

## Voor gebruikers van *Het Specifieke Koolhydraten Dieet*

Bij de vertaling van Breaking the Vicious Cycle is in de maten en gewichten in het receptengedeelte een vervelende fout geslopen. In de originele versie is overal als inhoudsmaat een of meerdere 'kopjes' aangegeven.

In de Nederlandse uitgave is steeds het 'kopje' omgezet in grammen maar in Europa wijken deze gewichten en (inhouds)maten nogal af. Daarom is met medewerking van de moderator van het Scdiet-forum en de webmaster onderstaand advies gemaakt om de recepten wat betreft de gramsaanduidingen aan te passen.

*Wij bieden u voor dit ongemak onze excuses aan.*

Voor zover wij degenen die het boek aanschafte konden bereiken, hebben wij hen dit erratum nagestuurd. Voor de zekerheid is de tekst van dit document opgenomen op de websites

[www.scdiet.nl](http://www.scdiet.nl) en [www.doorbreekdevicieuzeccirkel.praktijkinfo.nl](http://www.doorbreekdevicieuzeccirkel.praktijkinfo.nl)

U kunt het beste het gedeelte Voor Fijnproevers even doorlopen en **per bladzijde** de veranderingen aanbrenge.

Voor het overige wordt opgemerkt dat omdat in de originele Amerikaanse uitgave het recept voor Amandelmelk ontbreekt dit hieronder wordt weergegeven.

Wij maken u op het volgende attent.

In de originele uitgave zijn oventemperaturen vermeld die betrekking hebben op conventionele ovens. **Maakt u gebruik van een hetelucht oven** dan kan de temperatuur beter wat lager afgesteld worden: 180° C mag bijvoorbeeld wel naar 150-160° C. Houdt u daar a.u.b. rekening mee!

In het hoofdstuk Appendix worden kaassoorten opgesomd. De soort Brick kennen wij in Nederland als korstloze kaas; de Dry Curd Cottage Cheese is in Europa helaas niet verkrijgbaar. Hiervoor kunt u steeds in de recepten de uitgelekte SKD-yoghurt gebruiken.

**Amandelmelk.** (pagina 175) (De ingrediënten zijn wel genoemd)

- De amandelen een nacht in ruim water laten weken.
- 1. Laat de amandelen in een vergiet uitlekken en gooi het water weg.
- 2. Doe de amandelen in een blender met de opgegeven 3/4 liter water en de honing en laat alles gedurende 30 seconden tot 2 minuten blanderen: lang genoeg om alle amandelen fijn te malen en een melkachtige drank te krijgen.
- 3. Schenk de drank door een fijne zeef en druk alle vocht uit de overblijvende (amandel)puree. Later kan je dit voor een zoetig amandelrecept gebruiken.

Algemeen.

De Amerikanen zijn nogal 'zoet aangelegd', d.w.z. dat zij in verhouding tot Europeanen meer honing en zoetstoffen in de recepten gebruiken. Aangezien smaken verschillen kan het zijn dat uw individuele smaak minder zoet uitvalt. In dat geval kunt u wat minder gebruiken.

Bladzijde	Recept	Ingredient	Veranderen in
144....	Kaasbrood	1 pond amandelen (of andere notensoort) 75 gram gesmolten boter 250 gram zachte kaas	250 gram notenmeel 60 gram gesmolten boter 115 gram zachte kaas
145....	Deanna's pannenkoeken met een kronkel	125 gram Dry Curd 250 gram amandelmeel	120 gram SKD-yoghurt 100 gram amandelmeel
146....	Deanna's pannenkoeken/wafels	250 gram amandelmeel	100 gram amandelmeel
147....	Herb's Bonen pannenkoeken	250 gram witte bonen	200 gram witte bonen
147....	Lois Lang's Lekkere Brood	600 gram amandelmeel 65-80 gram gesm. Boter 250 gram Dry Curd	250 gram amandelmeel 60-80 gram gesm. Boter 240 gram SKD-yoghurt
148....	In de lijst variaties: nr 2 Zucchini Muffins	125 gram rozijnen 750 gram Zucchini 3 kopjes notenmeel 125-200 gram honing	75 gram rozijnen 450-500 gram Zucchini 300 gram notenmeel 170-225 gram honing
	Sandwich broodjes	250 gram Dry Curd 500 gram amandelmeel 60 gram honing	240 gram SKD-yoghurt 250 gram amandelmeel 85 gram honing
149....	CAKE - Bananencake	750 gram notenmeel 65 gram gesmolten boter 125-200 gram honing	300 gram notenmeel 60 gram gesmolten boter 170-225 gram honing
	Wortelcake	350 gram notenmeel 350 gram ger. Wortelen 85 gram honing 125 gram rozijnen 125 gram walnoten 125 gram boter	150 gram notenmeel 150 gram ger. Wortelen 225 gram honing 75 gram rozijnen 50 gram walnoten -optie 120 gram boter
150....	Kaascake	80 gram honing 125 gram SKD-yoghurt	115 gram honing 120 gram
151....	Dadelbrood	500 gram Dry Curd 125 gram honing 125 gram gesm. Boter 125 gram yoghurt	480 gram SKD-yoghurt 170 gram honing 120 gram 120 gram
	Notentaart	750 gram meel 250 gram dadels 375 gram Pecannoten of amandelen 125 gram honing	300 gram meel 225 gram dadels 165 gram Pecannoten of amandelen 170 gram honing
152....	KOEKJES Amandel-honing krokantjes	250 gram hele amandelen 65 gram boter 80-125 gram honing	110 gram 60 gram boter 150-170 gram honing
	Kaaskoekjes	125 gram Dry Curd	120 gram SKD-yoghurt
	Met dadels gevulde koekjes	1 kilo notenmeel 125 gram honing	400 gram notenmeel 170 gram honing
	Vulling:	1 pond dadels	450 gram dadels
	Doorgebakken pinda(kaas) koekjes	250 gram pindakaas 125 gram honing	260 gram 170 gram
154....	Pindakaaskoekjes	125 gram boter 250 gram pindakaas 125 gram honing 250 gram notemeel	120 gram boter 260 gram pindakaas 170 gram honing 100 gram notenmeel

154...	Reusachtige koekjes	1,5 kilo notenmeel 250 gram rozijnen 250 gr. Walnootstukjes 250 gram ger.kokosnoot 125 gram gesm. Boter 250 gram honing	500 gram notenmeel 150 gram rozijnen 125 gr. Walnootstukjes 65 gram ger.kokosnoot 120 gram gesm. Boter 340 gram honing
155....	Pompoenkoekjes	750 gram notenmeel 250 gram ... pompoen 125 gram boter 180 gram honing 250 gram rozijnen	300 gram notenmeel 225 gram ... pompoen 120 gram 255 gram honing 150 gram rozijnen
156....	Glazuur en (ver)sierlaagjes Glazuur van roomkaas Glazuur van honing Geklopte room met honing	375 gram Dry Curd 250 gram honing 500 gram Franse room 125 gram honing	360 gram SKD-yoghurt 340 gram honing 480 gram Franse room 170 gram honing
157....	NAGERECHTEN Appel Custard Taart	125 gram honing 200 gram yoghurt of room 65 cl. Appelcider	170 gram honing 180 gram 60 cl
158....	Appel 'Sassies'	125 gram boter 125 gram honing 250 gram notenmeel 250 gram geh.walnoot 200 gram rozijnen	120 gram boter 170 gram honing 100 gram notenmeel 125 gram geh.walnoot 110 gram rozijnen
159....	Gebakken appelschijven Custard(vla) Met honing geglaceerde appels	125 gram honing 250 gram Dry Curd 250 gram water 250 gram honing 125 Dry Curd	170 gram honing 240 gram SKD-yoghurt 2,4 dl water 340 gram honing 120 gram SKD-yoghurt
161....	IJS	125 gram gepureerde etc 250-500 gram yoghurt	120 gram 240-480 SKD-yoghurt
163....	IJS van witte bonen	500 gram bonen 750 gram yoghurt 250 gram honing	400 gram ... bonen 720 gram SKD-yoghurt 340 gram honing
164....	Ananas Kaas Dessert Frambozenmousse	125 gram Dry Curd 65 gram amandelmeel 500 gram yoghurt 125 gram honing	120 gram SKD-yoghurt 25 gram amandelmeel 480 gram SKD-yoghurt 170 gram honing
166....	Hemelse taart met frambozenmousse Vulling van frambozenmousse	65 gram honing 1 pak frambozen, ongeez. 125 gram sap of cider 125 gram honing 375 gram yoghurt	85 gram honing 350 gram 60 gram 170 gram honing 360 gram SKD-yoghurt
168....	Sinaasappel Mousse	500 gram yoghurt 125 gram honing	480 gram SKD-yoghurt 170 gram honing
169....	Pompoentaart	250 gram yoghurt of... 125 gram honing 500 gram ... pompoen	240 gram SKD-yoghurt 170 gram honing 450 gram squash of...
170....	Zoetige traktaties, jam Noten met een zoet jasje	125-200 gram honing 65 gram gesmolten boter	170-225 gram honing 60 gram gesmolten boter

171....	Krokant hapje	70-100 gram boter 125 gram honing 125 gram rozijnen 125 gram ger.kokosnoot 250 gram gehakte noten	60-80 gram boter 170 gram honing 75 gram rozijnen 35 gram 125 gram gehakte noten
	Snelle, zoete kokosnootballetjes	250 gram ... honing 125 gram ... kokosnoot 250 gram gehakte noten	340 gram honing 35 gram ... kokosnoot 125 gram gehakte noten
172....	Vanille snoepjes	125 cl water 500 gram honing 1 of 2 kopjes noten	120 cl of 1,2 dl. 450 gram honing 100-200 gram noten
173....	Becky's Tover Toffee	500 gram honing	450 gram honing
174....	Jam	125 gram honing	170 gram honing
175....	Amandelmelk IS TOEGEVOEGD	375 gram gem.amandelen	220 gram hele amandelen die een nacht hebben geweekt
	Zie aanhef voor recept Amandelmilkshake	Voeg aan de amandel- melk 7-8 ijsklonten toe	Blendeer tot het ijs fijn is vermalen
	Milkshakes	125 gram yoghurt 125 gram ... vruchten	120 gram SKD-yoghurt 70-80 gram ... vruchten
181....	Flesvoeding	3 eetl. Dry Curd 1 eetl. Saffloerolie 2 eetl. Honing	3 eetl.SKD-yoghurt 15 ml 30 ml (20 gram)

<b>Bladzijde</b>	<b>Recept</b>	<b>Ingredient</b>	<b>Veranderen in</b>
107...	Voorafjes, Dipsausjes Appelrozijn pindakaas beleg	125 gram pindakaas 65 gram rozijnen 1 pond malse lever 65-125 gram mayonaise	130 gram pindakaas 35-40 gram rozijnen 450 gram 60-120 gram
108...	Kaasdipsausje voor feestjes	350 gram cheddar kaas	175 gram cheddar gemalen
109...	Soepen Wortelsoep	250 gram fijngehakte ui 1 ons fijnggeh amandelen	160 gram fijngehakte ui 40 gram amandelen
110...	Gazpacho soep	1 pond tomaten 1/2 pond gesn paprika 1/2 pond komkommer 75 gram geh.peterselie	450 gram tomaten 150 gram 150 gram in plakjes 15-20 gram geh.peterselie
111...	Hartige groentensoep	250 gram geh.selderij 250 gram gesn wortel 250 gram gesn ui 125 gram gesn kool 1/2 ltr tomatensap of een paar verse tomaten en 1/2 ltr eigengemaakte kippen- of rundvleesbouillon of 1 liter water en plm. 1 pond runderbotten of 1/2 tot 1 pond rundvlees	120 gram fijnggeh selderij 100-125 gram fijngehakte 160 gram fijngehakte ui 30-45 gram fijnggeh kool
112...	Soep van geroosterde aubergines	1/2 liter bouillon van kip of garnalen 1,5 ons basilicum	2 liter bouillon van kip of garnalen 50-60 gram verse basilicum
113...	Kruidenrij, salades en sladressings Chilisaus	1 - 1,5 kilo rijpe tomaten 1 pond paprika's 750 gram honing	900-1400 gram tomaten 3 ons paprika's 1000 gram honing
	Afhankelijk van de smaak die gewenst is, meer of minder tomaten toevoegen. Minder tomaten geeft een sterke, gekruide saus. Meer tomaten maken de smaak milder tot zacht		
114...	Chutney van honing en gember	300 gram honing 250 gram rozijnen 200 gr amandelschilfers	425 gram honing 150 gram rozijnen 75 gram
115...	Ananas Cilantro Salsa	Ananas Koriander Salsa 2 bundeltjes Cilantro	2 bundeltjes korianderbladen
116...	Salades Cottage Cheese Salades  Halloween (Pompoen) Salade	250 gr ongeroomde cottage cheese  1 pond ger wortelen	250 gram uitgelekte eigengemaakte SKD-yoghurt  250 gram ger wortelen
118...	Zomerfruit Terrine	80 gram honing	85 gram honing
119...	Waldorf salade	3/4 kilo appels 1/2 ons rozijnen	375 gram appels 35-40 gram rozijnen

119...	(Waldorf salade)	100 gram walnoten 125 gram paprika 250 dun gesn wortel	30-60 gram 75 gram paprika 100-150 gram wortel
	Zucchini en Tomatensalade	1 pond courgette of komkommer 1 pond gesneden verse tomaten plus het nat 55 gram fijngeh.ui	Courgette/Komkommer - Tomatensalade 250 gram courgette of komkommer 450 gram tomaten plus het nat ervan 40 gram
120...	Sladressings Mayonaise Ideetjes:	250 cl.olie 1 kopje (vloeibare) jus	2,5 - 3,5 dl olie 2,4 dl. Vloeibare jus
124...	Zoet en zure linzen	250 gram linzen	Zoetzuur linzen 190 gram linzen
126...	Gebakken Cottage Cheese Kip Royale	250 gram Cott.Cheese 250 gram wortel 250 gr.bloemkoolroosjes	250 gram uitgel.SKD-yoghurt 100-150 gram wortel 100 gr.bloemkoolroosjes
128...	Vulling voor gevogelte	1 pond gedr.bonen 250 gr.gehakte ui 125 gr.gehakte selderij	400 gr.gedr.witte bonen 160 gr.gehakte ui 60 gram gehakte selderij
129...	Gember yoghurt kip Variatie 2:	125 gram notenmeel Doe bij ieder kopje vocht	50 gram notenmeel Doe bij ieder 2,5 dl vocht
130...	Kippenvleugeltjes met honing en knoflook	125 gram honing 1 kopje water	170 gram honing 2,5 dl water
	Pizza # 1 Bodem: (Bijvoorbeeld Brick)	80 gram amandelmeel 125 gram gem.kaas 125 gram 100% echte Parmezaanse kaas - ger	35 gram amandelmeel 55-60 gram milde kaas 55-60 gram
133...	Vulling: John's Pizza #2	2-4,5 ons Brick 125 gram amandelmeel	2-4,5 ons milde kaas 50 gram amandelmeel
135...	Zucchini Noodles	6-8 middelgr.zucchini's	Courgette Noodles 6-8 middelgr. Courgettes
136...	Gevulde Zucchini's	6 zucchini squash 1 pond mager gehakt 250 gram cheddar	Gevulde Courgettes 6 courgettes 375 gram mager gehakt 115 gram cheddar
137...	Zucchini Stoofschotel	Zucchini Squash 125 gram geraspte Parmezaanse kaas	Courgette Stoofschotel Courgette 45-50 gram Parm.kaas
138...	Zucchini Lasagne	500 gram Dry Curd 250 gram tomantensap 125 gram Colby, Brick of Havarti 250 gram paddestoelen	Courgette Lasagne 450 gr.uitgel.SKD-yoghurt 225 gram tomantensap 50-60 gram milde kaas bijv. blokkaas-korstloos 100 gram paddestoelen
142...		1 pond gem.noten 125 gram honing	250 gr.notenmeel 170 gram honing
143...	Variaties	1: Doe 76 gram rozijnen	Doe 50 gram rozijnen