

Recepten
KETO

THAT'S YOUR ENERGY



KETO

RECEPTEN

De nummers bij de recepten corresponderen met de nummers in het menu.

Gemiddeld voor 2 personen tenzij anders vermeld.

- 01** AZIATISCHE SOEP
- 02** BALLETJES VAN KAAS
- 03** BLOEMKOOL RISOTTO
- 04** BOERENKOOL MET EI
- 05** BOTTEN BOUILLON
- 06** BROCCOLI GEMBERSOEP
- 07** BULLET PROOF KOFFIE
- 08** CHIA KOKOS
- 09** CHOCOMOUSSE
- 10** COURGETTE LASAGNA
- 11** DETOX SALADE
- 12** DETOX SOEP
- 13** DIKKE SPINAZIE SOEP
- 14** EIWIT SHAKE
- 15** FRITATTA
- 16** GARNALEN
- 17** GEBAKKEN ZALM

RECEPTEN

- 18** GESTOOFDE SPITSKOOL
- 19** GROENTEN met eiwitten
- 20** KETO BOM
- 21** KIMCHI
- 22** KIP MET COURGETTE
- 23** KWARK
- 24** MAKREEL
- 25** MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD
- 26** OLIJVEN WITLOF SALADE
- 27** OMELET
- 28** OVENSCHOTEL
- 29** KIP MET GROENTEN
- 30** SCRAMBLED EGG
- 31** SIMPELE TOMATEN SALSA
- 32** SPRUITJES
- 33** WARME FETA
- 34** ZALM MET ASPREGES
- 35** ZUURKOOL

- 36** VAST BREKEN | <36 uur
- 37** VAST BREKEN | 48-72 uur

- 38** KETO voedingslijst
- 39** Supplementen
- 40** Vermijden

INGREDIËNTEN

- 300 gr gemengde paddenstoelen
- Flinke scheut olijfolie
- 20 gr verse gember
- 1 teen knoflook
- Optief rode chilipeper
- 2 stengels citroengras
- 250 ml kokosmelk (eventueel aangevuld met water)
- 4 limoenblaadjes
- 350 gr garnalen
- Verse koriander
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Snijd de paddenstoelen in grove stukken en laat de kleintjes heel. Wok de paddenstoelen in kokosolie of ghee voor ongeveer drie minuten. Hak de gember, knoflook en eventueel de chilipeper fijn. Voeg toe bij de champignons. Breng op smaak met peper en zout. Kneus de citroengras stengels en voeg ze samen met de kokosmelk en limoenblaadjes toe. Laat de soep even koken en voeg de garnalen toe. Kook tot de garnalen gaar zijn. Serveer in twee kommen en garneer met koriander en wat olijfolie.



BALLETJES VAN KAAS

met spinazie in tomaten

INGREDIËNTEN

- 200 gr spinazie
- 8-10 verse tomaten
- 150 gr geraspte emmentaler
- 60 ml room
- 2 tl ras el hanout
- Olijfolie
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Verwarm de oven tot 175 graden. Snij de tomaten in kleine blokjes of pureer ze met een staafmixer en doe ze in een ovenschaal. Snij de spinazie in fijne reepjes. Doe de spinazie samen met de emmentaler, room en ras el hanout in een kom en meng door elkaar. Kneed samen en vorm kleine balletjes. Leg deze tussen de tomaten. De balletjes zijn niet heel stevig, ze mogen uit elkaar vallen.

Zet de schaal 10-13 minuten in de oven. Giet er wat olijfolie over en besprenkel met peper en zout.

BLOEMKOOLRISOTTO

met oesterzwammen en panir

INGREDIËNTEN

- 225 gr halloumi of panir
- 200 gr bloemkool
- 150 gr kastanjechampignons
- 1 teen knoflook
- 2 el kwark
- 50 gr Parmezaan
- Takjes tijm
- Beetje bladpeterselie
- Kokosolie
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Rasp de bloemkool. Snij de Halloumi of panir, knoflook, peterselie en champignons fijn. Bak eerst de champignons met knoflook en de kaas. Voeg vervolgens peper, zout, tijm en peterselie toe. Roerbak in een andere pan de bloemkool een paar minuten in olie. Roer de kwark en Parmezaan door de bloemkool en als laatste de champignons. Serveer op twee borden en garneer eventueel nog met wat verse tijm.

INGREDIËNTEN

- 400 gr boerenkool
- Kokosolie of ghee
- 2 el groene currypasta
- 3 eieren
- 25 gr pecannoten
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Snij de boerenkool fijn en doe deze in een pan met olie en een half glas water. Breng op smaak met peper en zout. Doe de deksel op de pan, stoof de kool en roer regelmatig om. Na ongeveer 6 min voeg je de curry pasta toe en breek je het ei over het mengsel. Roer dit snel door voordat het ei stolt. Herhaal dit met de 2 andere eieren. Serveer samen met de pecannoten.

INGREDIËNTEN

- 1,5-2kg runderbotten
- 2 wortels (en eventueel nog andere groenten)
- 2 uien
- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl peperkorrels
- Keltisch zout
- 6 tenen knoflook
- Paar takjes peterselie en tijm
- 2 el appelazijn
- Water

Doe de botten in een grote pan. Schenk hier water bij tot ze onder staan en voeg appelazijn toe. Laat het een uurtje staan. Het azijn helpt om de mineralen uit de botten te trekken. Voeg nu de uien, wortel en bleekselderij toe. Schenk er water bij tot alles weer onder staat. Breng het nu samen aan de kook. Schep het schuim eraf en voeg nu de kruiden toe. Zet het vuur zo laag mogelijk en laat de soep 12 uur trekken (dit kan zelfs tot 72 uur en kip kan met 6-8 uur klaar zijn). Schep de grote stukken uit de pan en zeef de bouillon. Laat het afkoelen. Je ziet dat de bouillon zo dik kan worden als pudding. Je kan het in de koelkast en diepvries bewaren.

06

BROCCOLI-GEMBERSOEP

of welke groenten jij nog lekker vindt

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 5 cm verse gember
- 500 ml water (of meer)
- Kokosolie
- 500 gr broccoli (steel en roosjes)
- Peper
- Himalaya of Keltisch zout
- Koriander
- Optie | 1 el kokosolie om aan meer vetten te komen.

Snij de ui, gember en knoflook fijn. Snij de broccoli in grove stukken. Smelt een beetje kokosolie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en gember. Voeg water toe samen met de broccoli, peper en zout. Kook tot de broccoli gaar is en pureer de soep. Je kunt hem wat grover laten zodat je nog wat te kauwen hebt. Snij de koriander fijn. Serveer de soep in een kom en garneer met koriander.

07

BULLET PROOF KOFFIE

extra energie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje koffie
- 1-2 tl MCT olie
- 1-2 tl roomboter (of ghee)

Zet een kopje koffie en voeg de overige ingrediënten toe. Mix met een handmixer, in de blender of roer gewoon met een lepelkje.



CHIA KOKOS

varieer naar smaak

INGREDIËNTEN

- 3 dl kokosmelk, rauwe melk of kefir
- 40 gr chiazaad
- 3 el cacaopoeder
- 2 el kokosvlokken
- 20 bosbessen (of ander KETO fruit)
- Pecannoten

Gebruik kokosmelk als andere melk je uit ketose haalt.

Verwarm de oven tot 180 graden. Meng de kokosmelk, chiazaad en cacaopoeder in een beker. Verdeel over 2 kommetjes en zet minimaal 30 minuten in de koelkast, maar een nacht kan ook.

Doe de kokosvlokken ondertussen in een ovenschaal en in de oven totdat ze lichtbruin zijn. Garneer de pudding met bosbessen, pecannoten en kokos.

CHOCOMOUSSE

vetten en cacao

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 el cacaopoeder
- 2 dl kokosmelk, rauwe melk of kefir
- Snufje kaneel
- 10 blauwe bessen (of ander KETO fruit)
- Cacaonibs
- Optie: tl mct olie

Halveer de avocado's, haal de pit en het vruchtvlees eruit. Doe alle ingrediënten behalve de blauwe bessen en de cacaonibs in een snijmachine en pureer tot een gladde massa. Verdeel over 2 kommen en maak af met blauwe bessen en cacaonibs. Voeg eventueel een tl MCT olie toe voor extra vetten.

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 200 gr feta
- 3 verse tomaten
- 100 gr zongedroogde tomaatjes
- Basilicum
- Olijfolie
- Zwarte peper

Maak eventueel een extra eiwitbron naar keuze - vlees, vis, ei

Verwarm de oven tot 175 graden. Snij de tomaten in parten en verwijder het sap en de zaadjes. Doe dit in de keukenmachine samen met de zongedroogde tomaatjes, feta, een scheut olijfolie en flink wat peper. Snij de courgette in dunne plakken. Giet wat olijfolie in een ovenschaal en leg hier plakken courgette op. Nu een laag fetapasta, courgette en weer fetapasta. Eindig met de fetapasta. Zet de schaal voor 20 min in de oven. Hak de basilicum fijn en strooi dit er de laatste 5 min over.

