

LCHF voor beginners

www.dietdoctor.com

Bijgewerkt 8 feb 2013

Wilt u echt voedsel eten (zoveel u wilt) en uw gezondheid en gewicht verbeteren? Het klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar LCHF (Low Carb, High Fat - Weinig Koolhydraten, Veel Vet) is een methode die daartoe al 150 jaar wordt gebruikt. De moderne wetenschap is nu met [bewijs](#) gekomen dat bevestigt dat het werkt. U hoeft u niet te wegen of calorieën te tellen, geen bizarre "maaltijdvervangers" en geen pillen tot u te nemen. Gewoon echt eten met uw gezond verstand. En alle advies hieronder is 100 procent gratis.

Inhoud

1. [Introductie](#)
2. [Dieetadvies \(in 20 talen\)](#)
3. [Theorie](#)
4. [Tips en recepten](#)
5. [Kookboeken en meer](#)
6. [Veelgestelde vragen \(Engels\)](#)



Introductie

Een LCHF dieet betekent dat u minder koolhydraten eet en meer vet. Het belangrijkste is dat u uw inname van suiker en zetmeel beperkt. U kunt andere heerlijke gerechten eten totdat u verzadigd bent - en toch afvallen. Een aantal recente kwalitatief hoogwaardige [wetenschappelijke studies toont aan dat LCHF het makkelijker maakt om zowel gewicht te verliezen als ook uw bloedsuikerspiegel te normaliseren](#). En dat is nog maar het begin.

De basis

- **Eet:** vlees, vis, eieren, groenten die boven de grond groeien en natuurlijke vetten (zoals roomboter).
- **Vermijd:** suiker en zetmeelrijke voedingsmiddelen (zoals brood, pasta, rijst en aardappelen).

Eet wanneer u honger heeft totdat u verzadigd bent. Zo eenvoudig is het. U hoeft *niet* calorieën te tellen of uw eten te wegen. En vergeet industrieel vervaardigde producten met weinig vet. Laat die links liggen en eet ze niet.



Echte voeding. Voeg wat goede vetten toe (zoals roomboter).

Er zijn goede wetenschappelijke redenen waarom LCHF werkt. Wanneer u voorkomt dat u suiker en zetmeel eet stabiliseert uw bloedsuikerspiegel en de niveaus van het vetopslagshormoon insuline dalen. Uw vetverbranding wordt verhoogd en dit maakt dat zich u zich meer verzadigd voelt.

Noot voor diabetici

- *Het vermijden van koolhydraten die uw bloedsuikerspiegel verhogen vermindert uw behoefte aan medicijnen om deze te verlagen. Het nemen van dezelfde dosis insuline als voorheen kan dan resulteren in hypoglykemie (te lage bloedsuikerspiegel). U moet uw bloedsuikerspiegel vaak testen wanneer u met dit dieet begint en uw medicatie vervolgens in overeenstemming aanpassen (verlagen). Dit zou idealiter moeten worden gedaan met de hulp van een deskundig arts. Als u gezond bent of voor diabetes behandeld wordt enkel m.b.v. dieet of Metformine, dan is er geen risico op hypoglykemie.*
-

Dieetadvies

Eet zoveel u wilt

- **Vlees:** Elk type. Rundvlees, varkensvlees, wild vlees en kip. Het vet op het vlees is goed, evenals de huid van de kip. Probeer biologisch of grasgevoerd vlees te kopen als dat mogelijk is.
- **Vis en schaaldieren:** Alle soorten. Vette vis zoals zalm, makreel of haring zijn geweldig. Vermijd paneren.
- **Eieren:** Alle soorten. Gekookt, gebakken en omeletten. Neem bij voorkeur biologische eieren.
- **Natuurlijk vet, vette sauzen:** Met behulp van roomboter en room bij het koken kunt u uw eten lekkerder maken. Probeer eens Bearnaisesaus of Hollandaisesaus - controleer de ingrediënten of maak ze zelf. Kokosvet en olijfolie zijn ook goede keuzes.
- **Groenten die boven de grond groeien:** Alle soorten kool, zoals bloemkool, broccoli, kool, spruitjes, asperges, courgette, aubergine, olijven, spinazie, paddenstoelen, komkommer, sla, avocado, uien, paprika's, tomaten en nog veel meer.
- **Zuivelproducten:** Selecteer altijd producten met een hoog vetgehalte. Zoals echte (gras-) roomboter, room (40% vet), zure room, volvette kaas en (Griekse/Turkse) volle yoghurt. Wees voorzichtig met gewone melk en magere melk, want die bevatten veel melksuiker. Vermijd gearomatiseerde, gezoete en vetarme (light) producten.
- **Noten:** Goed om in plaats van snoep te eten bij de televisie (bij voorkeur met mate).
- **Bessen:** Kunt u eten met mate, als u niet een super strikt dieet volgt of er (over-) gevoelig voor bent. Goed met slagroom.



Basistip voor beginners: Maximaal 5 gram koolhydraten (met uitzondering van vezels) per 100 gram voedsel.



Vermijd als u kunt

- **Suiker:** Is erg ongezond. Frisdranken, snoep, sap, sportdranken, chocolade, cake, broodjes, gebak, ijs en ontbijtgranen. Vermijd bij voorkeur ook producten met kunstmatige zoetstoffen.
- **Zetmeel:** Brood, pasta, rijst, aardappelen, frites, chips, pap, muesli en ga zo maar door. "Volkoren producten" zijn gewoon iets minder slecht. Matige hoeveelheden wortelgroenten kunt u eten als u niet heel strikt bent met de hoeveelheid koolhydraten.
- **Margarine:** Industrieel nagemaakte nepboter met een onnatuurlijk hoog gehalte aan omega-6 vetten. Heeft geen voordelen voor de gezondheid, smaakt slecht. Statistisch verband met astma, allergieën en andere ontstekingsziekten.
- **Bier:** Vloeibaar brood. Vol met snel opneembare koolhydraten, helaas.
- **Fruit:** Vaak zeer zoet en bevat dus heel veel suiker. Eet enkel eens in de zoveel tijd wat fruit en eet er niet te veel van. Zie het als een natuurlijke vorm van snoep.

Af en toe

U bepaalt zelf wanneer de tijd daar rijp voor is. Uw gewichtsverlies kan er een beetje door vertragen.

- **Alcohol:** Droge wijn (gewone rode wijn of droge witte), whisky, cognac, wodka, drankjes zonder suiker.
- **Donkere chocolade:** Boven de 70% cacao, bij voorkeur een klein beetje.

Drink de meeste dagen

- **Water**
 - **Koffie:** Probeer het eens met slagroom
 - **Thee**
-

Advies over LCHF in andere talen

- [Bulgaars \(pdf\) \(een andere versie\)](#)
- Kroatisch
- Tsjechisch
- Deens (pdf)
- Estlands
- Fins
- Frans
- Duits
- Hebreeuws
- Hongaars (pdf)
- Italiaans
- Noors
- Pools (pdf)
- Portugees
- Roemeens
- Russisch
- Spaans (een andere versie)
- Zweeds



Heeft u een andere vertaling of een significante verbetering van een van de eerdere? Stuur mij dan een [E-mail \(meer info\)](#).

De theorie achter LCHF

Hoe bent u ontworpen om te eten?

Mensen evolueerden gedurende miljoenen jaren als jager-verzamelaars, zonder grote hoeveelheden koolhydraten te eten. We aten het voedsel dat beschikbaar was voor ons in de natuur door te jagen, te vissen en het verzamelen van al het eetbare voedsel dat we konden vinden. We aten geen zuiver zetmeel bevattende producten in de vorm van brood, pasta, rijst of aardappelen. Deze zijn we pas 5 - 10.000 jaar geleden gaan eten, sinds het begin van de ontwikkeling van de landbouw. Er kan slechts een kleine aanpassing van onze genen plaatsvinden in zo'n relatief korte tijd.

Met de industriële revolutie, 100 - 200 jaar geleden, kregen we fabrieken die enorme hoeveelheden pure suiker en witte bloem konden produceren. Pure koolhydraten die snel verteren. Wij hebben nauwelijks de tijd gehad om ons genetisch aan te passen aan dit kunstmatig geproduceerde voedsel.

