

Alice Apel Hartvig - Majbritt Louring Engell

GROEN KETO

Gezond afvallen met meer groente

Voorwoord 8

Deel 1: Groen keto – klaar voor de start... 10

Groen keto vs. traditioneel keto 11
Je eerste week 14
Je tweede week 14
Je derde week 15
Je kunt je weken ruilen 17
Na 3 weken groen keto 17

Deel 2: Wat betekent keto? 18

Waar komt keto vandaan? 18
Voor wie is groen keto niet geschikt? 19
Wie heeft het meest baat bij groen keto? 20
LET OP bij groen keto 21

Deel 3: Zo val je af 24

Je raakt echt verzadigd 25

Deel 4: Een lesje biochemie 28

Eiwitten 28
Koolhydraten 29
Vetten 29

Deel 5: Stel je maaltijd samen 32

Kun je meer eten? 39
Gratis smaak 39
Als je niet van schema's houdt 40
Je vrije dag 41
Wat moet je drinken? 41
Je kinderen en de rest van het gezin 42

Deel 6: Wat als je een terugval krijgt? 44

Voedingswaarden 45
Apps om in de gaten te houden 45
Weegdag 45
Wat als je niet afvalt met groen keto? 46
Waardoor ben je te zwaar geworden? 47

Deel 7: Is het wel gezond? 48

Waarom je groenten moet eten 49
Je darmen krijgen het beter 49
Ingrediënten die goed zijn voor je gezondheid 51
Periodiek vasten geeft je een boost
Hoe zit het met fruit? 52
Is verzadigd vet niet gevaarlijk? 53
Strijd om transvetten 54
Kaas en yoghurt 55
Room en boter 56
Een gevaarlijke combinatie 56

Deel 8: Groen keto en training 58

Koolhydraten en lichaamsbeweging 58
Eiwitten voor je spieren 59
Sporten bevordert gewichtsverlies 60
Aan de slag met training 61

Deel 9: Groen keto en het klimaat 64

Deel 10: Groene balans 66

Vrij bij groene balans 71
Combinatie van groen keto en groene balans 71

Deel 11: Aan de slag met je ketorecepten 72

Groen keto: ochtend en namiddag 75

Wentelteefjes 77
Vezelcrackers met kaas en kool 79
Ketobrunch 81
Ketobolletjes met kaas en pindakaas 83
Groen keto-bowl met eieren en zalm 85
Groene ontbijtwafel met kaas, eieren en pesto 87
Omelet met champignons, geitenkaas en boerenkool 89
Zoete pannenkoek met ricotta 91
Spiegeleigerecht 93

Groen keto: lunch week 1-2 95

Hartvig-Engells lunchsalade 97
Gehaktbrood 99
Koolbootjes met garnalen, avocado en rode dressing 101
Clubsandwich met gemakkelijke koolsalade 103
Capresesalade 105
Gevulde paprika's met kalkoenbacon 107

Groen keto: lunch week 3 109

Eiersalade 111
In boter gebakken boerenkool en asperges met spiegelei 113
Groene soep met geraspte kaas en kalkoenbacon 115
Tonijnmousse en tomatensalade met feta 117
Kalkoensandwich met kaas en spiegelei 119
Zalmrilette en bloemkoolrauwkost 121

Groen keto: avond week 1-2 123

Groen keto-lasagne met koolbladeren 125
Garnalensoep 127
Chili con chicken met koolbladeren 129
Pizza margarita 131
Eend met bonte kool 133
Vis-kipballetjes met coleslaw 135
Een pan vol goeds 137
Kip carbonara met pompoenspaghetti 139
Ketoworstgerecht 141
Tijmkip met kleine koolsalade 143
Cheeseburger met pastinaakfriet 145

Ketoboost: avond week 3 147

Kipburger met fetasalade 149
Zalm met groene hüttenkäse 151
Eierwraps met zalm en romige fetadressing 153
Courgette uit de oven met kip en kaas 155
Luxe gehakt met puree 157
Salade niçoise 159
Kabeljauw in room met boerenkoolchips 161
Kippenpoten met groene puree 163
Selderijsoep met knapperige bacon 165
Kerstburgers met kool en bietensalade 167

Dressings & dips 169

Groen keto-pesto 171
Groene caesardressing 172
Huisgemaakte remoulade 173
Romige fetadressing 174

Snacks & desserts 177

Krokante muesli met proteïne-yoghurt 179
Brood met kaas uit de oven 181
Zalmsushi 183
Tonijnsnack 185
Truffels met drop 187
Chocolademousse 189
Muffins met chocolade 191
Pindanutella 193

Bakken 195

Chiaknäckebröd 197
Vezelcrackers met lijnzaad 199
Ketobolletjes 201
Keto-groentebrood 203
Pannenkoeken met kardemom en sinaasappelschil 205
Wafels met boerenkool 207

Maaltijdschema's voor je groen keto-dieet van 3 weken 208

Effectief afvallen

Sommige mensen associëren keto met heel specifiek vet en eiwitrijk voedsel waarmee je je vol eet tijdens het ketodieet, terwijl andere bij keto denken aan een variatie van koolhydraatrijk voedsel dat je tijdens een ketodieet mijdt. Ik hoop dat je keto zult zien als een natuurlijke toestand waarbij de lichaamscellen werken op een mix van energie uit eiwit- en vetbronnen en energie uit glucose waar je gezonder van wordt.

