



7

**KOOLHYDRAATARME  
SOEP RECEPTEN**

**Makkelijke recepten om de  
lekkerste soepen te maken.  
Allemaal koolhydraatarm.**



# Inhoudsopgave

Inleiding	3
De basis van koolhydraatarme soep	4
Koolhydraatarme courgettesoep	5
Koolhydraatarme groentesoep	5
Koolhydraatarme paprikasoep	6
Koolhydraatarme tomatensoep	7
Koolhydraatarme champignonsoep	8
Koolhydraatarme kippensoep	9
Koolhydraatarme uiensoep	10
Meer recepten	11

# Inleiding

Wat eten we vandaag? Wat dacht je van een lekkere en makkelijke koolhydraatarme soep? Tussen alle recepten op internet en in kookboeken vind je weliswaar de lekkerste soepen, maar koolhydraatarm zijn ze niet vaak. Daarom passen wij de lekkerste recepten zodanig voor je aan, zodat ze wel koolhydraatarm zijn.

In dit e-book bespreken we kort de basis van een koolhydraatarme soep en geven we je maar liefst 7 recepten om koolhydraatarme soep te maken.

# De basis van koolhydraatarme soep

[Koolhydraatarme recepten](#) horen binnen een [koolhydraatarm dieet](#). Dat betekent dat de basis van deze recepten zo koolhydraatarm mogelijk is. We letten dan bij onze recepten ook vooral op de afwezigheid van enkelvoudige koolhydraten, maar staan complexe koolhydraten wel gewoon toe. Daarmee krijg je een recept dat ten eerste lekker is om te eten of te drinken en ten tweede helpt bij het afvallen en gezonder leven.

Dieetkompas hecht waarde aan gezonde recepten en zal dan ook alles doen om de recepten zo gezond mogelijk te houden.

## Ingrediënten

Een koolhydraatarme soep is in de basis vaak gelijk. Waar je normaalgesproken een bindmiddel of een crème gebruikt om je soep dikker en voller te maken, laat je dat bij een koolhydraatarme soep natuurlijk achterwege. Ook aardappel doe je niet in een koolhydraatarme soep.

Maar wat kun je dan wel gebruiken?

Als je je soep voller van smaak wil laten zijn of meer wil vullen, kun je bekende aardappelvervangers gebruiken, zoals de courgette en bloemkool. Maar ook de minder bekende pompoen is een prima (en koolhydraatarme) manier om je soep voller te maken.

Wil je hier nog meer in variëren? Weet dan dat ook knolselderij, wortelen (penen) en koolrabi perfecte toevoegingen zijn aan een koolhydraatarme soep.

## Noten en zaden

Wat je misschien niet direct zou verwachten, is dat noten en zaden ook een goede toevoeging kunnen zijn aan een koolhydraatarme soep. Ze zitten vol met eiwitten en bevatten weinig koolhydraten. Ze zorgen ook nog eens voor een verrassende *bite*.

## Vlees en vis

Vlees(balletjes) horen natuurlijk in de soep en zijn ook prima toegestaan, net als stukjes vis. Het is maar net wat je lekker vindt. Vermijd echter het gebruik van kant-en-klare gehaktballetjes op bouillon. Die zijn niet erg natuurlijk meer en zitten vol met voedingsstoffen die je lichaam niet nodig heeft. Draai liever zelf gehaktballetjes uit (mager) rundergehakt en doe hier een beetje gehaktkruiden doorheen. Ook vis of visballetjes kun je – volgens recept – prima bereiden en toevoegen aan vrijwel elke soep. Het is wat dat betreft dus ook een kwestie van smaak.

# Koolhydraatarme courgettesoep



Courgettesoep is niet heel bekend als je nog geen koolhydraatarm dieet volgt. Desondanks is het een heerlijk gerecht en kun je het vrij eenvoudig op tafel toveren, zo bewijst ook deze koolhydraatarme courgettesoep.

## Je hebt nodig:

- 2 courgettes
- 1 liter kippenbouillon

## Optioneel:

- 4 eetlepels Boursin cuisine (light)

## Bereidingswijze:

1. Was en snijd de courgette in mooie, vierkanten blokjes.
2. Kook in de tussentijd 1 liter kippenbouillon. Dit kan natuurlijk met blokjes, maar nog beter is het om zelf kippenbouillon te maken.
3. Kook de courgette mee in de kippenbouillon.
4. Neem een staafmixer bij de hand en pureer daar de soep mee.
5. Optioneel kun je er vervolgens nog 4 eetlepels Boursin cuisine (light) doorheen roeren om de soep romiger te maken.