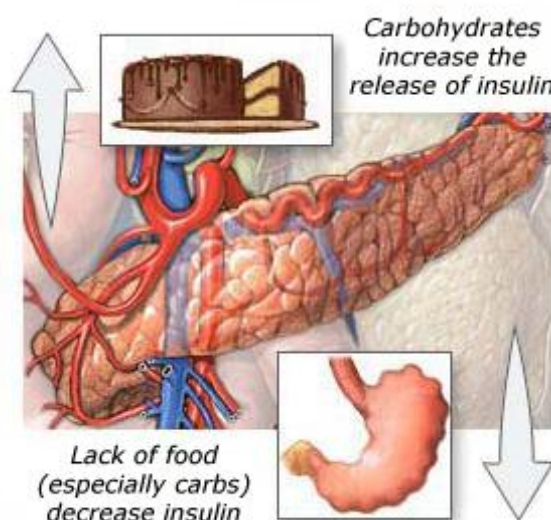
In de jaren '80 kreeg de angst voor vet de westerse wereld in haar greep. Opeens verschenen er overal vetarme producten. Maar als u minder vet eet, dan moet u meer koolhydraten eten om een gevoel van verzadiging te krijgen. En het is op dat moment dat de verschrikkelijke epidemie van obesitas en diabetes in de geschiedenis is begonnen. Het meest vetfobische land ter wereld, de Verenigde Staten, is het zwaarst getroffen en is nu het land met de meeste te dikke (obese) mensen ter wereld.

Vandaag de dag is het duidelijk dat de angst voor echt voedsel met een natuurlijk vetgehalte een grote vergissing is.

Het probleem van suiker en zetmeel

Alle verteerbare koolhydraten worden in de darmen afgebroken tot enkelvoudige suikers. De suikers worden dan opgenomen in het bloed, waardoor het bloedglucosegehalte wordt verhoogd. Dit verhoogt de productie van ons vetopslaghormoon insuline.

Insuline wordt geproduceerd in de alvleesklier (rechts afgebeeld). In grote hoeveelheden voorkomt insuline vetverbranding en slaat het overtollige voedingsstoffen (suikers) op in de vetcellen. Na enige tijd (een paar uur of minder) kan dit leiden tot een tekort aan voedingsstoffen (suikers) in het bloed, en het ontstaan van een gevoel van honger en een verlangen naar iets zoets. Meestal gaan mensen op dat moment weer eten. Dit start de insulineproductie opnieuw: een vicieuze cirkel die leidt tot gewichtstoename.



Aan de andere kant geeft een lage inname van koolhydraten u een lagere en stabielere bloedsuikerspiegel en lagere hoeveelheden insuline. Dit bevordert de vrijgave van vet uit uw vetreserves en verhoogt de vetverbranding. Dit geeft gewoonlijk een vetafname, vooral rond en in de buik bij mensen met een teveel aan buikvet.

Afvallen zonder honger

Een LCHF dieet maakt het makkelijker voor het lichaam om vetreserves te verbranden als de vrijgave ervan niet langer geblokkeerd wordt door hoge insulinespiegels. Dit kan een reden zijn waarom het eten van vet langer een gevoel van verzadiging geeft. In een aantal studies is aangetoond dat de calorie-inname gewoonlijk daalt als de deelnemers eten wat ze willen bij een koolhydraatarm dieet.

Er is dan dus geen calorieën tellen of wegen van voedsel meer nodig. U kunt dan alles vergeten over calorieën en vertrouwen op uw gevoelens van honger en verzadiging. De meeste mensen hoeven net zo min hun calorieën te tellen of hun voedsel te wegen als dat het nodig zou zijn om hun ademhalingen te tellen. Als u het niet gelooft, probeer het dan gewoon een paar weken en ontdek het zelf.

Gezondheid als bonus

Er zijn geen dieren in de natuur die voedingsexperts of caloriegrafieken nodig hebben om te eten. En nog steeds, zolang ze het voedsel eten waarvoor ze zijn ontworpen, blijven ze op een normaal gewicht en vermijden ze cariës, diabetes en hart-en vaatziekten. Waarom zou u als mens daarop een uitzondering zijn?

