

Recepten
SWEET

THAT'S YOUR ENERGY

SWEET

RECEPTEN

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

Gemiddeld voor 2 personen tenzij anders vermeld.

Bij SWEET kan je ook recepten van KETO gebruiken.

- 01** AMANDELZADENREEP
- 02** BANANENPANNENKOEK
- 03** BIETENSOEP
- 04** BOUNTY
- 05** CHIAPUDDING
- 06** CHOCOLADEMOUSSE
- 07** CURRY
- 08** EIWITSHAKE
- 09** FRUITSALADE
- 10** GEBAKKEN HAVER
- 11** GEVULDE ZOETE AARDAPPEL
- 12** GROENTEN UIT DE OVEN
- 13** HAVERBROOD
- 14** HAVERMOUT
- 15** KIP MET GROENTEN
- 16** KOMBUCHA
- 17** LINZEN CURRY

RECEPTEN

- 18** MANGOSCHOTEL
- 19** MEGA MAKKELIJKE MAALTIJD
- 20** MUNGBONENSOEP
- 21** PERENCRUMBLE
- 22** PADTHAI
- 23** QUICHE
- 24** RIJSTSALADE
- 25** RIJST MET GROENTEN
- 26** SUSHI 'ROLL AND BITE'
- 27** VIJGENNOTENBROOD
- 28** YOGHURT
- 29** ZOETE AARDAPPEL

- 30** SWEET voedingslijst
- 31** Supplementen
- 32** Vermijden

AMANDELZADENREEP

ideaal voor in de diepvries

INGREDIËNTEN

Droge ingrediënten

- 130 amandelmeel
- 45 gr gemalen kokos
- 1 tl kaneel
- 50 gr pompoenpitten
- 70 gr zonnebloempitten
- 40 gr abrikozen
- 20 gr amandelschaafsel
- Snuf zout

Natte ingrediënten

- 70 ml kokosolie
- 60 ml ahornsiroop (of honing of dadels 20 min geweekt)

Verwarm de oven tot 175 graden. Zet een ovenschaal met hierin een vel bakpapier klaar. Mix alle droge ingrediënten door elkaar. Laat de kokosolie smelten en meng samen met de ahornsiroop door de droge ingrediënten. Meng tot alles goed verdeeld is. Gebruik je dadels dan kun je deze eerst fijn malen met een beetje water. Druk het mengsel in de ovenschaal en zet voor 25 min in de oven. Tussendoor even checken. Laat hem eerst afkoelen, dan is hij wat harder en kan je hem goed snijden of in stukken breken.

BANANENPANNENKOEK

of een soort van poffertjes

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 banaan
- 1 tl kokosolie (of ghee)
- Snuf kaneel
- Optie: haver of notenmeel
- Topping: fruit, noten, zaden, gedroogd fruit, cacao nibs

Prak de banaan tot mousse en mix met de eieren en kaneel. Wil je de pannenkoeken nog iets steviger maken dan kun je een paar eetlepels haver of notenmeel toevoegen. Verwarm de kokosolie in een pan en schep vervolgens kleine pannenkoekjes in de pan. Wanneer ze wat droger worden kun je ze omdraaien. Herhaal tot het beslag op is. Maak af met een topping naar keuze.

of nog allemaal andere groenten

INGREDIËNTEN

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- Kokosolie
- 500 gr bieten
- 1 zoete aardappel of bloemkool
- 1 appel (of zonder)
- 1 tl komijn
- Zwarte peper
- Himalaya of Keltisch zout
- 200 ml kokosmelk (of enkel water)
- Aanvullen met water
- Topping: Walnoten, pompoenpitten, bos ui, dille

Snij de ui en knoflook in stukjes en fruit ze in een beetje kokosolie in de soeppan. Snij de groenten en de appel in stukken en voeg bij de ui samen met het vocht en de kruiden. Zet de groenten net onder het vocht, zodat je een lekkere dikke soep krijgt. Als de groenten gaar zijn kun je de soep pureren met een staafmixer. Serveer met walnoten, pompoenpitten, bos ui en/of dille.

