

# Mijn 4 favoriete koolhydraatarme ovenschotels

Ovenschotels, wie houdt er nu niet van; dus heb ik een keer mijn 4 favoriete koolhydraatarme ovenschotels op een rijtje gezet.

Gerechten die je fijn van te voren kan maken en zodra je thuis komt, hup de oven in schuift.

Of je bereidt ze voor en als de visite er is, schuif je de schaal in de oven en jij kan gezellig bij je visite blijven zitten.

1 ding is zeker, iedereen wordt blij van een lekkere ovenschotel.

Of het nu winter, herfst, lente of zomer is, voor ieder jaargetijde is er wel de geschikte schotel.

Meestal maak ik een grote ovenschotel klaar en schuif dan een paar porties in de vriezer, zo heb ik altijd een lekkere maaltijd achter de hand.

En voor iedereen die net zoals wij regelmatig koolhydraatarm willen eten, de perfecte gerechten.

Ook voor al mijn klanten van [Balans Soma – Straight away](#), deze gerechten passen perfect in je nieuwe leefstijl.

## mijn 4 favoriete koolhydraatarme ovenschotels

- [Kip-broccoli-artisjok ovenschotel](#)

- Koolhydraatarme zuurkoolschotel
- Groentelasagne met kipgehakt
- Prei-knolselderij ovenschotel

Als je de recepten doorleest zie je dat al deze gerechten 2 dingen met elkaar gemeen hebben.

1. Koolhydraatarm is een (maar dat wist je al uit de titel).
2. Maar ook allemaal gemaakt met kip. Waarom? Enerzijds omdat wij kip erg lekker vinden, het is licht verteerbaar, heeft een zachte smaak en last but not least weinig kcal.

**Uiteraard is er nog een 3e match: ze zijn  
nl allemaal superlekker!**

Welke ga jij uitproberen?