



GEROOKIE FOREL ZUCCHINI PESTO PASTASALADE



CHEESY TACO'S

Keto-ficious

AFVALLEN MET KOOLHYDRAATARM,
VETRIJK EN HEERLIJK ETEN



VET BOMMEN





Keto-licious

KOSM • S





INHOUD

Leven met keto – Eten met keto **6**

Ketokeuken **10**

Ontbijt **14**

Lunch **48**

Diner **88**

Tussendoortjes **126**

Woordenlijst **158**

Register **162**



LEVEN MET KETO

Eten met keto

KETO. IEDEREEN PRAAT OVER HET KETODIEET. MAAR WAT HOUDT HET EIGENLIJK IN? KUN JE ECHT AFVALLEN DOOR ALLES TE ETEN WAT GEWOONLIJK VERBODEN IS?

Ja dus! Het ketogeen dieet of ketodieet is een van de populairste manieren om gewicht te verliezen, geestelijk beter te presteren en meer energie te krijgen. Maar voor je eraan begint moet je een paar dingen weten om de beste resultaten te bereiken.

Hoe gaat het in zijn werk?

Je lichaam gebruikt koolhydraten als voornaamste energiebron, dus als je maar heel weinig koolhydraten eet, zoals bij het ketodieet, gaat het over op een 'overlevings'-modus die ketose wordt genoemd: je lichaam gaat dan vetten en eiwitten verbranden.

Je insulineniveau daalt en er komen grote hoeveelheden vetzuren vrij uit de vetvoorraden van je lichaam. Deze vetzuren worden dan door de lever omgezet in ketonen zodat je lichaam de beschikking krijgt over een alternatieve brandstof.

Hoe raak ik in ketose en hoe kan ik dat in stand houden?

Om in ketose te raken moet je zeer weinig koolhydraten en een beperkte hoeveelheid eiwitten innemen, en het grootste deel van je energie uit vetten halen. Om goede resultaten te behalen is het essentieel dat je consequent bent, dus als je niet goed weet wat dit met zich meebrengt, begin dan eerst met deze berekeningen.

STAP 1: BEREKEN JE EIGEN BEHOEFTE

Kijk eerst eens naar je globale dagelijkse energiebehoefte:

Mannen calorieën/dag =

$$10 \times \text{gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{lengte (cm)} - 5 \times \text{leeftijd (j)} + 5$$

Vrouwen calorieën/dag =

$$10 \times \text{gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{lengte (cm)} - \text{leeftijd (j)} - 161$$

Nu heb je de *Resting Energy Expenditure* (REE), de hoeveelheid energie die je lichaam in rust nodig heeft om te functioneren.

Onthoud wel dat je meer calorieën nodig hebt als je veel beweegt of een druk leven leidt (zie blz. 7).

Luister naar je lichaam en eet alleen als je echt trek hebt. Dit is geen hongerdieet!

Dagelijkse activiteit:

- Vooral zittend leven: je REE keer 1,2
- Beweging < 3 keer per week: je REE keer 1,3
- Actief leven of bijna elke dag beweging: je REE keer 1,5
- Dagelijks zware activiteiten of 2 keer per dag beweging: je REE keer 1,7

Dit is je *Total Daily Energy Expenditure* (TDEE), dus je totale dagelijkse energieverbruik.

STAP 2: BEREKEN JE BEHOEFTE AAN MACRONUTRIËNTEN

Bereken nu je behoefte aan macronutriënten (eiwitten, vetten en koolhydraten) in calorieën en in grammen. 1 gram eiwitten en 1 gram koolhydraten bevatten 4 calorieën (16,7 kJ). Vetten bevatten 9 calorieën per gram (37,6 kJ).

Eiwitten

Maak de volgende berekening:

- $30/100 \times \text{TDEE} = \% \text{ van dagelijkse calorieën uit eiwitten}$
- Deel je dagelijkse eiwitcalorieën door 4. Nu weet je je hoeveelheid dagelijkse hoeveelheid eiwitten.

30% hiervan moet afkomstig zijn uit eiwitten van goede kwaliteit, zoals mager vlees, vis enz.

Koolhydraten

Het ketodieet streeft naar circa 50 gram koolhydraten per dag = 200 calorieën.