Jarenlang werd in onze energiebehoefte voorzien door koolhydraatrijke en koolhydraatverrijkte voedingsmiddelen. Dat was positief na een periode van honger in WOII, maar vandaag de dag is die voeding te eenzijdig en doordat het lichaam dan niet alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft, kan dat leiden tot obesitas en ziekte. Keto kan hier verandering in brengen.

Twee bekwame diëtisten schreven het beste keto-boek ooit. En dat boek heb je nu in handen! *Groen keto* biedt een combinatie van achtergronden, recepten en motivatie, zodat je kunt genieten, want Majbritt en Alice hebben ervoor gekozen keto te gebruiken in een context die velen zal verrassen. En nog een plezierige verrassing: een flinke hoeveelheid groenten kan gemakkelijk een vast onderdeel van een maaltijd worden, wat zorgt voor een goede wisselwerking tussen de energiebronnen glucose, vet en eiwit.

In *Groen keto* verrijken Majbritt en Alice je leven met een nieuw dieet voor volwassenen. Ze hebben een afslankkuur van drie weken samengesteld met drie verschillende bouwstenen die je kunt hergebruiken en mixen zoals je wilt. Onderweg doorloopt je lichaam drie verschillende manieren om energie te verbranden, net als een hybride auto, en je zult omstandigheden ervaren met verschillende combinaties van vetverbranding en glucoseverbranding. Er zullen bijvoorbeeld momenten zijn waarop de vetverbranding de leiding neemt om de motor draaiende te houden.

Majbritt en Alice zullen je uitleggen hoe je een opwindende transformatie kunt ondergaan. Je leert hoe je energie, je eetlust en je slaap worden beïnvloed wanneer het lichaam van brandstof verandert.

Anette Sams Ph.D., onderzoeker

Het boek waar we heel lang naar uitgekeken hebben!

Beide auteurs hebben veel ervaring met afvallen en het veranderen van levensstijl. Samen schreven ze hét boek over afvallen. *Groen keto* bespreekt op een gemakkelijk te begrijpen en wetenschappelijk verantwoorde manier de basiselementen van een praktische afslankmethode.

Je krijgt een goede introductie van het concept ketodieet – vooral waar het vetinname en vermindering van koolhydraten betreft. De auteurs gaan ook in op een heikel aspect van afvallen, namelijk hoe je kunt voorkomen dat je het dieet opgeeft. Vooral belangrijk voor dit boek is de opbouw in verschillende fasen zodat het echt mogelijk is om succesvol af te vallen.

De taal van het boek, de recepten en de mogelijkheden om maaltijden over de hele linie te combineren, maken het boek uitermate bruikbaar en praktisch. De recepten zijn gemakkelijk te volgen en je kunt ze ook lang nadat de kuur voorbij is blijven gebruiken.

Em. prof. dr. Svend Lindenberg

Deel 1

Groen keto – klaar voor de start, af...

Welkom bij een van de gemakkelijkste manieren om gewicht te verliezen. Groen keto biedt je verzadiging, minder trek in zoete dingen, een minder opgeblazen gevoel en een gezonder lichaam terwijl je gewicht verliest. Groen keto is onze versie van het ketodieet.

Groen keto verschilt van traditioneel keto doordat dit dieet vol zit met groenten, gezonde vetten en verzadigende eiwitten. Behalve dat je er effectief van afvalt, is het dieet klimaatvriendelijker dan reguliere keto en meer ontstekingsremmend.

Je krijgt een kuur van drie weken in drie fasen. Je begint in de eerste week met matige keto en combineert die vervolgens in de tweede week met periodiek vasten. Op die manier krijg je een kuur van twee weken die je voorbereidt op een keto-boost in de laatste week. In de laatste week gaat je lichaam over op pure vetverbranding.