Lekker met zuurdesem en roomboter of met avocado en kiemen



ook super uit de diepvries

INGREDIËNTEN

Bodem

- 120 gr amandelen (of andere noten)
- 200 gr dadels (10 min geweekt)
- 50 gr geraspte kokos

Vulling

- 150 gr cashewnoten (4 uur geweekt)
- 250 ml kokosmelk
- 75 gr geraspte kokos
- 2 el ahornsiroop of honing
- 2 el kokosolie

Bovenkant

- 150ml kokosmelk
- 150 gr pure chocolade

Doe alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine. Zet een schaal met een vel bakpapier klaar. Druk deze eerste laag op de bodem van de schaal. Doe nu alle ingrediënten voor de vulling in de keukenmachine. Dit is de tweede laag. Verhit nu de kokosmelk samen met de chocolade in een pannetje. Dit is de bovenste laag. Laat het geheel opstijven in de koelkast en snij dan in stukken.

Of maak hem in vormpjes en overgiet met chocolade.



INGREDIËNTEN

- 250 ml melk (rauwe melk of water of kefir)
- 3 el chiazaad

Verschillende opties

- 1 banaan, hand mango en/of hand aardbeien
- 1 el cacao en een tl honing
- 1 hand frambozen en 1 el kokos

Mix de melk en één van de verschillende opties in de blender. Roer de chiazaden erdoor. Zorg dat ze verdeeld zitten, zodat ze vocht op kunnen nemen. Zet ze voor minimaal 3 uur in de koelkast, maar fijner is nog een nacht of dag. Nu kan je het afmaken met een topping naar keuze.

Topping

- Kokosrasp, fruit, gedroogd fruit, noten, zaden, cacao nibs

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 2 avocado (rijp)
- 2 el rauwe cacao
- Scheutje melk (rauwe of kokos of kefir)
- Klein beetje honing
- Topping: Kwark, yoghurt, fruit, gedroogd fruit, cacaonibs.

Meng alle ingrediënten, behalve de topping door elkaar. Is het te dik, voeg dan nog wat melk toe. Maak af met een topping naar keuze.

INGREDIËNTEN

- 2 tenen knoflook
- 2 ui
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels (of kool, spinazie, broccoli)
- 150 gr kikkererwten
- 2 tomaten
- 1 tl kurkuma
- 2 tl garam masala
- 400 ml groentebouillon (puur) of water
- Zout en peper
- Kokosolie
- Topping: Koriander
- Optie: rijst

Snij de ui en knoflook fijn en fruit in een beetje kokosolie. Snij de overige groenten in stukjes. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af tot het water wat eraf komt schoon is (of gebruik kikkererwten die je weekt en vervolgens kookt). Voeg alle ingrediënten, behalve de koriander, erbij in de pan. Laat pruttelen tot de groenten gaar zijn. Is het te droog dan kun je nog wat extra water toevoegen. Serveer met of zonder rijst.

INGREDIËNTEN

- 30 gr Proteïne poeder (Beyuna)
- 1 banaan
- 100 gr aardbeien
- 75 gr blauwe bessen
- 50 gr bramen
- 50 gr frambozen

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

Smoothie bowl

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

INGREDIËNTEN

- Citroensap (vers)
- 1 tl walnootolie (of MCT olie)

Fruit

Blauwe bessen, aardbeien, frambozen, watermeloen, bramen, mandarijn, nectarine, abrikozen, perzik, peer, kiwi, grapefruit, mango, druiven, appel, banaan

Kruiden

- Tijm, salie

Kies de gewenste fruitsoorten en kruiden en geniet ervan. Fruit als banaan, appel en peer beïnvloeden de bloedsuikerspiegel meer dan rood fruit en blauwe bessen, daar kan je op letten bij je keuze. Of het seizoen.

Snij het fruit in de gewenste stukken. Meng het fruit met kruiden, vers citroensap en walnootolie.

