GOK SPECIAL



Slank én Energiek
met Grip Op Koolhydraten
MET KOOLHYDRAATBEPERKTE RECEPTEN

MET 10 KOOLHYDRAAT-UREN IN BEELD!

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

kosmos.uitgevers

kosmosuitgevers

© 2019 Yvonne Lemmers/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Auteur: Yvonne Lemmers
Receptuur: Yvonne Lemmers en Thea Bremer
Bereiding: Thea Bremer
Foodstyling: Goran Todorovic
Fotografie: Joshua Rood
Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Sven van Pel

ISBN 9789021572895
NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.
Volg het Grip-op-koolhydratenprogramma in overleg met uw huisarts of specialist.

Reeds verschenen:

9789090243481 Grip op Koolhydraten - Opgewicht

9789081556316 Grip op Koolhydraten - Kookboek 1

9789081556309 Grip op Koolhydraten - Kookboek 2

9789021564555 Grip op Koolhydraten dagmenu's, richtlijnen en recepten

9789021567860 Grip op Koolhydraten Voedingsplanner

9789081556323 Grip op Koolhydraten Productenwijzer

9789021570600 Grip op Koolhydraten Snelle en makkelijke weekmenu's

INHOUD

Tien jaar Grip op Koolhydraten (GOK) 7
- Voorwoord van Yvonne Lemmers
Denk hieraan 8
Hoe ik van mijn allergie afkwam 11
- Mijn verhaal
Richtlijnen fase 1 12
Richtlijnen voor het samenstellen van je maaltijden 13
Eiwitten (= proteïnen) zijn van levensbelang 14
Ervaringsverhalen 16
Koolhydraten 19
Diabetes en Grip op Koolhydraten 20
Soja en vleesvervangers 22
Moet dat nu echt die extra vitamines? 23
Ervaringsverhaal 24
Help, ik sta stil… 25
Tips voor barbecue en buffetten 26
Buffetten 27
Zo heb je grip op de barbecue 28
Ervaringsverhalen 30
RECEPTEN 33
Register 92



TIEN JAAR GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK)

Tien jaar na het eerste *Grip op Koolhydraten basisboek* (*Grip op Koolhydraten - Opgewicht* 2009) en inmiddels diverse uitgaven en meer dan 200.000 boeken verder, is er dan nu deze GOK-special.
Deze special is bedoeld als extra stimulerend 'duwtje' in de goede richting. Het is ook geschikt om mensen op een laagdrempelige manier met Grip op Koolhydraten kennis te laten maken.
Naast vele recepten met aantrekkelijke foto's vind je in dit boek diverse tips voor buffetten en barbecues, voorbeeldverhalen en quotes met GOK-ervaringen, het belang van eiwitten en de richtlijnen van Grip op Koolhydraten in het kort.

Ik wil zien wat ik ga eten
De recepten in dit boek zijn geselecteerd uit de eerder verschenen GOK-boeken; *Grip op Koolhydraten, dagmenu's, richtlijnen en recepten* en *Grip op Koolhydraten, snelle en makkelijke weekmenu's.*
Het is algemeen bekend dat de niet-gefotografeerde recepten in kookboeken vaak overgeslagen worden en uiteindelijk nooit bereid worden. Een gerecht dat er op een foto smakelijk uitziet, dát nodigt uit om het recept eens te gaan maken.
Dus in het kader van 'ik wil zien wat ik ga eten' hebben we een aantal 'vergeten/niet-gefotografeerde' recepten geselecteerd en daar aantrekkelijke plaatjes van gemaakt. Zodat ze gezien en gemaakt worden! Maak je keuze!

10 koolhydraaturen in beeld
Om het koolhydratenuur extra inzichtelijk te maken hebben we in deze GOK-special 10 foto's met koolhydratenuurtjes opgenomen. Van de afgebeelde koolhydratenuren zijn er acht met gemiddelde porties voor één persoon. De overige twee (met 2 glaasjes erop) zijn voor twee personen.
Tenzij anders vermeld, zijn de recepten in dit boek voor twee personen.