# Koolhydraatarme groentesoep

Eén ding is zeker: met een koolhydraatarme groentesoep is het niet lastig om je 2 ons groenten per dag binnen te krijgen. Een lekkere en makkelijk te bereiden soep, waar je ook balletjes aan toe kan voegen.

## Je hebt nodig:

- 700 ml water
- 250 gram soepgroenten
- 250 gram courgette spaghetti
- 200 gram rundergehakt



- 1 eetlepel gehaktkruiden
- 1 groente bouillonblokje
- 1 eetlepel olijfolie

#### Bereidingswijze:

1. Kook de 700 ml water in een pan. Doe hier het bouillonblokje bij. In de tussentijd kun je gehaktballetjes kruiden en kneden tot kleine balletjes (ca 40-50 stuks).
2. Doe de soepgroenten in de pan, zodra het water kookt. Kook gedurende 5 minuten mee.
3. Voeg nu de gehaktballetjes toe en kook deze circa 10 minuten mee, tot de balletjes gaar zijn.
4. Tot slot voeg je de courgettespaghetti toe en zet je het vuur uit. Laat de courgettespaghetti even goed loskomen.

Ben je vegetariër? Dan is vlees natuurlijk geen optie. Overweeg in dat geval noten en zaden toe te voegen, of neem 100 gram extra groenten.

## Koolhydraatarme paprikasoep



Deze heerlijke koolhydraatarme paprikasoep zal je doen verbazen. Hij is namelijk van zichzelf erg romig van smaak en zal je sneller vullen dan je vermoedt.

#### Je hebt nodig:

Voor 4 grote kommen

- 4 rode en/ of gele paprika's
- 1 kleine ui
- 1 liter groentebouillon
- 4 eetlepels crème fraîche
- 2 stengels bleekselderij
- 1 eetlepel olijfolie
- kummel
- handje verse peterselie (garnering)
- snufje paprikapoeder
- snufje chilipoeder
- snufje knoflook
- snufje peper

### Bereidingswijze:

1. Snijd de knoflook, bleekselderij, ui en paprika in kleine stukjes. De ui kun je in ringen snijden, maar stukjes kunnen ook.
2. Fruit de stukjes knoflook en ui in een pan met wat olie en chilipoeder. Voeg hier ook het paprikapoeder en kummel aan toe. Fruit gedurende 5 minuten.
3. Voeg nu de stukjes paprika en bleekselderij toe. Roer het geheel goed om. Doe de deksel om de pan en laat het geheel 5 minuten garen op laag vuur.
4. Voeg dan de bouillon toe. Breng de soep aan de kook. Laat gedurende 15 minuten door pruttelen op een zacht vuurtje.
5. Neem een staafmixer bij de hand en pureer de soep.
6. Schep de soep in de kommen en garneer met de peterselie, een lepeltje crème fraîche, de kummel en gemalen peper.

## Koolhydraatarme tomatensoep



Tomatensoep is misschien wel dé bekendste en meest populaire soep aller tijden. De soep om je handen bij te warmen na een koude dag. Vaak is tomatensoep een maaltijdsoep en zit je na één of twee kommen goed vol. Zo ook met deze lekkere koolhydraatarme tomatensoep.

### Je hebt nodig:

- 150 gram tomaten
- 1 sjalot
- 150 gram courgette
- 50 gram wortel
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 3/4 groentebouillon tablet 3 khd
- 1 teentje knoflook
- ca 700 ml water
- crème fraîche
- kokosolie

### Bereidingswijze:

1. Snipper de ui en fruit deze gedurende 2 minuten. Pers hier de knoflook boven uit. Pas op dat de knoflook niet aanbrandt!
2. Snijd de wortel, de courgette en de tomaat. Bak de wortel gedurende 2 minuten mee. Doe dan de courgette en tomaat erbij.
3. Doe de kruiden en het tabletje bouillon erbij. Vul het geheel aan met water, maar pas op dat je de soep niet te waterig maakt.
4. Breng het geheel aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes door pruttelen.
5. Doe de soep in kommen. Garneert met crème fraîche.

Je kunt er overigens ook voor kiezen om deze soep te pureren. Daardoor wordt deze soep nog voller van smaak.

## Koolhydraatarme champignonsoep

Champignonsoep is voor veel mensen een delicatessen. Zeker met echte stukjes champignon erin. Dat is dan ook een reden om deze soep niet te pureren.