Wetenschappelijke studies laten niet alleen zien dat het gewicht verbetert op een koolhydraatarm dieet - de bloeddruk, de bloedsuikerspiegel en het cholesterolprofiel (HDL, triglyceriden) verbeteren ook. Een rustigere maag en minder verlangen naar zoete gerechten zijn ook veelvoorkomende ervaringen.

Ontwenningverschijnselen in het begin

Als u direct en volledig (cold turkey) - aanbevolen - stopt met het eten van suiker en zetmeel, dan kunt u te maken krijgen met ontwenningverschijnselen. Voor de meeste mensen zijn deze relatief mild en duren ze slechts een paar dagen. Ook zijn er manieren om deze verschijnselen te minimaliseren.

Veel voorkomende ontwenningverschijnselen tijdens de eerste week:

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Hartkloppingen
- Prikkelbaarheid

De ontwenningssverschijnselen verdwijnen snel als uw lichaam zich aanpast en uw vetverbranding toeneemt. Ze kunnen worden geminimaliseerd door het drinken van wat extra vocht en door uw zoutinname tijdelijk een beetje te verhogen. Een goede optie is om dan elke paar uur wat bouillon te drinken. Drink als alternatief een paar glazen water extra en doe wat meer zout in uw eten.

De reden voor meer zout is dat koolhydraatrijk voedsel het vochtvasthouden in uw lichaam kan verhogen. Als u stopt met het eten van dit voedsel verliest u overtollig vocht door uw nieren. Dat zou enige uitdroging en gebrek aan zout kunnen veroorzaken voordat uw lichaam zich heeft aangepast in de eerste week.

Sommige mensen geven er de voorkeur aan om de koolhydraat- en zetmeelinname langzaam te beperken gedurende een aantal weken om ontwenningssverschijnselen te minimaliseren. Maar voor de meeste mensen is het verstandig om gelijk alle suikers en zetmeel weg te laten (gewoon doen). Dit resulteert vaak in een paar kilo afvallen binnen een paar dagen, wat geweldig is voor uw motivatie.

Tot hoe weinig koolhydraten moet u gaan?

Hoe minder koolhydraten u eet, hoe meer uitgesproken het effect op uw gewicht en bloedsuikerspiegel zal zijn. Wanneer u tevreden bent met uw gewicht en uw gezondheid, dan kunt u geleidelijk aan proberen om wat meer koolhydraten te eten (zo u dat zou willen).

De Voedsel Revolutie (Food Revolution)

Op de presentatie hieronder, die ik gaf op het Ancestral Health Symposium 2011, geef ik een overzicht weer van de geschiedenis en wetenschap achter de voortdurende LCHF revolutie ([youtube-link](#) / *Engels gesproken*).



Meer theorie en praktijk

Hieronder (*youtube-links / Engels gesproken*) leggen vier van 's werelds belangrijkste experts op het gebied van LCHF de theorie en de praktijk uit van het toepassen van verschillende soorten koolhydraatbeperking:



The Cause of Obesity



Low Carb Explained



Low Carb Living



The Science of Low Carb

Tips en recepten

Ontbijt suggesties

- Eieren met spek
- Omelet
- Restjes van het diner van gisteravond
- Koffie met slagroom
- Een blikje makreel en gekookte eieren
- Gekookt ei met mayonaise of roomboter
- Avocado, zalm en crème fraiche
- Sandwich op Oopsiebrood (zie Recepten)
- Een stuk zeer dun hard brood met veel roomboter, kaas, ham, enz.
- Kaas met roomboter erop
- Gekookte eierenpuree met roomboter, gehakte bieslook, zout en peper
- Een stukje brie kaas en wat ham of salami
- [Volle \(Griekse/Turkse\) yoghurt met noten en zaden](#) (en wellicht wat bessen)



Lunch en diner

- Vlees-, vis- of kipgerechten met groenten en een rijke volvette saus. Er zijn veel alternatieven voor aardappelen, zoals bijv. gepureerde bloemkool.
- Soepen of stoofschotels met koolhydraatarme ingrediënten.
- U kunt de meeste recepten uit kookboeken koken als u de koolhydraatrijke ingrediënten eruit laat. Het is vaak een goed idee om wat extra vet (bijv. roomboter of room) toe te voegen.
- Drink water bij de maaltijd of heel soms een glas wijn.



Snacks

Wanneer u een koolhydraatarm dieet eet met meer vet en een beetje meer eiwitten zult u waarschijnlijk niet zo vaak meer hoeven te eten. Wees niet verbaasd als u niet meer hoeft te snacken. Veel mensen doen het goed op twee of drie maaltijden per dag.

Als u behoefte heeft aan een snack:

- Opgerolde kaas of ham met een groente (sommige mensen smeren zelfs roomboter op kaas)
- Olijven
- Noten
- Een stukje kaas
- Een gekookt ei uit de koelkast
- Ingeblikte makreel in tomatensaus

U kunt olijven en noten nemen i.p.v. chips voor de TV. Als u altijd honger heeft tussen de maaltijden heb u waarschijnlijk niet genoeg vet gegeten. Wees niet bang voor vet. Eet meer vet totdat u verzadigd bent.

Uit eten of met vrienden

- Uit eten in restaurants is meestal niet een groot probleem. U kunt vragen om de aardappelen / frietjes om te ruilen voor een salade. Vraag naar wat extra roomboter bij vleesgerechten.
- Fast Food: Kebab kan een fatsoenlijke keuze zijn (bij voorkeur het brood vermijden). In hamburgertenten zijn de hamburgers meestal de minst slechte optie. Vermijd vanzelfsprekend frisdrank en frietjes. Drink water. Pizzatoppings zijn meestal OK, hoe strikter u bent des te minder van de pizzabodem u zult eten.
- Als u elke dag koolhydraatarm eet is het een minder groot probleem om een paar uitzonderingen te maken wanneer u wordt uitgenodigd. Als u niet zeker weet wat er wordt geserveerd kunt u voor uw vertrek thuis wat eten.
- Sommige noten of kaasjes zijn populair als "dringende voedselhulp" wanneer er geen goede alternatieven voorhanden zijn.

Boodschappenlijst voor beginners

Druk deze af lijst en neem hem mee naar de winkel:

- *Roomboter*
- *Vette room (40%)*
- *Zure room (34%)*
- *Eieren*
- *Spek*
- *Vlees (gehakt, biefstuk, stoofvlees stukken, steaks, filets, etc.)*
- *Vis (bij voorkeur vette vis zoals zalm of makreel)*
- *Kaas (bij voorkeur met een hoog vetgehalte)*
- *Turkse/Griekse yoghurt (10% vet)*
- *Kool (kool, bloemkool, spruitjes, enz.)*
- *Andere groenten, die boven de grond groeien*
- *Bevroren groenten (broccoli, wok groenten, enz.)*
- *Avocado*
- *Olijven*
- *Olijfolie*
- *Noten*

Ruim uw provisiekast op

Wilt u uw kans op succes maximaliseren? Vooral wanneer u persoonlijk te maken heeft met sterke verlangens naar bepaalde voeding of een suikerverslaving, dan is het praktisch om suiker, zetmeelrijke, "light", etc. producten weg te gooien (of te geven). Daarbij inbegrepen:

- *Snoep*
- *Aardappelchips*
- *Frisdrank en sappen*
- *Margarine*
- *Suiker in alle vormen*
- *Brood*
- *Pasta*
- *Rijst*
- *Aardappelen*
- *Ontbijtgranen*
- *Alles waarop "weinig vet" of "vetarm" of "geen vet" op staat*
- *IJs*

Waarom niet gelijk nu doen?

De slang in het paradijs

Stel u sceptisch op naar "speciale koolhydraatarme" producten als bijv. pasta of chocolade. Helaas zijn deze producten gewoonlijk twijfelachtig. Ze hebben gewichtsverlies voorkomen bij heel veel mensen. Gewoonlijk zitten ze vol met koolhydraten als u eenmaal door hun creatieve marketing heen kijkt.

Bijvoorbeeld *Dreamfield's "koolhydraatarme pasta"* bestaat uit bijna pure zetmeel die bijna net zo geabsorbeerd wordt door uw lichaam als elke andere pasta.

- [De Dreamfield's Pasta Fraude](#)

Hoe staat het met *koolhydraatarm brood*? Wees voorzichtig: als het gebakken is met granen, dan is het zeker *niet* koolhydraatarm. Maar sommige bedrijven blijven proberen het u te verkopen als een koolhydraatarme keuze. Hier is een voorbeeld:



CARB FACTS	
TOTAL CARBS	41
FIBER	-5
PROTECTED CARBS	-31
DIGESTIBLE CARBS	5

- [Julian Bakery's nep koolhydraatarm brood](#)

Koolhydraatarme chocolade zit meestal vol kunstmatige zoetstoffen die door de fabrikanten niet als koolhydraten worden aangemerkt. Maar ongeveer de helft van deze koolhydraten kunnen worden geabsorbeerd door het lichaam, waardoor het bloedsuiker- en insulinegehalte omhooggaan. De rest van de koolhydraten eindigt in de dikke darm, waardoor winderigheid en diaree kunnen ontstaan. Bovendien zorgen alle zoetmiddelen voor bestendiging van een suikerverslaving.

Eet echte voeding als u gezond en slank wilt zijn.

Recepten

Gemakkelijke manieren om eieren te koken

1. Plaats de eieren in koud water en kook ze 3-4 minuten voor zachtgekookt of 6-8 minuten voor hardgekookt. Eet ze met mayonaise als u dat lekker vindt.
2. Bak de eieren in roomboter enkel- of dubbelzijdig. Voeg zout en peper toe.
3. Smelt wat roomboter in de koekenpan en voeg er 2 eieren en 2-3 eetlepels room aan toe per portie. Roeren tot het klaar is. Voeg wat bieslook en geraspte kaas op de bovenzijde toe. Serveer met gebakken spek.
4. Maak een omeletbeslag van 3 eieren en 3 eetlepels room. Voeg zout en kruiden toe. Smelt roomboter in de koekenpan en giet het beslag erin. Als de omelet stolt kun u hem vullen met iets smakelijks. Bijvoorbeeld met meerdere soorten kaas, gebakken spek, gebakken paddenstoelen, een goede worst (let op de ingrediënten) of restjes van het diner van gisteren. Vouw de omelet half op en serveer met een knapperige salade.

In plaats van brood

Krijgt u het moeilijk om zonder brood te leven? Oepsies zijn dan een goede keuze. Het is koolhydraatarm brood en kan op verschillende wijzen gegeten worden.

Oepsies

6 - 8 afhankelijk van de grootte.

*3 eieren
100 gram roomkaas
mespuntje zout
½ eetlepel vlozaad/psylliumzaad
kaf (kan weggelaten worden)
½ theelepels bakpoeder (kan
weggelaten worden)*



- Splits de eieren en doe de eiwitten in een kom en de eierdooiers in een andere kom.
- Klop de eiwitten samen met het zout op totdat het geheel erg stijf is. U moet de kom op de kop kunnen houden zonder dat het opgeklopte eiwit er uitloopt.
- Meng de eierdooiers en de roomkaas zorgvuldig tot een gladde massa. Voeg naar keuze vlozaadkaf en bakpoeder toe (dit maakt de Oepsie meer broodachtig en u moet het dan even 10 min. laten rusten).

- Spatel voorzichtig het opgeklopte eiwit door het eierdooier/roomkaas mengsel - probeer de lucht in het mengsel te houden.
- Verdeel 6 grotere of 8 kleinere porties op een bakplaat.
- Bak in het midden van de oven af op 150° C voor ongeveer 25 min. - totdat ze goudbruin zijn geworden.
- U kunt de Oopsies als brood eten of ze gebruiken als een broodje voor een hamburger of hotdog. U kunt er ook verschillende soorten zaden aan toevoegen voordat ze afgebakken worden. Bijv. maan-, sesam- of zonnebloemzaad. Eén grote Oopsie kan worden gebruikt voor een Swiss Roll gevuld met een royale hoeveelheid slagroom en wat bessen. Geniet ervan.

Minder strikt: een kleine hoeveelheid brood

Kunt u niet leven zonder echt brood? Neem dan een dunne plak brood met veel roomboter en veel beleg. Hoe meer roomboter en hoe meer beleg, hoe minder brood u nodig heeft om u verzadigd te voelen.

In plaats van aardappels, rijst of pasta

- **Gepureerde bloemkool:** Verdeel de bloemkool in kleine stukjes en kook deze met wat zout totdat ze zacht is. Voeg wat room en roomboter eraan toe en pureer.
- **Salades** gemaakt van groenten die boven de grond groeien, met wellicht wat kaas. Probeer verschillende soorten uit.
- **Gekookte broccoli**, bloemkool en spruitjes.
- **Gegratineerde groenten:** Frituur pompoen, aubergine en venkel (of andere groenten die u lekker vindt) in roomboter. Voeg zout en peper toe. Doe dit in een ovenschaal en voeg geraspte kaas toe. Verhitten tot 225° C totdat de kaas smelt en goudbruin kleurt.
- **Groenten gestoofd in room**, bijv. kool of spinazie.
- **Bloemkool rijst:** rasp de bloemkool, kook het voor ongeveer 2 minuten. Geweldige rijstvervanger.
- **Avocado**



Snacks en dessert

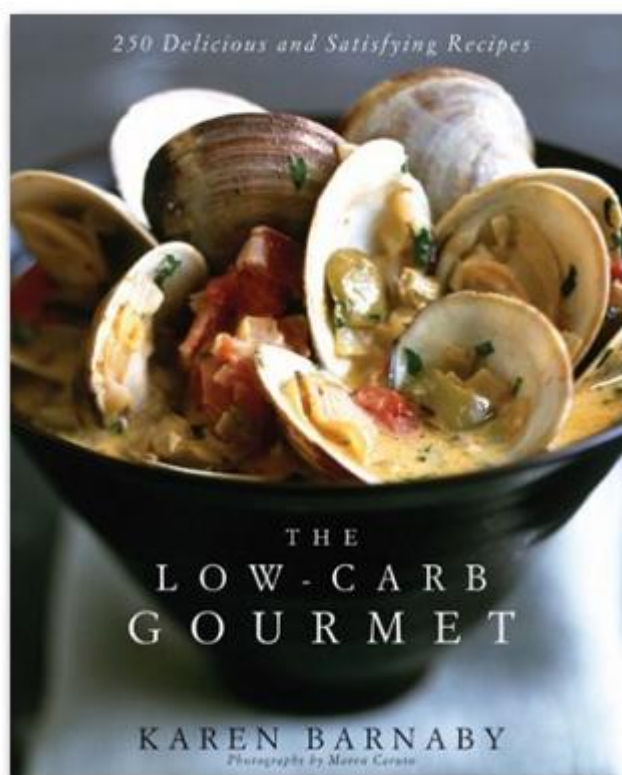
- **Gemengde noten**
- **Worst:** In stukjes snijden, een stuk kaas toevoegen en een tandenstoker er doorheen.
- **Groenten met een dipsaus:** Probeer komkommersticks, rode, gele en groene pepers, bloemkool, etc.
- **Room kaas rolls:** Rol wat kaas in een stuk salami, aan de lucht gedroogde ham of een lange plak komkommer.

- **Olijven**
- **LCHF chips:** Vorm kleine torentjes geraspte Parmezaanse kaas op een bakplaat. Verwarm de oven naar 225° C. Laat ze smelten en een mooi kleur krijgen (wees voorzichtig, want ze verbranden snel). Als chips serveren, wellicht met een dipsaus.

Kookboeken en meer

Er zijn wel een miljoen kookboeken met koolhydraatarme recepten. Vermijd gewoon de boeken die onnodig bang zijn voor vet. Bedenk: Als u koolhydraten vermijdt moet u meer vet eten of u wordt hongerig. Wees niet bang voor vet. Vet is uw vriend. Voeg vet toe tot u verzadigd bent.

Hieronder een goed voorbeeld:



Veel succes met uw nieuwe LCHF leven!

Verder lezen *(op webpagina's in het Engels)*

Meer vragen over LCHF? Zie mijn webpagina [Algemene vragen en antwoorden](#)

Wilt u zo effectief mogelijk gewicht verliezen? Zie [Hoe gewicht te verliezen](#)