Snel en makkelijk
De meeste recepten zijn snel en makkelijk te maken.
Stuk voor stuk zijn ze voedzaam en koolhydraatarm (GOK-groen) of met wat meer koolhydraten (GOK-oranje).
In fase 1 (op gewicht komen) zijn de GOK-oranje recepten alleen in het koolhydratenuur te gebruiken in combinatie met GOK-groene voedingsmiddelen of gerechten. Zie daarvoor de richtlijnen op blz 12. In fase 2 (op gewicht blijven) is meer ruimte voor GOK-oranje gerechten. Ook kinderen kunnen lekker mee-eten van de lekkere voedzame crackers, cupcakes, muffins, groentechips, snackballetjes, salades, ovenschotels, apple crumble en alle andere gerechten in dit boek.

Met deze GOK-special reiken we weer praktische handvatten aan om de goede keuze te maken bij je dagelijkse menu. Zodat je grip houdt op je eigen koolhydraten en daarmee de zo bevrijdende eetrust behoudt. Door de voedzame gerechten en het slechts één keer per dag koolhydraten eten, komt je lichaam toe aan het verbranden van zijn eigen lichaamsvetten én het blijft goed in het verbranden van koolhydraten. Dit gaat veelal gepaard met diverse lichamelijke en geestelijke voordelen, zoals een energiek lijf en een helder hoofd.
Echt, je voelt het verschil.
Geniet ervan!
Veel kook- en bakplezier.
Eet smakelijk en geniet optimaal op weg naar je ideale kledingmaat.

Hartelijke groet,
Yvonne Lemmers

MIJN VERHAAL
HOE IK VAN MIJN ALLERGIE AFKWAM

Via bloedtesten weet ik dat ik van nature allergisch ben voor vele stoffen (huisstofmijt, graspollen, boompollen, katten en honden). In de tijd voordat ik grip op mijn koolhydraten had, toen ik nog mager, light en veel koolhydraten at en dronk, werd ik gaandeweg de jaren steeds allergischer. Ik gebruikte er antihistamine-medicatie voor om de klachten te verlichten.

Vanaf de tijd dat ik koolhydraatbeperkt ging eten verdwenen alle allergieklachten en hoefde ik geen medicijnen meer. Heel bijzonder: de twee bloedtesten (test 1 in mijn koolhydraatrijke tijd en test 2 in mijn koolhydraatbeperkte tijd) hadden identieke uitslagen, dus ik was nog steeds allergisch! Alleen doordat mijn immuunsysteem in het laatste geval zoveel beter is, kan mijn lijf de allergenen normaal verwerken. Mijn allergieklachten zijn daarmee verdwenen.

Maar in tijden van drukte of vakantiestress en meer en vaker koolhydraten, voel ik dat ik allergischer ga reageren.Als ik veel koolhydraten eet, is dat gelijk weer een belasting van mijn immuunsysteem, met allerlei vervelende lichamelijke gevolgen.

Dan wordt het hoogste tijd om weer koolhydraten uit mijn dagmenu te bannen. Zodra ik weer overga op één dagelijks koolhydratenmoment (mijn koolhydratenuur) voel ik mijn maag en darmen weer tot rust komen. Mijn gevoeligheid vermindert en van mijn lichaam krijg ik weer volop energie terug.

Kortom: met minder koolhydraten zit ik lekkerder in mijn vel!

HOE KAN DAT?
Dat heeft met het hormoon insuline te maken. Insuline maakt het lichaam aan om koolhydraten te verwerken. Een hoge insulinespiegel – door veel en vaak koolhydraten te eten – werkt ontstekingsverhogend. Het is daardoor een continue belasting van je immuunsysteem.

Beperking van koolhydraten geeft een lagere insulinespiegel en een betere insulinewerking. Dit heeft dezelfde werking als een antihistaminicum, de bekende allergiepilletjes/-druppeltjes/-inhalors.

Yvonne Lemmers

HOE VAAK JE KOOLHYDRATEN EET IS VAN MEER BELANG DAN HOEVEEL

Het gaat er niet zozeer om hoeveel koolhydraten je eet, maar hoe vaak!