### Je hebt nodig:

voor 2 porties

- 250 ml water
- 250 gram champignons
- 150 ml slagroom
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 blokje bouillon (paddenstoelen)
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout



### Bereidingswijze:

1. Snijd de ui in kleine stukjes.
2. Maak de champignons goed schoon. Snijd deze in plakjes.
3. Doe de olijfolie in een koekenpan. Fruit het ui en de knoflook.
4. Doe dan de champignons erbij en laat deze even mee bakken. Voeg de slagroom toe. Breng op smaak met peper en zout en laat pruttelen op een laag vuur.
5. Kook het water en doe hier de bouillon bij.
6. Doe het gekookte bouillonwater bij de champignons en meng deze goed door tot je koolhydraatarme champignonsoep naar wens is.



# Koolhydraatarme kippensoep

Kippensoep smaakt eigenlijk altijd wel. Je kan er dan ook veel kanten mee uit. Met zoveel eiwitten in kip is het niet moeilijk om een koolhydraatarme soep op tafel te zetten. Geniet jij straks ook van deze koolhydraatarme kippensoep?



## Je hebt nodig:

voor 2 personen

- 1 kippenbout (of een pakje kipblokjes/ -reepjes)
- 3 stengels selderij
- 3 grote champignons
- 3 snoeptomaatjes
- 1 bouillonblokje (kip)
- 2 laurierblaadjes
- paprika-poeder
- chilipoeder
- een halve ui
- kokosolie (of ander bakmiddel)
- peper

## Bereidingswijze:

1. Kruid de kip met peper, paprika-poeder en chilipoeder. Bak de kip vervolgens in een pan goudbruin.
2. Snijd de ui, laurierblaadjes, selderij en champignons in stukjes en voeg ze toe aan de pan.
3. Laat het geheel een paar minuten door sudderen. Zo kunnen de smaken goed in het vlees trekken.
4. Voeg het water toe, inclusief het bouillonblokje. Zorg dat de ingrediënten net onder het water komen te staan. Veel meer water zal de soep waterig maken!
5. Laat de soep doorkoken gedurende 30 minuten.
6. Haal dan de kippenbout uit de pan en ontvel deze. Doe vervolgens terug in de pan. (Heb je stukjes kip gekocht, dan kun je deze stap overslaan.)
7. Laat het ongeveer 15 minuten doorkoken en je soep is klaar.

Houd er rekening mee dat er nog botten in de kippenbout zitten! Je kunt er ook voor kiezen om de kippenbout niet alleen te ontvellen, maar ook de botjes weg te doen en de kip alvast in stukken te snijden.

# Koolhydraatarme uiensoep

Heb je zin in een typische Franse uiensoep? Dan is dit heerlijke koolhydraatarme uiensoep recept iets voor jou. Een soep om je vingers bij af te likken.

## Je hebt nodig:

voor 4 personen

- 300 gram uien
- 250 ml droge witte wijn
- 1 liter bouillon (smaak naar keuze)
- 1 laurierblad
- eetlepelje olijfolie
- kokosolie
- 100 gram geraspte kaas
- peper en zout



## Bereidingswijze:

1. Ontdoe de uien van hun vel. Gebruik een schaaaf om de uien in hele dunne plakjes te snijden.
2. Smelt de kokosolie in een pannetje en schep hier de uien in. Leg de deksel op de pan.
3. Roer de uien af en toe om. Fruit ze gedurende 25 tot 30 minuten.
4. Gier hier de wijn bij en draai het vuur hoger. Laat het geheel circa 10 minuten koken tot de wijn voor ongeveer de helft is ingekookt.
5. Voeg nu de bouillon en het laurierblad toe.
6. Draai het vuur lager en laat het geheel 45 minuten door koken.
7. De soep is nu donker en vol van smaak. Je kunt nu wat zout en peper toevoegen en de soep nog verder op smaak brengen. Haal tot slot het laurierblad uit de soep.

# Meer recepten

Hoe lekker soepen ook zijn, je wil soms ook wat anders voor je avondeten. De lekkerste koolhydraatarme recepten vind je in het kookboek “de Afslank Receptenbijbel”. Dit uitgebreide kookboek is geschreven door drs. Oscar Helmstäter en bevat naast ruim 100 gezonde recepten ook nog eens heel veel informatie over voeding.

Of je nu op zoek bent naar een ontbijtje, een lunch of een diner, dit boek gaat je verder helpen.

[Klik hier om meer te lezen over de Afslank Receptenbijbel](#)