INGREDIËNTEN

- Paar handen veldsla of rucola
- 200 gr broccoli en/of bloemkool
- 1/2 venkel
- 1 avocado
- 1 teen knoflook geperst
- 1 el tahin
- 1 el olijfolie (of MCT)
- Snuf Himalaya of Keltisch zout
- 1 tl citroensap (vers)
- Zwarte peper
- 1 tomaat
- Handje pecannoten

Stoom de broccoli en/of bloemkool gaar. Snij de venkel in dunne reepjes en de avocado in blokjes. Meng de tahin, olijfolie, zout, citroensap, peper en de geperste knoflook door elkaar als sausje. Snij de tomaat in stukjes en verwarm deze kort. Meng de bladsla en de groenten met het sausje en de serveer met de warme tomaat en pecannoten.

met een reinigende werking

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 broccoli
- 4 handen spinazie
- 100 gr rucola
- 1 komkommer
- Sap van een 1/2 citroen
- Peper
- Himalaya of Keltisch zout
- Kokosolie

Snij de ui en knoflook fijn en de broccoli in roosjes. Fruit de ui en knoflook in een beetje kokosolie. Voeg de broccoli en spinazie samen met 500 ml water toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat het koken tot de broccoli gaar is. Snij de komkommer in stukjes. Pureer de soep met een staafmixer. Doe de soep in een kom en garneer met komkommer, citroensap en rucola.

met feta of kies voor paddenstoelen of ei

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- 2 knoflooktenen
- Kokosolie
- 600 gr verse spinazie
- 300 gr feta (of 4 gekookte eieren)
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Snij de ui en knoflook fijn. Bak ze in een flinke lepel kokosolie in een ruime koekenpan. Als ze zacht zijn voeg je de spinazie toe. Breng op smaak met peper en zout. Als de spinazie geslonken is haal je 1/3 uit de pan. Neem de pan van het vuur en giet 500 ml water in de pan. Pureer dit met een staafmixer. Verwarm de soep nog even goed. Verdeel over twee kommen, garneer met de losse spinazie en verkruimelde feta (of ei).

INGREDIËNTEN

- 30 gr eiwitpoeder
- Scheut slagroom
- 200 ml water
- 150 gr roodfruit
- 1 tl mct olie
- Suf Keltisch zout

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot je een mooie gladde smoothie hebt. Als je hem te dik vindt kan je altijd wat water toevoegen.

Smoothie bowl

Je kunt de smoothie ook in een kom doen en afmaken met een topping van rood fruit en cacao nibs.

INGREDIËNTEN

- 300 gr champignons
- Kokosolie of ghee
- 450 gr bladgroenten
- 3 knoflooktenen
- 9 eieren
- 200 gr room
- 120 gr Parmezaan

Verwarm de oven tot 180 graden. Snij de champignons in plakjes en bak ze in olie. Voeg de bladgroenten toe als de champignons gaar zijn. Hak de knoflook fijn. Kluts de eieren en meng met de zure room, gemalen Parmezaan, en knoflook. Bekleed een bakvorm met bakpapier en leg de groenten erin. Verdeel de groenten en giet het eimengsel erover. Zet voor 30 min in de oven. Je kunt het warm of koud serveren, dus ook ideaal om mee te nemen.

INGREDIËNTEN

- 330 gr garnalen
- 4 grote tomaten
- 200 gr spinazie
- 1 dl room
- Ras el hanout
- Kokosolie of ghee
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Zet een pan op het vuur met wat olie. Bak de nog bevroren garnalen ongeveer 2 minuten. Strooi er 2 tl ras el hanout over en bak nog 2 minuten. Snij de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook als ze nog niet helemaal gaar zijn. Leg de tomaten nu in deze pan en laat ze 6-8 minuten garen. Roer de tomaten om en leg de spinazie er bovenop. Giet de room erbij en laat nog 3 minuten garen. Roer door elkaar en kruid met peper en zout. Leg de garnalen erop en laat ze garen tot de smaken goed zijn ingetrokken.

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- Kokosolie of ghee
- 300 ml kokosmelk
- 1 rode ui
- 200 gr spinazie
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 2 tenen knoflook
- 8 gedroogde limoenblaadjes
- Sap van ½ citroen

Bak de zalmfilets aan in olie op laag vuur. Haal ze uit de pan en zet ze even aan de kant. Halveer de ui en snij ze in plakjes. Stoof ze zachtjes in olie op laag vuur. Snij de knoflook fijn en voeg toe. Snij de zongedroogde tomaatjes klein. Voeg nu de tomaatjes, kokosmelk, limoenblaadjes, peper, zout en limoensap toe aan de ui. Snij de spinazie of andere bladgroenten fijn en voeg toe. Leg de zalm nog heel even in de pan en serveer alles samen in een diep bord.