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 100 gr havermout
- 100 ml melk (rauwe, kokos of kefir)
- 1 el rauwe cacaopoeder
- 1 tl bakpoeder (of bakingsoda en citroen)
- 50 gr pure chocolade
- Snuf Himalaya of Keltisch zout
- Topping: Rood fruit, noten, munt

Verwarm de oven tot 180 graden. Mix de banaan, havermout, melk, rauwe cacao, zout en bakpoeder in een blender of snijmachine tot een glad beslag. Gebruik je baking soda en limoen. Meng deze dan eerst samen los en voeg na het mixen bij het beslag. Doe het mengsel in twee kleine ovenschaaltjes. Breek de chocolade in stukken en druk in het beslag. Zet voor 15 min in de oven. Serveer met rood fruit, noten en eventueel een blaadje munt.

INGREDIËNTEN

- 2 grote zoete aardappels
- Kokosolie

INGREDIËNTEN kikkererwten

- 200 gr kikkererwten
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl gedroogde koriander
- ½ tl chilivlokken
- 1 tl kokosbloesemsuiker
- Kokosolie

- Verse munt of koriander
- 2 handen rucola

Yoghurtsaus

Yoghurt, za'atar kruiden, 1 teen knoflook, 1 el vers citroensap

INGREDIËNTEN tzatziki

- 150 gr feta
- Paar radijsjes
- Gedroogde oregano
- Verse munt
- 1 rode ui
- 2 handen veldsla

Tzatziki

1 komkommer, 2 el olijfolie, 150 gr yoghurt, munt, 1 el citroensap

Verwarm de oven tot 200 graden. Maak de zoete aardappels schoon en prik er gaatjes in met een vork. Smelt de kokosolie en smeer de aardappels in. Zet ze voor 45 min in de oven.

Met kikkererwten | Pureer de ingrediënten voor de yoghurtsaus samen. Spoel de kikkererwten goed schoon of week gedroogde kikkererwten. Meng de kikkererwten met de kruiden, behalve de munt. Bak in een beetje kokosolie tot ze mooi gebakken zijn. Snij de zoete aardappel open en vul met rucola, de kikkererwten en yoghurtsaus.

Met tzatziki | Verwijder de zaden uit de komkommer (je kunt ze straks los serveren). Pureer de ingrediënten voor de tzatziki samen. Verkruijmel de feta en snij de radijsjes, rode ui en munt fijn. Meng ze samen met de oregano. Snij de zoete aardappel open en vul met veldsla, de tzatziki en feta.

Een grote plaat groenten, supermakkelijk en ideaal voor te bereiden. Maak een selectie uit de groenten. Zorg dat je zowel knol, ronde- en groene groenten kiest om een zo groot mogelijke variatie aan voedingsstoffen binnen te krijgen. Voeg verder smaak toe met kruiden, vetten en overige groenten en eventueel een eiwitbron.

Verwarm de oven tot 175 graden. Zet een bakplaat klaar. Snij de knolgroenten en ronde groenten in grove stukken en verdeel over de bakplaat. Snij de groene groenten en zet ze apart in een kom om later toe te voegen. Snij de overige groenten, behalve de knoflook. Je haalt de tenen los, maar laat ze in de schil. Leg ze op de bakplaat.

Strooi er paprikapoeder, peper, zout en olijfolie over (ook over de groene groenten). Zet voor 45 min in de oven. Na 30 min kunnen de groene groenten erbij.

Maak ondertussen je eiwitbron klaar zoals jij wil.

Als de groenten gaar zijn kunnen ze eruit. Hou het in de gaten, want iedere oven is anders.

INGREDIËNTEN

- Gerookte paprika poeder, Keltisch zout, zwarte peper, olijfolie

Knolgroenten | Zoete aardappelen, wortel, pastinaak, knolselderij, schorseneren, bieten

Ronde groenten | Pompoen, rode ui, witte ui, bloemkool, courgette, rode kool, witte kool, spruiten

Groene groenten | Broccoli, lente ui, Chinese kool, witlof, artisjok, prei, snijbonen, sugarsnaps, paksoi

Overige | Tomaat, champignons, knoflook, gember, abrikozen, rode peper

Eiwitten | Kip, vlees, vis, ei, kaas, geitenkaas rondje

INGREDIËNTEN

- 300 gr haver
- 4 eieren
- 2 bananen
- 120 gr pitten (pompoen en zonnebloem)
- 2 el lijnzaad
- Snuf Keltisch zout
- Snuf kaneel
- 2 tl bakpoeder
- Roomboter

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Meng alle ingrediënten, m.u.v. de roomboter, in een snijmachine en doe dit in een ovenschaal met bakpapier. Zet voor 35 min in de oven. Serveer met roomboter.

