierin de champignons met één eetlepel olijfolie gaar.
3. Haal de champignons uit de pan en besprenkel de pan nog met een klein beetje olijfolie. Bak hier de omelet in. Bak beide zijden 3 tot 5 minuten.
4. Haal de omelet uit de pan en besmeer met de roomkaas.
5. Beleg het met de champignons, cherrytomaatjes en de spinazie.

VOEDINGSWAARDEN (1 omelet)

Energie: 291 kcal

Koolhydraten: 4,3 gram

Vet: 19,4 gram

Eiwitten: 23,8 gram

Vezels: 3,5 gram

PORTIE

1 omelet, genoeg voor een lunch- of avondmaaltijd



CRA CKE RS



**No short
term diet but
a long term
lifestyle**





CRACKERS

met kipfilet, ei, rucola en gezonde mayonaise

Met deze knapperige crackers kun jij genieten van een heerlijk koolhydraatarm ontbijt of lunch. Klassiek belegd met kipfilet, een gekookt eitje, tomaat, komkommer, rucola en Rabeko mayo. Wist je dat wij diverse soorten koolhydraatarme crackers in ons assortiment hebben? Zo kun je blijven variëren!

INGREDIËNTEN

3 [koolhydraatarme zonnebloempit crackers](#)
 6 plakjes kipfilet
 6 schijfjes komkommer
 3 cherrytomaatjes
 1 ei
 1 klein handje rucola
 3 theelepels [Mayo Rabeko](#)

PORTIE

3 crackers voor een lunchmaaltijd

VOEDINGSWAARDEN (3 belegde crackers)

Energie: 317 kcal
 Koolhydraten: 8,7 gram
 Vet: 15 gram
 Eiwitten: 32,7 gram
 Vezels: 7,2 gram

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes
 Bord
 Theelepel
 Kookpannetje

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook een ei in 8-10 minuten hard. Laat schrikken onder koud water en snijd in plakjes.
2. Snijd ondertussen zes schijfjes van de komkommer en halveer de cherrytomaatjes.
3. Leg 3 protislank crackers op een bord en besmeer ze elk met 1 theelepel Mayo van Rabeko.
4. Beleg de crackers vervolgens met de kipfilet, komkommer, cherrytomaatjes, ei en de rucola.

PAN

CA

KE



**You don't
have to eat
less, you have
to eat right**





PANNENKOEKEN

met karamelsiroop en zomers fruit

Wie houdt er niet van, pannenkoeken?! Met deze koolhydraatarme pannenkoeken zet jij een verantwoorde maaltijd op tafel. Kies zelf je topping, bijvoorbeeld een heerlijke siroop of lekker zomers fruit. En niet te vergeten, een handje poedersuiker om het af te maken!

INGREDIËNTEN

1 zakje [koolhydraatarme pannenkoekenmix choco banaan](#)

30 gram zomerfruit (aardbeien, frambozen, etc.)

[Sukrin koolhydraatarme siroop](#)

[Sukrin Icing](#)

Klein beetje olijfolie

75 ml water

VOEDINGSWAARDEN (2 pannenkoeken)

Energie: 163 kcal

Koolhydraten: 9,2 gram

Vet: 4,7 gram

Eiwitten: 15,5 gram

Vezels: 8,8 gram

BENODIGDHEDEN

Kom

Mini koekenpan (Ø 14cm)

Snijplank en mesje

Zeefje

PORTIE

2 pannenkoekjes, genoeg voor een ontbijt- of lunchmaaltijd

BEREIDINGSWIJZE

1. Schenk 75 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de pannenkoekenmix aan toe.
2. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost.
3. Vet de kleine koekenpan in met een beetje olijfolie.
4. Schenk de helft van de pannenkoekenmix in een pan en bak beide zijden drie tot vijf minuten op middelhoog vuur totdat beide zijden goudbruin zijn. Herhaal dit met de resterende mix.
5. Snijd ondertussen het zomerfruit in kleinere stukjes.
6. Pak een bord en leg hier de pannenkoekjes op. Beleg met de stukje fruit en maak af met Sukrin siroop en Sukrin Icing (verdeel mooi over de pannenkoeken met een zeefje).



Tina's tip: gebruik niet een te grote koekenpan anders worden de pannenkoekjes te dun en kun je ze moeilijk draaien.

NA CH OS

.....



Low carb
is a
lifestyle





NACHO'S

met chorizo, tomaat, ui, kaas en crème fraîche

De favoriet! Nacho's uit de oven (ja, deze zijn echt koolhydraatarm!) met chorizo, tomaat, ui en natuurlijk gesmolten kaas. Dip de nacho's in de lekkere chilisaus gemengd met creme fraîche en smullen maar!

INGREDIËNTEN

1 zakje koolhydraatarme [Chips Nacho Cheese](#)
 1 bosuitje
 1/2 rode ui, fijngesnipperd
 5 (cherry)tomaatjes
 1/2 gele paprika
 1 zakje [koolhydraatarme chorizo](#)
 30 gram geraspte kaas
 1 eetlepel [2BSlim Chilisaus](#)
 2 eetlepels crème fraîche

VOEDINGSWAARDEN (per persoon)

Energie: 250 kcal
 Koolhydraten: 8,8 gram
 Vet: 15,3 gram
 Eiwitten: 16,6 gram
 Vegels: 4,9 gram

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes
 Oven
 Ovenschaal
 Eetlepel

PORTIES

2 personen voor een avondmaaltijd of voor 4 personen als avondsnoek

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snipper de rode ui, snijd de bosui in ringen, de paprika in blokjes en de cherrytomaatjes in vieren.
3. Vul een ovenschaal met het zakje chips (Nacho Cheese) en verdeel hierover alle groenten en de chorizo.
4. Strooi de geraspte kaas over het geheel en zet in de oven voor 15-20 minuten. Zorg ervoor dat de kaas lekker gesmolten is een een goudgele kleur heeft!
5. Maak ondertussen de dipsaus van 2 eetlepels crème fraîche en 1 eetlepel 2BSlim chilisaus.
6. Serveer de nacho's met de dipsaus. Smakelijk!

DR

IN

KS

.....



**Believe you
can and
you will**





MOCKTAIL

met sinaasappeldrank, tonic, gember en basilicum

Dit leuke drankje is perfect voor als je iets speciaals wilt drinken maar toch je gezonde en koolhydraatarme levensstijl wilt volgen. Per glas bevat het namelijk slechts 4,1 gram koolhydraten.

INGREDIËNTEN

1 zakje [koolhydraatarme Sinaasappel drank](#)
1 blikje (250 ml) tonic 0% suiker
2 takjes verse basilicum
4 plakjes verse gember
Handje ijsklontjes
200 ml water

PORTIE

2 glazen

VOEDINGSWAARDEN (per glas)

Energie: 58 kcal
Koolhydraten: 4,1 gram
Vet: 0,5 gram
Eiwitten: 8,8 gram
Vezels: 0,4 gram

BENODIGDHEDEN

2 glazen
2 rietjes
Ijsblokjesuorm
Snijplank en mes
Shakebeker

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd 4 plakjes van een stuk gember.
2. Schenk 200 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van het zakje aan toe.
3. Plaats de deksel op de beker en schud totdat de poeder is opgelost.
4. Doe enkele ijsklontjes in de twee glazen en voeg dan ook de plakjes gember toe.
5. Vul de glazen eerst voor de helft met de sinaasappelsap en daarna met de tonic.
6. Doe in elk glas een takje verse basilicum. Keer het takje om voor meer smaak wanneer je gaat drinken.

SO EP



Healthy is
not a goal,
it is a way
of living



TOMATENSOEP

met Italiaanse kruiden

De klassieke tomatensoep, maar dan op koolhydraatarme wijze. Vol met kruiden die zorgen voor een heerlijke smaakbeleving. Benieuwd naar de knoflook croutons die erin zitten? Het recept daarvan vind je op de volgende pagina!

INGREDIËNTEN

1 zakje [koolhydraatarme tomatensoep](#)
1 zakje [koolhydraatarme rijst](#)
1 theelepel Italiaanse kruiden (potje)
½ ui
½ teentje knoflook
25 gram mozzarella
½ eetlepel olijfolie

