

KETO-DIEET

Het 4-wekenplan

JANE FAERBER

DELTA^{AS}



INHOUD

VOORWOORD	4
HOOFDSTUK 1: KETO IN HET KORT	6
HOOFDSTUK 2: WAT EET JE MET KETO?	8
HOOFDSTUK 3: DE DRIE MACROVOEDINGSSTOFFEN	10
HOOFDSTUK 4: VERSCHILLENDE SOORTEN KETO	16
HOOFDSTUK 5: KETO-FASEN	18
HOOFDSTUK 6: VOORDAT JE BEGINT	23
HOOFDSTUK 7: JE MAALTIJDEN PLANNEN	26
HOOFDSTUK 8: MENU'S	30
MENU'S	
MENU WEEK 1	32
MENU WEEK 2	34
MENU WEEK 3	36
MENU WEEK 4	38
HOOFDSTUK 9: TYPISCHE BEGINNERSFOUTEN	40
RECEPTEN	
ONTBIJT	47
LUNCH	85
DINER	119
REGISTERS	204



HOOFDSTUK 1

—

KETO IN HET KORT

KETO is een manier van eten die ervoor zorgt dat je lichaam overgaat van het verbranden van koolhydraten naar het verbranden van vet. Dat is een verandering in je metabolisme die plaatsvindt als je heel weinig koolhydraten eet.

‘Ketose’ is de toestand waarbij je lichaam in de afwezigheid van koolhydraten energie haalt uit vet en zogenoemde ‘ketonstoffen’, die een nevenproduct zijn van de vetverbranding. Deze ketonstoffen zijn de perfecte energie voor de organen waarvan we normaal aannemen dat ze veel glucose nodig hebben, zoals het hart.

In de praktijk betekent het beperken van koolhydraten dat je maaltijden bestaan uit vlees en groenten. Daar moet je wat gezonde vetten bij doen om dat langdurige voldane gevoel te krijgen en voldoende energie te hebben voor de dag. Dus samengevat:

- Eet weinig koolhydraten, maximaal 20-30 g per dag.
- Eet voldoende proteïnen, minimaal 1 g per kg lichaamsgewicht.

- Eet vet voor een voldaan gevoel en voor energie.

HET BELANGRIJKSTE VAN KETO

De enige vaste regel in KETO is dat je weinig koolhydraten mag eten. Om precies te zijn, niet meer dan 20-30 g per dag. Als je heel actief bent, intensief, vaak en lang sport of een job hebt die fysiek zwaar is, kan je de grens eventueel optrekken tot 50 g. Maar voor de meeste mensen is 20-30 g in het begin beter en efficiënter.

We kunnen niet vaak genoeg herhalen dat het bij KETO allereerst gaat over het beperken van koolhydraten. Op internet krioelt het van de verkeerde informatie dat KETO vooral draait om het eten van vet en je vindt er allerlei tips hoe je meer vet kan eten; er wordt zelfs beweerd dat de oplossing voor al je problemen is dat je nog meer vet moet eten.

En het klopt wel dat je met KETO meer vet eet, maar KETO betekent niet vet eten. Het betekent minder koolhydraten eten en vet verbranden.

Richt je blik dus op de koolhydraten. Dat is je voornaamste opdracht.

Door koolhydraten te tellen en je inname van proteïnen en vet in het oog te houden, kan je KETO gebruiken om je eetlust op een natuurlijke manier te verminderen. Dat is de beste nevenwerking van KETO als je gewicht wil verliezen zonder honger te lijden.

Door je enkel en alleen op die regel te focussen, wordt het eenvoudig en flexibel. Zo hoef je je geen zorgen meer te maken over lange lijsten verboden en toegelaten voedingswaren.

Die strategie betekent echter wel dat je moet weten hoeveel koolhydraten er in de verschillende producten zitten, of dat je weet hoe je dat kan opzoeken. Maar misschien ben jij iemand die niet zo graag telt, maar die liever een aantal eenvoudige richtlijnen volgt.

Daarmee help ik je hier. Daarom bekijk ik in dit boek vooral hoe je KETO met een paar eenvoudige richtlijnen kan gebruiken zonder dat je een wandelende rekenmachine hoeft te zijn.

KETO'S DRIE BASISREGELS

1.

Eet weinig koolhydraten, maximaal 20-30 g per dag.

2.

Eet voldoende proteïnen, minimaal 1 g per kg lichaamsgewicht.

3.

Eet vet voor een volstaan gevoel en voor energie.



HOOFDSTUK 2

–

WAT EET JE MET KETO?

Je grote mantra bij KETO is vlees, groenten en vet. Dat moet elke maaltijd op je bord liggen en als je daar altijd aan denkt, kan er niet veel misgaan.

In plaats van te tellen en te meten en te wegen, kan je een paar eenvoudige

richtlijnen gebruiken als je boodschappen gaat doen, als je thuis eten klaar maakt, of als je in de kantine staat en eten moet kiezen. Beschouw ze als eenvoudige basisregels en niet als strikte wetten.

EET DIT NIET

- Suiker
- Zetmeel – brood, rijst, pasta, aardappelen, zoete aardappelen, enz.
- Industriële plantaardige olie – alle soorten margarine, zonnebloemolie, saffloerolie, sojaolie, druivenpitolie en ‘naamloze plantaardige olie’
- Fruit
- Alle soorten sap – inclusief groentesap
- Pseudogranen – quinoa, boekweit, amarant, enz.
- Low carb/KETO-producten – dat wil zeggen verschillende soorten brood, poeder, repen, enz. die als low carb of KETO verkocht worden
- Bonen en linzen (zeker in het begin)
- Wortelgroenten (zeker in het begin)
- Zoetstoffen (zeker in het begin)

EET DIT WEL BIJ KETO



PROTEÏNEN

- Eieren
- Gevogelte
- Lamsvlees
- Orgaanvlees
- Rundvlees
- Schaaldieren
- Varkensvlees
- Vis
- Wild

GROENTEN, BV.

(de meeste groene)

- Asperge
- Aubergine
- Avocado
- Bloemkool
- Champignons
- Chinese kool
- Courgette
- Groenekool
- Knoflook
(voor de smaak)
- Komkommer
- Palmkool
- Paprika
- Radijs
- Rodekool
- Savooiekool
- Sla
- Spaanse peper
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spitskool
- Spruitjes
- Tomaat
- Ui (voor de smaak)
- Venkel
- Wittekool

VET

- Avocado-olie
- Boter
- Dierlijk vet
- Ghee (geklaarde boter)
- Kokosmelk
- Mayonaise –
bereid met koolzaadolie
- Olijfolie
- Pesto –
bereid met olijfolie

ZUIVELPRODUCTEN

(beperk de hoeveelheid)

- Crème fraîche
(18-38% vet)
- Griekse yoghurt
(10% vet)
- Kaas
- Roomkaas
- Slagroom

NOTEN EN ZADEN

(als versiering of knabbel)

- Amandelen
- Chiazaadjes
- Hazelnoten
- Lijnzaad
- Macadamianoten
- Pecannoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Walnoten
- Zonnebloempitten

BESSEN EN VRUCHTEN

(niet te veel,
bv. in een salade)

- Aardbeien
- Blauwe bessen
- Bramen
- Citroen
- Frambozen
- Limoen
- Olijven

BEREID VLEES

(niet te veel)

- Bacon
- Ham
- Leverpastei of paté
- Salami
- Worsten

DRANKEN

- Bouillon
- Koffie
- Spuutwater –
zonder zoetstoffen
- Thee
- Water

DIVERSEN

- Azijn
(bv. appelciderazijn)
- Gember
- Kruiden
- Mosterd
- Soja of tamari
- Specerijen



HOOFDSTUK 3

—

DE DRIE MACROVOEDINGSSTOFFEN

KOOLHYDRATEN

De grootste bron van koolhydraten in onze normale voeding zijn graanproducten, aardappelen en suiker. Die schrappen we allemaal uit ons menu bij KETO en door deze keuze alleen al neemt het aantal koolhydraten aanzienlijk af.

Bij KETO zijn groenten de voornaamste bron van koolhydraten en daarnaast zijn er ook nog zuivelproducten, noten, zaden en bessen.

Groene groenten, bv. sla en kool, bevatten ongelooflijk weinig koolhydraten en het is heel moeilijk om hiermee een noemenswaardige hoeveelheid koolhydraten binnen te krijgen. Ondanks de kleur valt ook rodekool in deze groep.

Rode, gele en oranje groenten bevatten wat meer koolhydraten en het is vaak gemakkelijker om daar meer van te eten. Weeg bv. eens 200 g tomaten

en vergelijk dat met 200 g rauwe wittekool. Dan zie je duidelijk het verschil.

Als je graag veel groenten wil eten, is het altijd een goed idee om vooral voor groene groenten te gaan.

Groenten die onder de grond groeien, zoals wortelgroenten, bevatten meer koolhydraten en zijn dus minder geschikt in een KETO-dieet. Hetzelfde geldt voor fruit.

Voor je gezondheid is er absoluut niets mis met rode, gele of oranje groenten, wortelgroenten of fruit. Maar wij proberen het aantal koolhydraten drastisch in te perken en daardoor zijn ze dus minder geschikt voor KETO.

Ui en knoflook zijn ook groenten die onder de grond groeien en toch gebruiken we die wel veel bij KETO omdat die ons eten lekker laten smaken.