HAVERMOUT of overnight oats

INGREDIËNTEN

- 40 gr havervlokken
- 150 ml melk (rauw, kefir, kokos)
- 100 ml water (of helemaal water of melk)

Kook de havervlokken met de melk en het water tot pap. Voeg tijdens het koken de ingrediënten toe die bij de opties staan. Schenk de havermout in een kom en maak af met de bijbehorende topping.

Optie 1

Stukjes appel, abrikozen en kaneel (stukje gerapte gember)

Topping: Walnoten, blauwe bessen, aardbei, granaatappel

Optie 2

1 el rauwe cacao, 2 el kokosrasp

Topping: Walnoten, stukje pure chocolade, blauwe bessen, banaan

Overnight oats

Je kunt dit ook in de avond voorbereiden en in de ochtend even opwarmen of koud meenemen. Het voordeel is dat je eventuele rauwe melk of kefir niet hoeft te verwarmen. Meng alle ingrediënten in een pot, even schudden en zet een nacht in de koelkast. Voordat je het wil eten maak je het af met een topping.

INGREDIËNTEN

- 300 gr kipfilet
- Kokosolie of ghee
- 800 gr groenten (wortel, broccoli, bloemkool, punt paprika)
- 400 gr tomaten
- 200 gr linzen (of andere bonen)
- 1 el curry madras kruiden
- Snuf Keltisch zout

Snij de groenten in kleine stukjes en de tomaat in blokjes. Snij de kip in stukjes en bak deze eerst in de olie. Zodra de kip zo goed als klaar is voeg je de groenten, de tomaat, de bonen en de kruiden toe. Verwarm dit samen tot de groenten gaar zijn.



Voor de kombucha heb je een levende zwam nodig. Een scoby heet dat. Deze kan je online bestellen of misschien is er iemand in je omgeving die kombucha maakt. Iedere keer dat je een batch kombucha maakt, verdubbeld de scoby, dus heb je er één extra. Zo kan je ze uitdelen of steeds meer kombucha maken.

Kook 1 liter water. Wil je meer kombucha maken dan verdubbel je de ingrediënten. Doe het gekookte water in de glazen pot (steriel werken). Voeg suiker toe en meng dit goed. Hang het zakje thee in de pot en laat alles volledig afkoelen. Als het afgekoeld is kan je de scoby toevoegen met een beetje kombucha. Dek de pot af met kaasdoek en zet hem weg bij kamertemperatuur, mag iets donker zijn. Bij mij staat het gewoon in een ruimte in huis, waar ook licht bij komt. Ik laat hem altijd 14 dagen staan en dan is hij goed. Je kunt tussendoor een keer proeven. Te zoet, nog niet klaar, te zuur, hij staat te lang.

Als het goed is, dan is je scoby verdubbeld. Je kunt beide gebruiken voor een nieuwe dubbele batch. Zeef de kombucha en doe het in een fles.

INGREDIËNTEN

- 1 L water
- 1 of 2 el biologische suiker
- 1 zakje zwarte of groene thee (of gebruik losse thee)
- 1 scoby in een beetje kombucha

EXTRA

- 1 glazen pot van 1 L
- 1 stukje kaasdoek
- 1 elastiek
- Een zeef
- Een houten pollepel

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl kerriepoeder
- ½ tl chilipoeder
- ½ tl koriander
- 1 el limoensap
- Peper en zout
- 100 gr linzen (geweekt of voorgedroogd)
- 200 ml kokosmelk
- Kokosolie
- Optie: rijst of ei

De linzen zijn hier de basis en je kunt deze curry aanvullen met groenten die je lekker vindt, in het seizoen zijn of met de restjes die je nog hebt.

Snij de ui en knoflook fijn en fruit in een beetje kokosolie. Snij de gekozen groenten in stukken. Voeg alle ingrediënten toe en laat rustig gaar worden.

Kies voor lekker veel groenten of serveer met wat rijst en/ of ei

Groenten | Wortel, zoete aardappel, kool, spinazie, broccoli, courgette, pompoen

INGREDIËNTEN

- 350 gr mango
- 1 tl koekkruiden (of kaneel)
- 4 eieren
- Sap van een halve citroen
- 75 gr haver of notenmeel
- Topping: Noten, zaden, fruit, gedroogd fruit, kokos etc.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de mango en leg hem in een ovenschaal. Meng de eieren met de koekkruiden, citroensap en de havervlokken of notenmeel. Verdeel het mengsel over de mango en zet de schaal voor 30 min in de oven. Verdeel over 2 bakjes en maak af met een topping naar keuze.

INGREDIËNTEN

- Koude zoete aardappel
- Kiemen
- Tomaat, komkommer
- Wortel
- Fruit naar keuze
- Avocado
- Keltisch zout
- Gefermenteerde groenten als augurken of een beetje zuurkool
- Stukje vlees of vis
- Ei
- Kaas, geitenkaas, schapenkaas
- Beetje kwark of yoghurt
- Noten
- Zaden
- Lepeltje honing
- **Dadel** met roomboter of notenpasta
- Stukje pure **chocolade**
- Restjes van de dag ervoor
- Bounty (04)
- Amandelzadenreep (01)
- Eiwitshake (08)
- Vijgennotenbrood (27)

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 dadel, stukje kaas of chocolade na maaltijd.



INGREDIËNTEN

- 200 gr mungbonen (een nacht weken)
- Blokjes wortel of bleekselderij
- 1 L water
- 1 tl kurkuma
- 2 tl komijn
- Zwarte peper
- Keltisch zout
- Stukje verse gember
- 1 rode peper
- Optie: Stukje kombu
- Optie: Verse koriander
- 1 el ghee of kokosolie

Laat de bonen minimaal een nacht weken in water. Kook de bonen vervolgens minimaal 30 min met een stukje kombu. Giet de bonen af. Schil en rasp de gember. Snij de rode peper in kleine stukje (zonder zaadjes). Verwarm de olie in een soeppan en bak de gember kort met de kruiden, wortel en/of bleekselderij. Voeg het water toe en de bonen. Kook het samen nog ongeveer 10 min of tot de groenten zacht genoeg zijn voor je. Garneer met verse koriander.

INGREDIËNTEN

- 4 peren
- Paar gedroogde abrikozen (bruine)
- 1 tl kaneel of koekkruident
- 40 gr amandelmeel (of ander notenmeel)
- 2 el gesmolten kokosolie
- 2 el water (of meer)

Verwarm de oven tot 180 graden. Snij de peren en abrikozen in kleine stukjes en leg ze in een ovenschaal. Strooi er kaneel en water overheen. Meng goed door elkaar. Kneed het meel en de kokosolie tot er kruimels ontstaan en verdeel dit over de peer. Ze het voor 35-40 min in de oven. Check hoe het gaat en hussel eventueel door elkaar.

INGREDIËNTEN

- 100 gr noodles (boekweit, kelp, oer)
- Kokosolie
- 2 handen witte kool (spinazie, snijbiet, boerenkool)
- 100 gr peultjes
- 1/2 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 tl limoensap
- 1 tl kokosbloesemsuiker (of ander zoet)
- Keltisch of Himalaya zout
- 4 eieren
- Topping: Pinda, sesam en/of bos ui

Kook de noodles zoals aangegeven op de verpakking. Snij de wortel in stukjes, de ui in ringen en de knoflook fijn. Fruit samen in een beetje kokosolie. Snij de witte kool, de boontjes en eventueel nog andere groenten. Voeg deze toe samen met Keltisch zout, limoensap en kokosbloesemsuiker en eventueel een beetje water of kokosmelk. Laat pruttelen tot de groenten gaar zijn. Voeg de noodles toe en roer door elkaar.

Bak het ei aan beide zijden gaar. Snij in reepjes en voeg als laatste toe. Of kook de eitjes, pel ze en leg ze bovenop de padthai.

Maak af met een topping naar keuze.

Ook super met garnalen.



INGREDIËNTEN

Bodem

- 3 zoete aardappel
- 2 el kokosolie
- Zout en peper

Vulling

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 250 gr champignons (kastanje, shiitake)
- 300 gr spinazie
- 200 gr tofu of 6 eieren
- Flink scheut melk of room
- Snuf zout
- 1 tl kurkuma
- 2 el boekweitmeel (of ander meel van granen of noten)

Verwarm de oven tot 200 graden. Snij de zoete aardappel in dunne plakjes. Zet een ovenschaal klaar en vet in met kokosolie, ghee of roomboter. Meng de zoete aardappel met peper, zout en kokosolie (gesmolten) en verdeel over de bodem en randen. Ze mogen over elkaar liggen. Bak 15 min.

Snij de ui, knoflook en champignons in stukjes en verkruimel de tofu of kluts de eieren. Fruit de ui en knoflook in een beetje olie. Voeg de champignons en tofu of eieren toe en roer af en toe. Voeg nu de spinazie toe en bak tot geslonken. Voeg nu de overige ingrediënten toe en meng tot een romige massa. Verdeel de vulling over de bodem. Zet samen 30 min in de oven.



INGREDIËNTEN

- 100 gr ongekokt gewogen rijst
- 100 gr linzen (of andere bonen)
- Handje gedroogd fruit: abrikozen, dadels
- 2 tomaten
- 2 takjes munt (of tijm)

Sla: rucola, veldsla, sla mélange

Fruit: granaatappel, appel, peer, aardbeien

Noten: amandelen, walnoten, cashewnoten, pistachenoten

Zaden: pompoenpitten, zonnebloempitten

- Avocado

Kook de rijst en linzen zoals aangegeven op de verpakking. Snij het gedroogd fruit, de tomaten, de munt en het fruit in kleine stukjes. Meng de ingrediënten voor de dressing. Giet de rijst en de linzen af. Meng nu alle ingrediënten samen. Maak af met de noten, zaden en avocado.

Maak een keuze uit de ingrediënten. Net wat je past.



INGREDIËNTEN

- 100 gr ongekoookt gewogen rijst
- 200 gr tempeh
- 2 cm gember
- 1 el chilivlokken
- Peper
- Keltisch zout
- 300 gr snijbonen
- 2 grote wortels
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 el sesamzaadjes
- 80 gr pecannoten
- Kokosolie

Snij de tempeh in blokjes. Rasp de gember en meng met de chilivlokken, peper, Keltisch zout en blokjes tempeh. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snij de bonen en wortel in kleine stukjes en de ui en knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook in een beetje kokosolie. Voeg de groenten en de tempeh toe. Bak tot het gaar is. Rooster de pecannoten tot ze lichtbruin zijn. Serveer de rijst met de groenten, sesamzaadjes en pecannoten.

Je kunt ook wraps of tafel leggen voor de liefhebber.

INGREDIËNTEN

- Rijst
- Avocado (geprakt)
- Norivellen

Sesamolie

Keltisch zout

Gebakken shiitake, ei reepjes, zalm of kip

Sesam, pinda, pindakaas

Bosui, rode peper, punt paprika, mango, kiemen, komkommer, wortel, boerenkool, courgette, sojabonen, rode kool, witte kool

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snij de gekozen groenten. Bak shiitake, eieren, zalm of kip. Serveer de rest in schaaltes. Leg een nori vel op je bord, vul met rijst, avocado en andere ingrediënten en rol op. Je kunt ze zo afhappen of in stukjes snijden.

VIJGENNOTENBROOD

perfect als snelle maaltijd

INGREDIËNTEN

- 150 gr vijgen
- 100 gr amandelen (meel)
- 100 gr kokosolie
- 100 gr havervlokken
- 200 gr gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, dadels etc.)
- 2 eieren
- 2 el kokosmeel
- 1 tl kaneel
- 1 tl koekkruiden

Verwarm de oven tot 175 graden. Zet een bakblik klaar met een vel bakpapier. Doe de havervlokken in de keukenmachine en maal ze fijn. Voeg de overige ingrediënten toe en mix goed door elkaar. Als het te stevig is kun je wat water toevoegen. Schep het in de bakvorm en bak 30 min in de oven. Laat afkoelen en snij in stukken. Je kunt het goed in de diepvries bewaren.