Groen keto zorgt ervoor dat je voldoende groenten, veel gezonde vetten, veel eiwitten en heel weinig koolhydraten binnenkrijgt. Dit beperkt de primaire brandstof van het lichaam, koolhydraten, en je schakelt over op pure vetverbranding zodat het lichaam je vetreserves ook als energie kan gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een gerecht met pasta en vleessaus, waarbij je de pasta vervangt door groenten. Op deze manier krijgt je lichaam minder toegang tot koolhydraten. Naarmate de dagen verstrijken, gaat het lichaam op zoek naar energie uit de vetdepots en dan ben je bezig met afvallen.

Groen keto | Groen keto – klaar voor de start...

Je mag het dieet maximaal drie keer herhalen. Zo krijg je een kuur van negen weken met kans op fors gewichtsverlies en een kleinere buikomvang. De meeste mensen verliezen met groen keto 0,5-1 kg per week. Als je na de negen weken nog steeds gewicht moet verliezen, kun je het best veertien dagen op een groene balans overgaan (zie blz. 66). We weten uit ervaring dat het lichaam na een kuur baat heeft bij wat rust. Daarom kan je lichaam al na twee weken op groene balans weer drie tot negen weken doorgaan. Als je eenmaal de gewenste kilo's kwijt bent, ga je meer permanent over op de groene balans, wat een goed eetpatroon is voor een gezond dagelijks leven en hier en daar ruimte biedt om te genieten, zonder dat je weer aankomt.

Groen keto vs. traditioneel keto

Je denkt bij keto misschien aan room in de koffie en veel spek, maar groen keto is geen traditioneel keto. Groen keto biedt je meer groenten, gezonde vetten en periodiek vasten. Traditioneel keto zal bepaalde groenten beperken naast een vrije calorie-inname. Beperking van bepaalde groenten kan op korte termijn zinvol zijn, maar op de lange termijn niet. Het beperkt je voedselkeuzes en groenten bevatten bovendien voedingsstoffen die je nodig hebt voor zowel het immuunsysteem als je darmen. Pas in week 3 van groen keto, als we boosten, vermijden we daarom wat groenten. De eerste twee weken van groen keto kunnen we matige keto noemen; je krijgt dan namelijk allerlei groenten en een klein beetje koolhydraten uit bijvoorbeeld roggebrood of fruit. Periodiek vasten kan je helpen van brandstof te wisselen en je vetverbranding op gang brengen, maar is ook heilzaam omdat het ontstekingen vermindert. We gebruiken gezonde vetten in plaats van boter en room omdat gezonde vetten belangrijk zijn om leefstijlziekten te voorkomen.

JOUW 3-WEKEN- SCHEMA

WEEK 1:
Groen keto

WEEK 2:
Periodiek vasten
en groen keto

WEEK 3:
Keto-boost

GROEN KETO
ca. 500 kcal



TRADITIONEEL KETO
ca. 500 kcal

We houden de calorieën bij, omdat we in de praktijk ervaren hebben dat dit het beste resultaat geeft bij afvallen. Groen keto is klimaatvriendelijk, omdat we afzien van rood vlees en nadenken over het gebruik van seizoensgroenten en lokale ingrediënten.

Je eerste week

Nu ga je voedsel eten dat je vetverbranding op gang brengt. Dit houdt in dat je minder koolhydraten en voldoende eiwitten, gezonde vetten en groenten eet. Je komt niet in een volledige ketose, wat inhoudt dat je geen suiker meer in je lichaam hebt en dus volledig leeft van je vet. Maar je bent op weg naar wat we gematigd keto noemen en je valt af. Je krijgt deze week 60-80 gram koolhydraten per dag.

Als we koolhydraten, zoals snoep, cake, brood, rijst en pasta, mijden, gaat je lichaam op zoek naar energie uit je vetlaag. Maar we controleren je calorie-inname, zodat je het effectiefste gewichtsverlies krijgt.

Je zult geen honger krijgen, maar kunt je in het begin wel moe voelen. Dat gaat voorbij, houd vol. Alle recepten vanaf blz. 95 en 123 zijn geschikt voor je eerste week van groen keto.

Deze week heb je één vrije dag, waarop je meer koolhydraten mag eten zoals brood, cake of fastfood. Lees meer over je vrije dag op blz. 41. Je kiest hem zelf en het ligt voor de hand om op deze dag een zware training te doen, zoals krachttraining. Het is gemakkelijker krachttraining te doen als je wat koolhydraten binnenkrijgt en krachttraining zorgt voor een goede stofwisseling en onderhoudt je spieren. Lees meer over trainen en groen keto op blz. 58.

Je tweede week

Nu draaien we de duimschroeven verder aan en maken het allemaal nog efficiënter. Je lichaam moet nu 16 uur achter elkaar vrij zijn van voedsel. Dat betekent dat je 16 uur moet vasten. Voor de meeste mensen is het het gemakkelijkst om te vasten van 20.00 uur