Koolhydraten zorgen voor een piek in je insuline en die zorgt er weer voor dat je lichaam geen vet kan verbranden tot die weer daalt. Bij gezonde mensen duurt die piek ongeveer twee uur. Bij diabeten en bij insulineresistentie duurt het wat langer. Als je dus om de paar uur iets met koolhydraten eet, dan komt je lichaam niet toe aan de vetverbranding.
Voor het lichaam is het dus echt anders als het 60-80 gram koolhydraten in 1 maaltijd aangeboden krijgt en de rest van de dag maximaal 5 gram per maaltijd dan om 6 keer per dag 15 gram te eten. En dat heeft dus allemaal met de afgifte van het vetproducerende hormoon insuline te maken.

WAT IS HET VERSCHIL MET GRIP OP KOOLHYDRATEN EN EEN KOOLHYDRAATARM OF KETOGEEN DIEET?

Geheel koolhydraatarm eten is voor velen moeilijk vol te houden.

Omdat in het koolhydratenuur – met inachtneming van de richtlijnen van fase 1 – wel koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn toegestaan zoals fruit, aardappelen, brood en rijst is koolhydraatbeperkt eten (GOK dus) wél goed vol te houden. Met als afsluiter van de maaltijd een lekker stukje chocolade. Dat maakt GOK zo makkelijk in te passen in het dagelijkse eet- en leefpatroon. Ook sociaal gezien is het vooral door het koolhydratenuur een geschikte eetmethode, want in je koolhydratenuur kun je gewoon gezellig meedoen.

DIABETES EN GRIP OP KOOLHYDRATEN

1 Waarom is koolhydraatbeperking een goed idee, ook als je diabetes hebt?

Voor de verwerking van koolhydraten is insuline nodig. Als je minder koolhydraten eet, is er ook minder insuline nodig. Omdat de insulineregulering bij iemand met diabetes type 2 niet werkt, krijg je veel last van bloedsuikerschommelingen. Minder koolhydraten eten heeft dan al snel effect. Je bloedsuikerwaarden worden beter, je honger verdwijnt, je raakt makkelijker kilo's kwijt, hebt meer energie en slaapt beter.

Ook voor type 1 is koolhydraatbeperking een aanrader. Er hoeft minder insuline gespoten te worden, met daardoor minder kans op hypo's. Hoge suikerwaarden kunnen bovendien gepaard gaan met laaggradige ontstekingen. Als je minder koolhydraten eet, lopen je bloedsuikerwaarden ook minder hoog op. En hoe minder hoge bloedsuikers des te minder kans op complicaties nu en later.

2 Diabetes type 2 en veel koolhydraten eten is dus geen goede combinatie?

Nee. Als je veel en vaak koolhydraten eet, wordt je lichaam 'verdoofd' door het grote aanbod. De cellen worden resistent en het lichaam maakt steeds meer insuline aan om aan de vraag te voldoen. En dat is nu juist wat je niet wilt als je diabetes type 2 hebt. Insuline is het enige vetproducerende hormoon van ons lichaam. Dus omgekeerd werkt het ook. Afvallen lukt meestal niet bij een hoge insulinespiegel. Met koolhydraatbeperking dwing je je lichaam om zijn eigen vetten te gebruiken. De overgang naar vetverbranding kan even wat lichamelijke ongemakken geven, maar zodra je lichaam daaraan gewend is, zul je snel resultaat merken. Je hebt meer energie en minder trek.

3 Wat doet koolhydraatbeperking voor je bloedsuiker?

Je bloedsuikerwaarden verbeteren snel, worden stabieler. Dat betekent dat je minder pieken naar beneden én minder naar boven hebt. Dat voelt fijn en goed. De insulinegevoeligheid van het lichaam neemt toe, medicatie kan hierdoor afgebouwd worden en diabetes 2 kan in veel gevallen zelfs helemaal omgekeerd worden.

Ook bij diabetes type 1 worden de bloedsuikers veel stabieler met minder uitschieters naar boven en beneden.

4 Waar moet je op letten als je koolhydraatbeperkt wilt gaan eten en diabetes hebt?

Als je koolhydraatbeperkt gaat eten, is de kans groot dat je al snel de medicatie kunt gaan afbouwen. Het is daarom belangrijk om dit in overleg te doen met een diabetesverpleegkundige. Door koolhydraatbeperkt te eten, wordt je insulineresistentie minder en reageert je lichaam beter op koolhydraten. Je lichaam komt in de vetverbanding en kan met zijn eigen lichaamsvetten de bloedsuiker aanvullen indien nodig.