BENODIGDHEDEN

Snijplank en mes
2 pannen
1 soepkom en lepel
Shakebeker

BEREIDINGSWIJZE

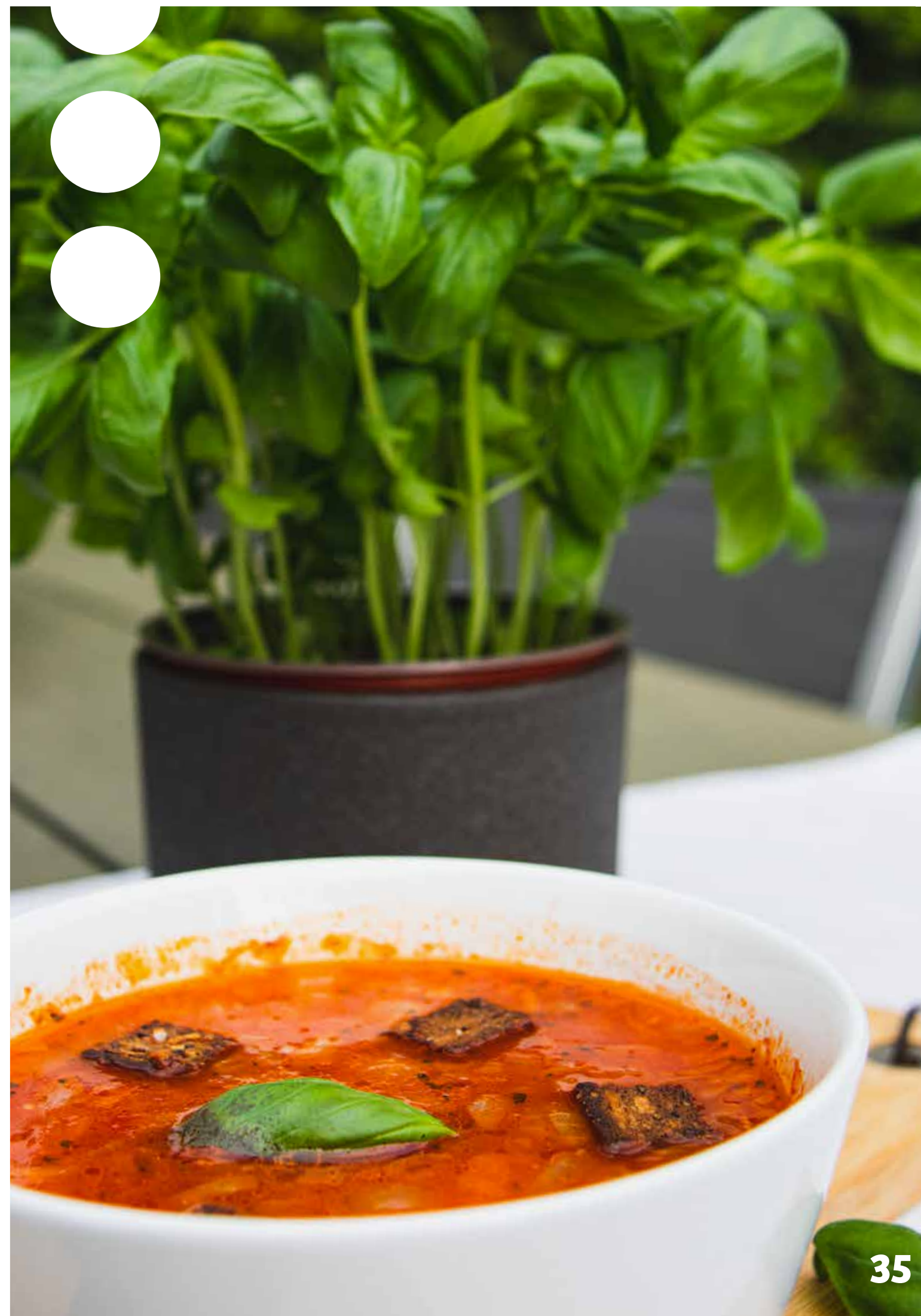
1. Breng water met wat zout aan de kook en voeg hier de proteïne rijst aan toe. Kook de rijst twaalf tot vijftien minuten. Giet vervolgens het water af.
2. Snipper ondertussen de ui en snijd de mozzarella in stukjes.
3. Schenk de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui met de knoflook.
4. Schenk daarna 200 ml water in een shakebeker en voeg hier het zakje van de tomatensoep aan toe. Plaats de deksel op de shakebeker en schud totdat de poeder is opgelost.
5. Voeg, wanneer de poeder goed is opgelost, de tomatensoep bij de ui. Verhit de tomatensoep gedurende een minuut.
6. Voeg op het laatste de kruiden en de rijst toe. Verwarm nog 1-2 minuutjes door en schep daarna de tomatensoep in een kom.
7. Maak af met de stukjes mozzarella. Smakelijk!

VOEDINGSWAARDEN (1 kom soep)

Energie: 275 kcal
Koolhydraten: 12,2 gram
Vet: 11,1 gram
Eiwitten: 29,6 gram
Vezels: 3,6 gram

PORTIE

1 kom soep voor een lunch- of avondmaaltijd





CROUTONS

met knoflook

Deze knoflook croutons zijn niet alleen lekker in de soep, maar bijvoorbeeld ook in een salade! Zo voeg je net een extra bite toe aan je maaltijd. Uiteraard zijn de croutons gemaakt van koolhydraatarm brood!

INGREDIËNTEN

2 sneetjes [koolhydraatarm meerzaden bruin brood](#)

1 eetlepel knoflookolie of een ½ teentje knoflook (geperst) met 1 eetlepel olijfolie
Zout

PORTIES

4 porties, lekker voor in de soep of salade

VOEDINGSWAARDEN (per portie)

Energie: 89 kcal
Koolhydraten: 2 gram
Vet: 5,8 gram
Eiwitten: 5,5 gram
Vezels: 3,5 gram

BENODIGDHEDEN

Bakplaat en bakpapier
Snijplank en mes
Kom
Oven

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de 2 sneetjes meerzaden bruin brood in blokjes van 1 bij 1 cm.
3. Doe in een kom en meng met de (knoflook)olie en voeg een beetje zout toe.
4. Meng het geheel goed door, zodat de olie goed wordt verdeeld!
5. Verdeel de croutons over de bakplaat.
6. Bak de croutons ongeveer 25-35 minuten, check tussentijds even of het goed gaat. Check na 25 minuten of de croutons klaar zijn of dat ze nog even de oven in moeten.