Liever groenten i.p.v. zalm | Stoom de groenten kort en voeg ze als laatste nog een paar minuten bij de saus. Kies groenten als broccoli, bloemkool, kool of spruitjes.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine spitskool
- 15 kerstomaatjes
- 150 gr feta
- 50 gr Parmezaan, grof gesneden
- Handje bladpeterselie
- Kokosolie of ghee
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Snij de spitskool in reepjes. Doe olie in de pan en voeg de spitskool toe. Voeg 4 el water toe. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de tomaatjes en voeg ze toe. Laat rustig gaar stoven. Verbrokkel de feta over de groenten en roer door elkaar. Snij de bladpeterselie fijn, bewaar een klein beetje en roer de rest door de groenten. Verdeel de groenten in twee schaalte en garneer met bladpeterselie en Parmezaan.

INGREDIËNTEN

- Groenten die passen binnen je KETO menu
- 2 tenen knoflook
- Water of kokosmelk
- Kokosolie of ghee
- **Eiwitten** Vlees, vis, ei, kaas, zachte geitenkaas

Snij de knoflook fijn en de groenten in grove stukken. Doe een beetje olie in de pan en fruit de knoflook. Voeg een laagje water of kokosmelk toe en ook de groenten. Doe de deksel op de pan en laat pruttelen tot de groenten klaar zijn.

Bereidt een eiwitbron op een passende manier. Bak je vlees, vis of ei. Kook een eitje of verwarm de zachte geitenkaas. En je kunt ook gewoon een stukje kaas eten bij je groenten.

klein maar een boost aan energie

INGREDIËNTEN

- 100 gr chocolade >85%
- 150 ml slagroom
- 150 gr amandelmeel (of andere noten)
- Klontje roomboter
- Scheutje MCT olie

Verwarm de chocolade samen met de slagroom au bain-marie. Roer de overige ingrediënten hier doorheen. Giet het in een vorm met bakpapier erin en laat opstijven in de koelkast. Snij het in stukken en bewaar in de koelkast of diepvries.

Ook lekker wanneer je eerst een laagje pindakaas of notenpasta op de bodem smeert.



gefermenteerde smaakmaker

INGREDIËNTEN

- 1 spitskool
- 4-5 flinke snuf Himalaya of Keltisch zout
- 1 wortel
- 3 bosui
- 6 radijs

Smaakpasta

- 3 el geraspte gember
- 15 gr chilivlokken (of naar smaak)
- 2 dadels of 2 tl kokosbloesemuiker
- 40 ml appelazijn
- 6 tenen knoflook
- ½ witte ui

Extra

- 2 weckpotten van 400ml

Snij de spitskool in dunne reepjes van ongeveer 2cm. Meng de kool met het zout (kneed het er met je handen doorheen) en zet weg voor minstens een uur, maar 2-3 uur mag ook. Als het langer staat wordt er meer vocht uit de kool getrokken door het zout.

Maak ondertussen de smaakpasta door alle ingrediënten in de snijmachine met elkaar te mengen.

Snij vervolgens de wortel, bosui en radijs in stukjes.

Giet de kool af en knijp het vocht er helemaal uit, maar bewaar het vocht wel. Meng de kool vervolgens met de groenten en de smaakpasta. Verdeel de smaakpasta goed.

Druk het mengsel in een weckpot. Druk goed aan zodat alles onder het vocht staat, vul bij met het vocht wat je net hebt uitgeknepen. Zet weg bij kamertemperatuur voor 24 tot 48 uur, maar langer mag ook.

Bewaar de pot vervolgens in de koelkast en daar kun je het nog minimaal een week bewaren. Er kunnen bubbeltjes ontstaan, maar dit is normaal.

Gefermenteerde kool. Een smaakexplosie en fantastisch voor je darmen. Het is een ingelegd product en zit vol met goede bacteriën door het fermentatieproces. Het heeft een sterke antibacteriële werking, een boost voor je immuunsysteem.

KIP MET COURGETTE

kwark en rode curry

INGREDIËNTEN

- 400 gr kippenbouten met vel
- Kokosolie of ghee
- 400 gr courgette
- 3 el rode currypasta
- 150 gr kwark

Verwarm de oven tot 180 graden. Bak de kippenbouten enkele minuten in wat olie tot ze goudbruin zijn. Snij ondertussen de courgette in reepjes en doe deze bij de kip. Meng de currypasta met de kwark en giet dit in een ovenschaal. Schep de kip en de courgette hierbij en schep het wat om. Zet voor 25 minuten in de oven.

KWARK

met een variatie aan ingrediënten

INGREDIËNTEN

- Kwark
- Fruit (KETO)
- Noten & zaden (KETO)
- MCT olie

Kies de ingrediënten die je passen en waar je trek in hebt en maak zo een mooie kom met kwark.