5 Hoe begin je met koolhydraatbeperkt eten? Wat zijn de eerste goede stappen?

Laat je naast de diabetesverpleegkundige begeleiden door een diëtist die bekend is met koolhydraatbeperking. Grip op koolhydraten heeft een netwerk van GOK-diëtisten die je kunnen begeleiden in de omschakeling en het vertrouwd raken met je nieuwe eetpatroon.

Het is even wennen aan deze nieuwe manier van eten, maar bedenk dat alles in het begin even tijd kost. Binnen enkele weken voelt koolhydraatbeperking al goed en vertrouwd. Wat je eet en drinkt, is smaakvol en voedend. En de vele lichamelijke en geestelijke voordelen die je gaat ervaren, helpen om niet terug te vallen in het cirkeltje van honger en overeten.

6 Wat moet je vooral meer eten?

Meer groenten en vezels. Het is het beste om aan elke maaltijd groenten toe te voegen, bijvoorbeeld met een

ik ben een man van 57 jaar. Op 2 januari 2017 werd bij mij diabetes 2 geconstateerd, met een suikerspiegel van meer dan 20. En dat bij een gewicht van bijna 100 kilo. Nu 11 weken verder, ben ik dankzij GOK 16 kilo kwijt en bij de laatste meting was de bloedsuikerspiegel alweer gedaald tot minder dan 7. Ik voel mij inmiddels als herboren.
De medicatie is inmiddels gehalveerd. Ik houd strak bij wat ik aan koolhydraten binnenkrijg, maar dat is geen probleem meer, daar er een nieuwe wereld, qua voeding, is opengegaan. Daarnaast loop ik gemiddeld zo'n 10 km per dag.
Jammer dat er een wake-up call voor nodig was, maar het voelt nu super! Jouw boeken hebben mij enorm goed op weg geholpen. Hoop dat je nog veel meer mensen op het goede spoor kunt brengen, Yvonne!
Mijn dank is groot!

- Boudewijn

salade of wat rauwkost. Extra vezels zijn ook belangrijk. Kies voor vezelrijke koolhydraatarme crackers en brood en eet het liefst zo min mogelijk tussendoortjes. En als je trek hebt, kies dan voor een handje gemengde noten, een gekookt ei, stukje kaas of worst of plakje ham. Onthoud dat helemaal geen koolhydraten meer eten niet vol te houden is. Grip op Koolhydraten is geen koolhydraatarm dieet , maar een beperking van het aantal koolhydraatrijke eetmomenten. Koolhydraatbeperkt dus! Dat betekent dat je nog steeds fruit, aardappelen, brood en rijst mag eten, maar wel minder.

7 Hoe zorg je dat je deze eetmethode volhoudt met alle verleidingen op de loer?

NEE zeggen tegen het grote aanbod van zoetigheid en koolhydraatrijke voedingsmiddelen is JA zeggen tegen een goed gevoel en energie! Leg de nadruk op je goed voelen, nu en straks. Ga daarom altijd voorbereid op pad, ook als je in de verleiding wordt gebracht op feestjes en verjaardagen. Maak een koolhydraatbeperkt dagmenu of het liefst zelfs een weekmenu en probeer je daaraan te houden.

Je zult merken dat je met GOK veel minder last hebt van bloedsuikerschommelingen. Hierdoor is het makkelijker om verleidingen te weerstaan.
Met GOK zijn party's, feestjes en verjaardagen makkelijk te doen. Óf je zet je koolhydraatuurtje in waardoor je toch die appelflap of een paar stukjes stokbrood mee-eet en de rest van de dag/avond koolhydraatarme keuzes maakt. Óf je kiest bewust voor koolhydraatarme hapjes en dranken en je neemt op een ander tijdstip van de dag je voedzame koolhydratenuur. Ga wat later naar verjaardagen als de gebaksronde al voorbij is
En drink spa-rood uit een wijnglas. Dat staat feestelijk.

'Ik ben Chantal en ben 46 jaar. Sinds mijn twintigste ben ik langzaam aangekomen tot ik rond 2009 op mijn zwaarst was. Uiteindelijk kreeg ik een jaar of zes geleden steeds meer gezondheidsklachten. Op mijn werk kreeg ik steeds meer moeite om het vol te houden

Tijdens de jaarlijkse longfunctiemeting kwam mijn gewicht ter sprake met resultaat dat ik naar de diëtiste ging. Ik moest een vetarm en light dieet volgen, waarmee ik in 1,5 jaar tijd 20 kg afviel, maar veel honger had, waardoor het uiteindelijk niet vol te houden was. Ik verviel in gesnaai en kwam weer aan.

Ik kreeg zodanig veel pijn dat ik bang was dat ik mijn werk echt niet meer vol zou kunnen houden (ik ben verzorgende IG en werk op kleinschalig-wonenprojecten met dementerende mensen).

Tot ik Grip op Koolhydraten ontdekte.

Ik ben op 15 juni 2015 begonnen en viel al snel goed af, een grote stimulans. Het beviel supergoed. Het eten is lekker, ik had geen honger en de kilo's liet ik al snel achter mij. Vooral de eetrust die GOK heeft gebracht is geweldig! De gezondheidsklachten werden minder en medicatie voor astma kon ik verminderen en zelfs stoppen! Ik loop weer fluitend en met weinig pijn rond.

Na een jaar stond de teller bij mij op -33kg!

GOK is voor mij een levensstijl geworden, nu al bijna vier jaar!'

- Chantal

'Sinds ik GOK heb ik meer energie dan ooit (zelfs in de overgang!), eet ik lekkerder en gevarieerder dan ooit tevoren en loop ik de 10 km in een uur... tja, dan doe je toch niet meer anders?'

- Karin

'Ik heb niet alleen grip op koolhydraten gekregen, maar ook grip op mijn leven.'

- Petra

'Door GOK in een jaar tijd van zware lome zoetekauw naar energieke gezonde slanke fitte vrouw.'

- Marjo

'Het is voor mij als diëtist heel fijn om cliënten te begeleiden met GOK! Mijn cliënten hebben geen honger, voelen zich snel fitter, krijgen betere bloedwaardes, verminderen daardoor medicatie en eten ook nog eens heerlijk!'

- Karin

VISSALADE MET KOMKOMMER

- 200 g vis, bijvoorbeeld zalm, tonijn, makreel of sardientjes
- 1 paprika (groen) of paprikasalade uit pot
- ½ komkommer
- ½ el azijn
- 2 el olijfolie
- mespunt mosterd
- Jozo-zout en peper

Haal de vis uit het blik en ontdoe – indien nodig – van graten en vellen. Snijd de vis in kleine stukjes. Snijd de paprika in kleine blokjes. Schil de komkommer en snijd in de lengte doormidden. Lepel het vochtige binnenste deel uit de komkommer, anders wordt de salade te waterig. Snijd de komkommer in stukjes. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Proef en breng op smaak met kruiden.

Deze vissalade kan gewoon zo gegeten worden of op een Kh-arme cracker, een omelet (zoals op de foto), een blaadje sla of in een witlofschuitje.
Houd als koolhydraatarme maaltijd ongeveer 100 gram vis per persoon aan.

Variant

In plaats van azijn en olie kan er mayonaise gebruikt worden. Qua vetten heeft de combinatie azijn en olie de voorkeur.

ZOETE KAASPANNENKOEK

Voor 2 grote pannenkoeken

- 2 eieren
- 50 g roomkaas, mascarpone of crème fraîche
- 1 tl kaneel of koekkruiden
- stevia naar smaak (ca. 15 druppels) of 2 el erythritol
- boter om te bakken
- slagroom of mascarpone voor op de pannenkoek

Meng de ingrediënten met een handmixer of een garde. Verhit op laag vuur in een koekenpan een flinke klont boter of kokosolie totdat deze gesmolten is. Schenk de helft van het beslag in de pan.

Laat zachtjes bakken op een lage stand. Bij te hoge stand verbrandt de pannenkoek snel. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant.

Omdraaien gaat makkelijk door de pannenkoek op een deksel of groot bord te schuiven en dan omgekeerd weer in de pan te laten glijden. Met een spatel maak je al snel de pannenkoek kapot. Als je 4 kleine pannenkoeken bakt, is omdraaien met een spatel wel goed te doen.

Lekker met wat slagroom of mascarpone met stevia gezoet.
Om het vezelrijker te maken, kun je aan het beslag 2 tl psylliumvezels toevoegen. Dan wordt de pannenkoek ook wat steviger. Wat kokosrasp erdoor is ook lekker.


vissalade met
komkommer
kaaspannenkoek

KOOLHYDRATENUUR 7

• kippendijen met rode rijst (GOK-oranje)
• fruit, bijvoorbeeld sinaasappel en rood fruit
• stukje pure chocolade

In plaats van rode rijst kun je ook een andere variant van rijst of quinoa nemen. Of kies voor de koolhydraatbeperkte variant: bloemkoolrijst of broccolirijst

KIPPENDIJEN MET RODE RIJST

- 150 g rode rijst
- 2 kippendijen, in stukjes gesneden
- 1 el olijfolie
- Shichimi togarashi kruidenmix naar smaak
- ½ rode puntpaprika, in blokjes
- ½ krop paksoi, klein gesneden
- 40 ml Shao Xing (of sherry)
- 1 bosui, fijngesneden
- zout naar smaak
- donkere sesamolie naar smaak

Daar zijn die lekkere malse kippendijtjes weer.

Kook de rode rijst volgens de verpakking gaar.
Bak de kippendijtjes in een scheutje olie en voeg de Shichimi togarashi kruiden naar smaak toe.
Als de kip bijna gaar is, even kort de rode paprika en gesneden paksoi meebakken.
Zorg dat ze lekker knapperig blijven.
Blus het af met een scheutje Shao Xing.
Laat de alcohol verdampen en zet dan het vuur uit.
Voeg de rijst toe en een fijngesneden bosuitje.
Breng op smaak met zout en een paar druppels donkere sesamolie.

(Donkere sesamolie kan erg overheersen dus niet te veel.)

Let op: 75 gram rijst per portie is een behoorlijke hoeveelheid koolhydraten. Kleine eters max. 50 gram rijst. Zonder rijst is dit recept GOK-groen.

SHICHIMI TOGARASHI

(Japanse 7-kruidenmix)

- 30 g sichuanpeper
- 25 g chillipepervlokken
- 20 g sinaasappelschil-poeder
- 20 g sesamzaadjes (wit en/of zwart)
- 15 g hennepzaadjes
- 8 g gemberpoeder
- ½ blad nori, fijngemalen

Voeg alle kruiden samen en meng ze goed.



SLANK EN ENERGIEK MET GRIP OP KOOLHYDRATEN

GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK)

van Yvonne Lemmers is het meest succesvolle koolhydraatbeperkte dieet van Nederland: de methode bestaat tien jaar en er zijn meer dan 200.000 GOK-boeken verkocht. In deze special is een aantal van de Grip op Koolhydraten recepten verzameld die nog niet eerder in beeld zijn gebracht.

Daarnaast bevat deze uitgave **tien uitgewerkte koolhydratenuurtjes**. Hét handelsmerk van deze afvalmethode die juist daarom zo goed vol te houden is, omdat in dat koolhydratenuur wél koolhydraten gebruikt mogen worden. De rest van de dag mag je kiezen uit koolhydraatarme, overheerlijke gerechten.

En bovendien geeft Yvonne Lemmers je **praktische tips voor buffetten, barbecue en vakantie**.

Slank en energiek met Grip op Koolhydraten is ideaal voor iedereen die kennis wil maken met deze succesvolle afvalmethode, maar ook ervaren GOK-kers zullen genieten van de nieuwe gefotografeerde recepten, de uitgewerkte koolhydratenuurtjes en de praktische tips.

Yvonne Lemmers is diëtist en bedenker van de bewezen effectieve afvalmethode Grip op Koolhydraten. Zij heeft diverse bestsellers op haar naam staan en hielp daarmee al vele mensen succesvol af te vallen en energieker te leven.





9 789021 572895
www.kosmosuitgevers.nl
KOSMOS
NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen