



Dit boek *Grip op Koolhydraten - Kookboek 1* bevat:

- 120 koolhydraatarme recepten (GOK-groen)
- 22 koolhydraatbeperkte recepten (GOK-oranje)
- 23 handige voorbeelddagmenu's
- de beknopte richtlijnen van Grip Op Koolhydraten fase I (= op gewicht komen).

De meeste recepten zijn makkelijk en snel te maken. De dagmenu's zijn voorbeelden waar naar eigen voorkeur en smaak van afgeweken kan worden. Eigen keuze blijft immers bij GOK. Volg de richtlijnen van fase I en stel zelf je menu samen. De dagmenu's en de recepten maken het je makkelijker.

Deze recepten zijn geschikt voor iedereen die een koolhydraat-arme/beperkte leefwijze volgt. Voor alle andere mensen is dit boek wellicht dé stap om over te gaan op deze gezonde en heerlijke koolhydraatbeperkte eetwijze van Grip op Koolhydraten met het welgewaardeerde dagelijkse koolhydraten-uur en de 'eetrust'!

Yvonne Lemmers (1960), diëtist, heeft in 2009 haar eerste boek Grip Op Koolhydraten uitgebracht, waarin ze het koolhydraatbeperkte OPGEWICHT programma beschrijft.

Het succes van Grip Op Koolhydraten - OPGEWICHT, de vele positieve reacties, de gezondheidsverbetering van medelijners (GOK-kers) en de vraag naar meer koolhydraatarme recepten en dagmenu's is aanleiding geweest voor het maken van dit kookboek. Voor iedere GOK-ker is dit Grip Op Koolhydraten - KOOKBOEK 1 een welkome aanvulling op het basisboek.

Thea Bremer (1968), moderator van het opgewicht-forum, is overgestapt van een leven waar gezond eten en gezondheid niet centraal stond naar een leven mét aandacht voor eten en een gezond lijf. Thea's creatieve geest, haar kookkunsten en haar gevoel voor lekker eten hebben - met in achtneming van Yvonne's richtlijnen van Grip Op Koolhydraten - geleid tot dit kookboek vol met lekkere, voedzame en eenvoudig te bereiden gerechten.

gripopkoolhydraten.nl



KOOKBOEK 1

Grip op Koolhydraten

Yvonne Lemmers - diëtist



Yvonne Lemmers - diëtist

Thea Bremer - hobbykok




KOOKBOEK

1

GRIP OP KOOLHYDRATEN

120 koolhydraatarme en 22 koolhydraatbeperkte recepten met voorbeeldmenu's en beknopte richtlijnen Grip Op Koolhydraten



-  Eiwitrijk
-  Koolhydraatarm/beperkt
-  Tevens geschikt voor diabetes-type 2

De voordelen van GRIP OP KOOLHYDRATEN

Een opsomming door forumleden op gripopkoolhydraten.nl/forum

- *Sifra: Gewicht verliezen, meer energie, wittere tanden, geen last meer van brandend maagzuur.*
- *Diana: Gewoon lekkerder in je velletje zitten*
- *Astrid: De hinderlijke opvliegers heb ik eigenlijk niet meer.....Heerlijk*
- *Anita: Veel minder last van winderigheid en niet te vergeten HET HEERLIJKE ETEN.*
- *Karen: Mooi glanzend haar en heerlijk zacht.*
- *Anouschka: Geen honger/trek tussen de maaltijden door.*
- *Annemarie: Rustige darmen en een betere rustige huid. Sterkere nagels!
Geen bibberhonger meer. Een geweldige nachtrust en stoppen met snurken.*
- *José: Eindelijk VET lekker! Positiever en tevreden zelfbeeld. Op de foto is minder erg!*
- *Karin: GEEN hyperinsulinemie meer! Nooit meer trillende handen, beklemmend gevoel in mijn borst of het gevoel dat ik ga flauwvallen.*
- *Janneke: Gezonde kleur op mijn wangen, niet zo bleek meer*
- *Karin: Meer energie en geen opgeblazen gevoel meer*
- *Atina: Dat ik de baas ben over het eten en het eten niet de baas over mij!*
- *Janne: Lekkere lunch mee naar school in plaats van die saaie boterham!*
- *Marja: Een beregoed GOK-forum met lieve, gemotiveerde mensen die elkaar steunen, tips geven en soms lekker plagen met 2 'dijken' van moderators die ons in de gaten houden en helpen.*
- *Karen: Dat koken en eten weer erg leuk is! Weer zo heerlijk gegeten vanavond, ik geniet echt met volle teugen van de GOK-methode. Jaren heeft koken en eten me tegen gestaan, omdat ik me eigenlijk nooit echt lekker voelde na het 'gewone' eten, ook koken had ik geen lol meer in. En nu weer wel...heerlijk gewoon!*
- *Annemarie: Hier kan ik me helemaal bij aansluiten, had echt de lol in koken verloren en merkte dat we steeds makkelijker eten gingen halen of gemaks-eten uit de supermarkt. Helemaal verleden tijd, kan me weer helemaal verheugen op een lekker potje koken.*

REEDS VERSCHENEN

BASISBOEK

Opgewicht is het basisboek met uitleg over het Grip op Koolhydraten programma met de volledige richtlijnen, recepten en voorbeeldmenu's.



KOOKBOEK 1 EN 2

In deze kookboeken staan in totaal ca. 250 koolhydraatarme en koolhydraatbeperkte recepten. Met op de paarse pagina's voorbeelddagmenu's waarin de recepten zijn verwerkt.



GRIP OP KOOLHYDRATEN DAGMENU'S EN WEEKMENU'S

- Richtlijnen GOK, 70 dagmenu's waaronder 10 balansmenu's en vele recepten
- 12 snelle en makkelijke weekmenu's met 120 nieuwe recepten



VOEDINGSPLANNER

1. Voor houvast en inzicht!
2. Bijhouden wat je eet en drinkt.
3. Je vorderingen qua lichamelijke gesteldheid bijhouden.
4. Met boodschappenlijstje.
5. Starten wanneer jij wilt!



PRODUCTENWIJZER (WAAIER)

Grip op Koolhydraten (GOK) deelt voedingsmiddelen in volgens een groene, oranje en rode lijst. Een stoplichtsysteem.

- In één oogopslag zien of een product GOK-groen, -oranje of -rood is.
- Meer dan 1600 producten
- Twee sorteervolgorden: van A-Z en op categorie, zoals groenten, fruit, dranken, zoetstoffen etc.



FORUM / FACEBOOK

Groepsgewijze ondersteuning, vind je op het forum en in de facebookgroep. Met o.a. ervaringsverhalen, dagboeken, veel gestelde vragen, antwoord op vragen, dagmenu's en recepten. Alleen forumleden kunnen deelnemen aan de besloten Facebook-groep van Grip op Koolhydraten met dagelijks vele inspirerende berichten van de groepsleden. Goed voor je motivatie! Eenmalig lidmaatschapsgeld. Zie gripopkoolhydraten.nl/forum



GRIP OP KOOLHYDRATEN.NL