INGREDIËNTEN

- Gemengde sla naar wens
- Olijfolie
- 2 avocado
- 300 gr gerookte makreel
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Meng de sla met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Halveer de avocado en haal de pit eruit. Snij het vruchtvlees in kleine stukjes. Verdeel de sla, avocado en makreel over 2 borden.

INGREDIËNTEN

- Kiemen
- Tomaat, komkommer
- Bessen of bramen
- Avocado, olijven
- Keltisch zout
- Gefermenteerde groenten als augurken of een beetje zuurkool
- Stukje vlees of vis
- Rauw vlees, ei
- Kaas, geiten-, schapenkaas
- Beetje kwark
- Noten
- Zaden
- Eiwitshake (14)
- Bottenbouillon (05)
- Keto Bom (20)
- Bullet proof koffie (07)
- **Stukje pure chocolade**
- Restjes van de dag ervoor

Een maaltijd hoeft niet moeilijk te zijn. Kies een variatie aan producten die je lekker vindt en die voor jou bij elkaar passen. Leg het op je bord of neem het mee in een bakje. Geniet ervan en moeilijker hoeft het niet.

Alles wat hier staat kan je natuurlijk ook gebruiken om een maaltijd mee aan te vullen. Of een stukje kaas of chocolade na maaltijd.

OPTIES

- DAG** Avocado, gekookt ei, blauwe bessen, noten
- DAG** Avocado, zuurkool, kaas, rauwe ham
- DAG** Komkommer, Keltisch zout, augurken, vis, kwark, noten

INGREDIËNTEN

- 4 stronken witlof
- 6 eieren
- Augurken
- Rode ui (als rauwe ui goed gaat)
- Olijfolie
- Himalaya of Keltisch zout
- Peper

Snij de witlof, augurken en rode ui fijn. Kook de eieren niet te hard. Pel de eieren. Meng nu alle ingrediënten met olijfolie, peper en zout.

De ui kan je ook even kort aanbakken als rauw niet prettig is.

Augurken kan je heel goed zelf maken.

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- Scheutje room
- 1 tl kokosolie
- Peper en zout
- **Groenten** Prei, champignons, bosui, spinazie, courgette
- **Kruiden** Bieslook, peterselie, basilicum

Kluts de eieren los en meng met een scheutje room, peper en zout. Kies een variatie aan groenten en kruiden, snij fijn en bak in een beetje kokosolie. Als de groenten bijna gaar zijn giet je het eimengsel erover. Bak aan beide zijde mooi droog.

INGREDIËNTEN

- 400 gr prei (of meer groenten als gewenst)
- 1 venkel
- 100 gr mozzarella
- 150 ml room
- 1 el kokosolie of ghee
- Himalaya zout
- Zwarte peper
- Cayennepeper
- Peterselie

Verwarm de oven tot 175 graden. Snij de prei en venkel in stukken. Leg ze in een ovenschotel. Verdeel de kokosolie of ghee erover. Meng de room met de kruiden en giet over de groenten. Snij de mozzarella in plakken en verdeel als laatste over de groenten. Zet voor ongeveer 40 minuten in de oven.

*Extra behoefte aan eiwitten?
Serveer dan met een stukje
vlees, kip, vis of ei.*

INGREDIËNTEN

- Kokosolie of ghee
- 1 ui
- 2 knoflook
- 1 puntpaprika
- 1 rode peper
- 2 kippenborsten
- 100 gr bladgroenten
- 1 broccoli
- Snuf zwarte peper
- Himalaya of Keltisch zout
- 120 ml water (of meer)

Snij de ui, knoflook, rode peper en paprika. Verhit olie in een pan en fruit hierin de gesneden groenten. Snij vervolgens de kip in stukjes en de broccoli in roosjes. Voeg nu het water toe en vervolgens alle ingrediënten. Breng aan de kook en laat ongeveer 30 min garen tot de kip niet meer roze is in het midden.

Serveer met **kimchi**.

Gebruik de groenten die je nog hebt

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 6 eieren
- 2 handen champignons
- Kokosolie of ghee
- Zwarte peper
- Himalaya of Keltisch zout
- Optie: Avocado en noten

Snij de tomaat en champignons in stukjes. Doe een beetje olie in de pan en bak de champignons. Voeg nu de overige ingrediënten toe en blijf roeren. Bak tot alles voor jou voldoende gaar is. Serveer zo of met een avocado, Keltisch zout en wat nootjes.

eventueel met een beetje zuurkool

INGREDIËNTEN

- 4 grote tomaten
- 2 rijpe avocado's
- 1 rode ui
- Flinker scheut olijfolie
- 2 el appelazijn of citroensap
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Snij de rode ui heel fijn en de tomaat in partjes. Meng de tomaat in een kom met de ui, olijfolie, appelazijn of citroensap, peper en zout. Verdeel dit over 2 bordjes.

Halveer de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in plakjes. Leg ze bovenop de tomaat. Besprenkel eventueel nog met een beetje zout en olijfolie.

Liever geen rode ui? Vervang dit door blaadjes rucola of stukjes olijf. Of bak de uitjes kort zodat ze beter te verteren zijn.

in je SWEET dagen lekker met honing

INGREDIËNTEN

- 400 gr spruitjes
- 150 gr feta of andere kaas
- 50 gr pijnboompitten
- 1 rode peper
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 tl nootmuskaat
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper
- Kokosolie

Snij de kontjes van de spruitjes en halveer ze. Je kunt de spruitjes koken of stomen. Snij de ui in ringen en de knoflook en rode peper fijn. Je kunt de zaadjes uit de peper halen, zodat het niet zo sterk is. Fruit deze in een beetje kokosolie. Giet de spruiten af als je ze gekookt hebt (bewaar eventueel het kookvocht voor een soep). Voeg de spruiten bij de ui en voeg de kruiden toe. Verdeel over 2 porties en garneer met kaas en pijnboompitten.

met gebakken groenten

INGREDIËNTEN

- 200 gr feta
- 1 broccoli
- 2 bosui
- ¼ rode paprika
- Kokosolie of ghee
- 60 gr pecannoten
- 100 gr olijven
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Verwarm de oven tot 200 graden. Snij de feta in tweeën en leg ze in een ovenschaal. Zet ze 10 min in de oven of tot de hoeken bruinig worden. Snij de broccoli in roosjes, de bosui in ringetjes en de paprika in kleine blokjes.

Stoof de groenten in olie en een laagje water. Voeg olijven toe en kruid met peper en zout. Hak ondertussen de noten grof. Leg op ieder bord een stuk feta, groenten en wat noten.

Of een andere eiwitbron. Vlees, vis of ei

INGREDIËNTEN

- 200 gr tomaten
- 150 gr olijven
- 500 gr groene asperges
- Flinke scheut olijfolie
- Scheutje balsamicoazijn
- 2 zalmfilets
- Beetje gedroogde tijm
- Himalaya of Keltisch zout
- Zwarte peper

Verwarm de oven tot 175 graden. Snij de tomaten in blokjes, halveer de olijven en snij de asperges in schuine stukken van 5 cm. Doe de groenten in een ovenschaal. Giet er olijfolie en balsamicoazijn overheen en meng door elkaar. Schuif de groenten in het midden wat opzij en leg de zalm erbij. Strooi gedroogde tijm en olijfolie over de zalm en breng op smaak met peper en zout. Zet voor ongeveer 20 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 1 witte kool of spitskool
- Flinke schep Keltisch of Himalaya zout *
- Weckpot (goed schoon)

Haal twee goede bladeren van de kool en laat die heel. Snij de kool in kleine reepjes en doe in een grote kom. Voeg een flinke schep zout toe en begin te kneden. Kneed de kool 10 min of tot er veel vocht uit is gekomen. Druk de kool nu in de weckpot en zorg dat alles onder het vocht staat. Druk nu het koolblad wat nog heel is bovenop de kool, zodat het alles onder water houdt. Sluit de weckpot en zet op kamertemperatuur weg. Met 2-3 weken is de zuurkool klaar. De eerste paar dagen kan je de pot even kort open en dicht doen om de lucht te laten ontsnappen.

Gebruik ongeveer 2-3% zout van het totale gewicht aan groenten.

Je kunt je vast van > 36 uur breken op een manier die jij wil, afhankelijk van je doel.

Je vast breken

FOOD en VASTEN zijn heilig

Wat is je DOEL?

Vetverbranding

Ketonen blijven

Avocado
Olijven
Vet bom
Rauwe noten
Notenboter
Botten bouillon

Spieropbouw

*Vasten - Eiwitten -
Vasten - Eiwitten -
trainen*

Proteïne poeder
Eieren
Botten bouillon
Vlees

Darmen

*Probiotica
Prebiotica
Polyfenolen*

Avocado met zuurkool
Botten bouillon
Kombucha
Probiotica supplement

24

Langer vet verbranden

- 05 BOTTEN BOUILLON
- 20 KETOBOM
- 25 Iets van de mega makkelijke maaltijd
- 07 BULLET PROOF KOFFIE

Spieropbouw

- 05 BOTTEN BOUILLON
- 14 EIWITSHAKE
- 15 FRITATTA
- 22 KIP MET COURGETTE
- 23 KWARK
- 30 SCRAMBLED EGG

Darmen extra ondersteunen

- 05 BOTTEN BOUILLON
- 16 KOMBUCHA (SWEET menu)
- 25 AVOCADO MET ZUURKOOL (mega makkelijke maaltijd)
- ** PROBIOTICA SUPPLEMENT

Na 48 uur vertraagt je spijsvertering en is het belangrijk om je lichaam rustig te laten wennen aan vast voedsel.

Je vast breken na > 48 uur

Botten bouillon

Probiotica (supplement)

Gestoomde groenten

Optie: eiwitten



Botten bouillon

05 BOTTEN BOUILLON

Probiotica

** SUPPLEMENT

16 KOMBUCHA (SWEET menu)

25 AVOCADO MET ZUURKOOL (mega makkelijke maaltijd)

Gestoomde groenten

** KETO GROENTEN GESTOOMT

Optie: eiwitten

02 BALLETJES VAN KAAS

15 FRITATTA

17 GEBAKKEN ZALM

22 KIP MET COURGETE

Of hou het nog twee dagen bij een soepje, bouillon en gestoomde groenten.

Dit is de voedingsstijl die we combineren met vasten.
Niet 100% ketogeen, wel heel laag in koolhydraten.

Je hoeft het menu en de recepten niet te volgen.
Je kunt deze lijst ook gebruiken om te kijken welke producten
passen en welke niet.
Let wel op de verhoudingen vetten, eiwitten en koolhydraten.

GROENTEN

Alfalfa
Andijvie
Artisjok
Asperges
Aubergine
Bladgroenten
Bloemkool
Boerenkool
Bosui
Broccoli
Champignons
Courgette
Groene kool
Kiemen
Knoflook
Kool
Komkommer
Oesterzwammen
Paksoi
Palmkool
Paprika
Postelein
Prei
Radijs
Rucola
Spinazie
Spruiten
Tomaat
Witlof

FRUIT

Aardbei
Avocado
Blauwe bessen
Bosbessen
Cranberries
Frambozen
Kokosnoot
Olijven

Biologisch
Non gmo

KETO

GEFERMENTEERD

Augurken
Kimchi
Kombucha
Natto
Miso
Tempe
Zilveruitjes
Zuurkool

PEULVRUCHTEN

Edamame
Snijbonen
Sperziebonen
Sugar snaps

ZEEWIEREN

Kelp
Kombu
Nori
Wakame
Zeesla

VETTEN

Druivenpitolie
Ghee
Hennepzaadolie
Kokosolie
Lijnzaadolie
MCT olie
Olijfolie
Roomboter
Walnootolie

Dierlijke EIWITTEN

Vlees
Gevogelte
Orgaanvlees
Rundvlees
Botten Bouillon

Vis
Ansjovis
Haring
Kaviaar
Krill
Makreel
Sardines
Zalm

Eieren

ZUIVEL

Kaas
(Kokosmelk)
Kwark
Room

Biologisch
Non gmo
Gras gevoerd
Rauwe melk

KETO

NOTEN

Amandelen
Macadamia
Paranoten
Pecannoten
Walnoten

Notenpasta

ZADEN en PITTEN

Chiazaad
hennepzaad
Lijnzaad
Pijnboompitten
Pompoenpitten
Sesamzaad

OVERIGE

Cacao
Edelgistsvlokken
Gelatine
Keltisch zout
Koffie
Paardenbloem

GRANEN

Kruiden
Basilicum
Gember
Kaneel
Kurkuma
Oregano
Peterselie
Rozemarijn
Saffraan
Salie
Tijm
Zwarte peper

Tegenwoordig kunnen we niet al onze voedingstoffen uit voeding halen en is de toxische belasting in onze omgeving heel hoog.

Dus en aanvullen en zorgen dat je toxines minimaliseert, zodat ziekte geen kans krijgt.

Meer info in de video micronutriënten.

Magnesium
Vitamine D3
Natuurlijke vitamine C
Multi
Omega 3

Probiotica
Greens
B12
Proteïne
Bright
Power
CBD olie
K2
Q10
Selenium
Vita

Biologisch
Non gmo
Clean label



In de video's hebben we veel besproken over het vermijden van bepaalde producten.

Omega 6
E621
Suikers
Zoetstoffen

OMEGA 6

Raapzaadolie	Frituur olie
Arachideolie	Zonnebloemolie
Pindaolie	Maisolie
Halvarine	Sesamolie
Sojaolie	Bak en braadvet
Palmolie	Margarine
Kant en klaar producten	Koolzaadolie

E 621

E621	Glutavene
MSG	Calcium-, natrium of sodium caseinate
Ve-tsin	Plantaardige gehydrogeneerde olien en vetten
Ajinomoto,	Sojaeiwit (isolaat)
Snaakversterker	Monokalium glutamaat (E622)
L-glutamaat	Maissiroop of olie
Glutamaat	Carrageen
Glutamaatzuur	Verrijkt met eiwitten
Mononatriumglutamaat,	Citruszuur
Natuurlijke smaakstoffen	Karamel aroma
Gehydrolyseerd eiwit	Poedermelk
Maltodextrine	Pectine
Moutextract	Wei-eiwit
Maltextract	Sojasaus
Gist	Aromat
Gistextract	Natuurlijk aroma



VERMIJDEN

SUIKERS

Synoniemen

Agavenectar
Agavesiroop
Ahorncrème
Ahornsiroop
Amazake
Appelsapconcentraat
Appelstroop
'Aroma' (suiker + smaakstof)
Barbados suiker
Basterdsuiker
Beetwortelsap
Bietenstroop
Bietesuiker
Blackstrap Molasses
Bruine suiker
Caramel (verhitte / gebrande suiker)
Carob (fruit) syrup
Carobella syrup
Castor melis
Cichoreisiroop
Cichoreisiroop
Cyprus Black Gold
Confectiesuiker
D-glucose
Dadelstroop
Demerara
Dextrose
Diastatisch moutextract
Diksap
Donkere / donkerbruine basterdsuiker
Druivensapconcentraat
Druivensuiker
Eindmelasse
Esdoornsiroop
FOS-stroop
Fruitconcentraat

Fruitextract
Fruitsapconcentraat
Fruitsap op basis van extracten of concentraten
Fruitsuiker
Fructose
Fructose-invertsuikerstroop
Fructosesiroop
Fructosestroop
Fructose-invertsuikerstroop
Galactose
Gebrande suiker
Gebrande suikerstroop
Geconcentreerd appelsap
Geconcentreerd perensap
Geconcentreerd vruchtensap
Geconcentreerd (...) sap
Gekarameliseerde suiker
Gekarameliseerde suikerstroop
Geleisuijker
Gele kandijstroop
Geraffineerde suiker
Giersiroop
Glucose
Glucosesiroop
Glucosestroop
Glucose-fructosestroop
Gouden siroop
Gula djava
Gula klapa
Gula aren
HFCS: high fructose corn syrup
Honing
Inulinesiroop
Invertsuiker
Invertsuikerstroop
Invertsiroop

Invertstroop
Isoglucose
Javaanse palmsuiker
Johannesbroodsiroop
Johannesbroodpitsiroop
Kandij
Kandijsuiker
Kandijstroop
Kaneelsuiker
Karamel (verhitte / gebrande suiker)
Karamelsuikerstroop
Klappersuiker
Kokosbloemsuiker
Kokosbloemsuiker
Kristalsuiker
Kristallijne fructose
Lactose
Lichte / lichtbruine basterdsuiker
(Magere) melkpoeder: +/- 50% suiker
Maismoutstroop
Maissuiker
Maissiroop
Malt
Maltodextrine
Maltose
Maltosestroop
Maple Syrup
Melasse
Melksuiker
Molasses
Moutextract
Moutsuiker
Moutstroop
Muscovado
Nectar
Oorsuiker
Organische rauwe suiker
Palmuiker
Panocha

Panela
Parelsuiker
Perensapconcentraat
Piloncillo
'Poedersnueuw'
Poedersuiker
Rapadura
Rietsap
Rietsuiker
Rietsuikerstroop
Rijststroop
Rijstsuiker
Ruwe Rietsuiker
Saccharose
Sacharose
(...) sapconcentraat
Schenkstroop
Siroop
Sorghumsiroop
Speltstroop
Stroop
Sucanat (Sugar Cane Natural)
Sucrose
Suikerstroop
Tafelsuiker
Tarweglucosestroop
Tarwestroop
Treacle
Trehalose
Turbinado
Vanillesuiker
Vruchtenextract
Vruchtenconcentraat
Vruchtensapconcentraat
Vruchtensuiker
Vruchtensap op basis van extracten of concentraten
Witte basterdsuiker
Witte suiker
Zwarte rietsuikermelasse

ZOETSTOFFEN

Stevia E960
Aspartaam E951
Acesulfaam-K E950
Aspartaam-acesulfaamzout E962
Advantaam E969
Neotaam E961
Cyclamaat E952
Sacharine E954
Sucralose E955

Thaumatine E957
Sorbitol E420
Xylitol E967
Mannitol E421
Isomalt E953
Polyglycolstroop E964
Malitol E965
Lacitol E966
Erytritol E968



THAT'S YOUR ENERGY