YOGHURT

zoals jij het lekker vindt

INGREDIËNTEN

- Yoghurt
- Fruit - SWEET
- Noten & zaden - SWEET
- Honing
- Pindakaas of notenpasta

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

ZOETE AARDAPPEL

met geitenkaas en bietjes

INGREDIËNTEN

- Koude zoete aardappel
- Rode bieten
- Geitenkaas of andere kaas
- Kiemen
- Pompoenpitten
- Sla
- Walnoten

Dit staat op het menu met een restje zoete aardappel, maar je kunt natuurlijk ook gewoon zorgen dat je wat zoete aardappel maakt de avond van te voren.

Gebruik het restje zoete aardappel en vul aan met alle ingrediënten.



Iets meer koolhydraten op dit menu.
En alles van KETO kan je nu ook gebruiken.

Je hoeft het menu en de recepten niet te volgen.
Je kunt ook deze lijst gebruiken om te kijken welke producten
passen en welke niet.

GROENTEN

Aardappelen	Koolraap
Aardperen	Komkommer
Alfalfa	Oesterzwammen
Andijvie	Paksoi
Artisjok	Palmkool
Asperges	Paprika
Aubergine	Pastinaak
Bieten	Pompoen
Bladgroenten	Postelein
Bloemkool	Prei
Boerenkool	Radijs
Bosui	Rucola
Broccoli	Schorseneren
Cassave	Spinazie
Champignons	Spruiten
Chicorei	Tomaat
Courgette	Ui
Groene kool	Venkel
Kiemen	Witlof
Knoflook	Wortel
Knolselderij	Yam
Kool	Zoete aardappelen

FRUIT

Aardbei
Ananas
Appel
Avocado
Banaan
Blauwe bessen
Bosbessen
Citroen
Cranberries
Druiven (pit)
Frambozen
Granaatappel
Grapefruit
Kokosnoot
Limoen
Mango
Olijven
Papaja
Sinaasappel

Gedroogd fruit

Dadel
Abrikoos
Mango

SWEET

GEFERMENTEERD

Augurken
Kimchi
Kombucha
Natto
Miso
Tempe
Zilveruitjes
Zuurkool

PEULVRUCHTEN

Edamame
Kidneybonen
Kikkererwten
Limabonen
Linzen
Mungobonen
Pinda
Snijbonen
Sperziebonen
Spliterwten
Sugar snaps
Zwarte ogen bonen

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)
Kefir
Kwark
Rauwe melk
Room
Yoghurt

Biologisch
Non gmo
Gras gevoerd
Rauwe melk

SWEET

NOTEN

Amandelen
Cashewnoten
Macadamia
Paranoten
Pecannoten
Pinda
Pistache
Walnoten

Notenpasta

ZADEN en PITTEN

Chiazaad
hennepzaad
Lijnzaad
Pijnboompitten
Pompoenpitten
Sesamzaad
Zonnebloempitten

OVERIGE

Cacao
Edelgistvlokken
Gelatine
Honing
Keltisch zout
Koffie
Kokosbloesemsuiker
Paardenbloem

Kruiden

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

GRANEN (pseudo)

Amarant
Boekweit
Cassavemeel
Haver
Kamut
Kelp noodles
Kokosmeel
Quinoa
Spelt
Teff

Zuurdesem

Tegenwoordig kunnen we niet al onze voedingsstoffen 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
Bietssuiker
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
Geleitsuiker
Gele kandijstroop
Geraffineerde suiker
Giersiroop
Glucose
Glucosesiroop
Glucosestroop
Glucose-fructosestroop
Gouden siroop
Gula djava
Gula kelapa
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
Maïssuiker
Maïssstroop
Malt
Maltodextrine
Maltose
Maltosesiroop
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