Vetten

Neem je totale dagelijkse calorieën en trek daar de calorieën uit eiwitten en koolhydraten vanaf. Dit is het aantal calorieën dat je zou moeten halen uit vetten zoals kokosolie, room, boter, middellangeketen-vetzuren, avocado, vette vis, olijfolie, kaas, suikervrije, pure chocolade, noten en zaden.

ETIKETTEN LEZEN

Het grootste deel van je voeding zou uit verse producten moeten bestaan. Maar er zijn talloze keto-vriendelijke voedingsmiddelen in de winkels verkrijgbaar.

En dan komen je berekeningen van pas. Gebruik eenvoudig je dagelijkse grammen eiwitten en koolhydraten om te controleren of het verpakte voedingsmiddel je uit de ketose haalt of in je dieet past.

Hoe? Lees de lijst 'per 100 g' op de voedingswaardentabel, maar gebruik de kolom 'per persoon' om te kijken hoeveel porties je mag. Voor alle verse voedingsmiddelen kun je een online voedingscalculator of -app gebruiken om de voedingswaarden te leren kennen.

MAG IK NOG KOFFIE, THEE EN ALCOHOL DRINKEN?

Als je wilt afvallen, is het natuurlijk beter om je alcoholgebruik te beperken omdat alcohol je vetverbrandingsproces vertraagt.

Je kunt gerust zwarte koffie, zwarte thee en kruidentheo drinken. Melk bevat echter suiker, dus gebruik dat matig als je echt niet zonder kunt en kies caloriearme suikervervangers zoals stevia.

Probeer eens een koffie die geen kwaad kan: meng in een mixer 1 eetlepel boter en/of kokosolie met je hete koffie en je hebt een heerlijk romig, schuimig kopje koffie.



CHIACRÊPES MET FRAMBOZEN

BEREIDINGSTIJD

30 MINUTEN (+ RUSTTIJD)

AANTAL PERSONEN

4

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

41 g totaal vetgehalte (16 g verzadigde vetten)

2150 kJ (514 cal)

9 g koolhydraten

27 g eiwitten

5 g vezels

INGREDIËNTEN

125 g roomkaas, zacht

4 extra grote eieren (à 60 g)

90 g amandelmeel

1 el chiazaad

2 el monkfruitzoetstof

60 ml melk

1 tl vanille-extract

½ tl fijn zeezout

80 ml water

30 g ongezouten boter

420 g naturel yoghurt

60 g verse frambozen

2 el amandelen, gehakt

2 el kokosvlokken

1 middelgrote citroen
(140 g), in partjes

BEREIDING

1 Meng de roomkaas, eieren, het amandelmeel, chiazaad, de monkfruitzoetstof, melk, vanille-extract, het zout en 80 ml water in een keukenmachine tot een glad mengsel. Laat 10 minuten staan tot het dikker wordt.

2 Smelt een beetje boter in een antiaanbak-koekenpan van 14 cm doorsnee op middelhoog vuur. Schenk 1 lepel van het deeg in de pan, draai de pan rond om de bodem te bedekken. Laat 3 minuten bakken op laag vuur of tot de crêpe lichtbruin is. Maak de randen los met een spatel. Draai de crêpe voorzichtig om, bak nog 1 minuut of tot de andere kant lichtbruin is. Haal de crêpe uit de pan en dek af met een bord om hem warm te houden. Herhaal met de rest van de boter en het beslag tot je in totaal 4 crêpes hebt.

3 Serveer de crêpes met de yoghurt, frambozen, amandelen, kokosvlokken en citroenpartjes.

TIP Klop het beslag voor elke volgende crêpe even door zodat het chiazaad goed is verdeeld.

LUNCH



KAASTACO'S

BEREIDINGSTIJD

40 MINUTEN

AANTAL PERSONEN

4

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

49 g totaal vetgehalte (24 g verzadigde vetten)

2535 kJ (606 cal)

6 g koolhydraten

33 g eiwitten

6 g vezels

INGREDIËNTEN

240 g geraspte Mexicaanse kaas

1 el olijfolie

1 kleine rode ui (100 g), fijngehakt

1 teen knoflook, geperst

300 g mager rundergehakt

1 el Mexicaanse kruiden

8 g korianderblaadjes, fijngehakt, plus extra om erbij te serveren

1 middelgrote avocado (250 g), fijngeprakt

120 g zure room

60 g sla, in stukjes gescheurd

125 g tomberry's, gehalveerd

1 limoen (65 g), in partjes

BEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een groot bakblik met bakpapier.

2 Schep 4 hoopjes kaas van 60 g op het bakblik. Druk ze zo plat dat ze een doorsnee hebben van 12 cm. Zorg ervoor dat de hoopjes 2,5 cm uit elkaar liggen. Bak 10 minuten of tot ze gesmolten en goudbruin zijn. Laat 1 minuut afkoelen.

3 Haal de kaasrondjes een voor een met een paletmes snel van het bakblik en leg ze over de rand van een 5 cm diep rond plastic koelkastbakje. Laat ze zo 5 minuten staan of tot ze volledig zijn afgekoeld.

4 Verhit de olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de ui 3 minuten of tot hij zacht is. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Bak het gehakt 4 minuten mee of tot het bruin en gaar is. Roer het met een houten lepel rul. Meng de Mexicaanse kruiden en de koriander erdoor. Bak ze 1 minuut mee of tot ze gaan geuren.

5 Meng de avocado en de zure room in een schaalkje door elkaar.

6 Verdeel de sla over de kaastaco's. Schep er het gehakt, de avocadoroom en de tomberrys over. Serveer met extra korianderblaadjes en partjes limoen.

ZALM-COURGETTENOEDELS

BEREIDINGSTIJD

30 MINUTEN

AANTAL PERSONEN

2

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

39 g totaal vetgehalte (9 g verzadigde vetten)

2262 kJ (540 cal)

9 g koolhydraten

35 g eiwitten

8 g vezels

INGREDIËNTEN

- 2 el pindaolie
- 1 el geraspte verse gember
- 3 tenen knoflook, geperst
- 150 g verse shiitake
paddenstoelen, grote
exemplaren gehalveerd
- 150 g oesterzwammen,
in stukjes
- 1 l zoutarme kippenbouillon
- 1 el tamari
- 1 bos broccolini (175 g),
schoongemaakt, schuin
gehalveerd
- 2 extra grote eieren (à 60 g)
- 250 g courgettespaghetti
- 150 g zeer verse zalm,
zonder huid en graten,
in plakjes van 5 mm
- 1 tl wit sesamzaad,
geroosterd
- 2 lente-uitjes (50 g),
in dunne ringen
- 12 g korianderblaadjes
- 1 tl sesamolie

BEREIDING

- 1** Verhit de pindaolie in een grote pan op middelhoog/hog vuur. Bak de gember, knoflook en paddenstoelen al roerend 5 minuten of tot ze zacht zijn. Voeg de bouillon en tamari toe en breng aan de kook. Zet het vuur op middelhoog en laat 5 minuten pruttelen zodat de smaken intrekken. Doe de broccolini erbij en kook 2 minuten mee of tot ze gaar zijn.
- 2** Leg intussen de eieren in een pan met zoveel water dat de eieren onder staan. Breng op hoog vuur aan de kook en kook 6 minuten of tot ze hardgekookt zijn. Laat schrikken, pel ze en snijd ze doormidden.
- 3** Verdeel de courgettespaghetti over de kommen. Schep er de hete bouillon, paddenstoelen en broccolini over. Leg er de plakjes zalm, halve eieren, het sesamzaad, de lente-ui en koriander op. Serveer met een beetje sesamolie.





80 HEERLIJKE KOOLHYDRAATARME RECEPTEN VOOR DE FANS VAN HET KETO-DIEET!

Het populaire en effectieve keto-dieet is *here to stay* voor iedereen die moet of wil afvallen. Dit koolhydraatarme, eiwitrijke en vetrijke dieet stimuleert het lichaam om vet te verbranden en om te zetten naar energie.

Dit heerlijke en toegankelijke kookboek beschrijft de basis van het keto-dieet en maakt het afscheid van brood, pasta, rijst, aardappels en sommige soorten fruit een fluitje van een cent!

**MET DIT BOEK WORDEN ONTBIJT, LUNCH EN DINER
ECHT KETO-LICIOUS!**



9 789043 924313

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen