



Keto in 30 minuten

100 STRESSVRIJE KETO-RECEPTEN DIE
IN EEN HALFUUR OP TAFEL STAAN

VERZAMELD DOOR **JEN FISCH**

Spectrum


Oorspronkelijke titel: *Keto in 30 Minutes*
Oorspronkelijke uitgave: First Published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.
Productie Nederlandstalige editie: Deul & Spanjaard Boekproducties
Vertaling: Mariëtte Kleisen
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Auteursfoto: Suzanne Strong
Omslagfoto: Marija Vidal
Fotografie binnenwerk: Nadine Greeff (blz. 2, 6, 8, 20, 50, 88, 112, 126, 140, 154),
Helene Dujardin (blz. 32, 34), Linda Schneider (blz. 70)
Foodstyling: Cregg Green (omslag), Tami Hardeman (blz. 32, 34)


ISBN 978 90 00 38456 3
NUR 443

© 2018 Rockridge Press, Emeryville, Calornia
© 2018 Jen Fisch
© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2022

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Op het omslag: Aziatische varkensfilet met sperziebonen (blz. 102) en bloemkoolrijst (blz. 128)

INHOUD

Inleiding **7**

DEEL I Het ketogene dieet **9**

HOOFDSTUK 1 Keto in een notendop **11**

HOOFDSTUK 2 Je succes voorbereiden:
tips voor een eenvoudige keto-leefstijl **21**

DEEL II De recepten **33**

HOOFDSTUK 3 Snelle keto-basics **35**

HOOFDSTUK 4 Ontbijt **51**

HOOFDSTUK 5 Soepen & salades **71**

HOOFDSTUK 6 Lunch & diner **89**

HOOFDSTUK 7 Snacks **113**

HOOFDSTUK 8 Bijgerechten **127**

HOOFDSTUK 9 Dranken & desserts **141**

Uit eten **155**

De Dirty Dozen & de Clean Fifteen **157**

Keto-woordenlijst **158**

Bronnen **159**

Receptenregister **162**

Register **164**



INLEIDING

IK KOOK GRAAG, maar als werkende alleenstaande moeder wil ik vooral SNEL een heerlijke keto-vriendelijke maaltijd op tafel kunnen zetten. Ik heb geen tijd voor ellenlange of ingewikkelde recepten en jij waarschijnlijk ook niet! Daarom was ik zo blij dat ik de kans kreeg om voor dit boek een geweldige collectie van honderd eenvoudige en lekkere recepten bij elkaar te verzamelen. Deze recepten laten je zien hoe praktisch en duurzaam een ketogene leefstijl kan zijn, zelfs voor wie het altijd druk heeft.

Ik ontdekte de keto-leefstijl ruim drie jaar geleden. In die tijd zocht ik naar een manier om de ontstekingsreacties in mijn lichaam, die het gevolg waren van twee auto-immuunziekten, te verminderen, en ik wilde ook gewicht verliezen. Al na enkele weken voelde ik een duidelijk verschil in mijn systemische ontstekingen en op de weegschaal zag ik ook een verschil. Ik ging onmiddellijk overstag voor keto en heb nooit meer omgekeken. Gaandeweg raakte ik 18 kilo kwijt. Nu gebruik ik voedsel om te genezen.

Misschien schrik je, zoals veel mensen, een beetje terug voor de gedachte om te gaan koken en eten op zo'n andere manier dan je gewend bent, maar dat is niet nodig. In de afgelopen drie jaar heb ik honderden keto-recepten uitgeprobeerd en samengesteld. Mijn voornaamste eisen waren dat ze snel, eenvoudig en geschikt voor kinderen moesten zijn. Alle recepten in dit boek zijn geslaagd voor die test!

De zeven hoofdstukken bestrijken elk eetmoment van de dag en bevatten alle informatie die je nodig hebt om een ketose-expert te worden. Als keto nieuw voor je is, zul je veel nieuwe begrippen tegenkomen, zoals macro's, ketose, netto koolhydraten, keto-griep; dit alles wordt uitgelegd in het eerste hoofdstuk. In dat hoofdstuk vind je ook een lijst met ingrediënten die je kunt gebruiken en een lijst met voedingsmiddelen die je beter kunt vermijden. Het tweede hoofdstuk gaat over het aanleggen van voorraden en bevat handige tips voor het boodschappen doen en voor het voorbereiden van maaltijden. Daarnaast vind je koolhydraatarme alternatieven voor enkele van je favoriete koolhydraatrijke ingrediënten. Zoals ik al aangaf, dat is alle informatie die je nodig hebt.

Wat is er beter dan eten dat goed smaakt en dat je intussen ook helpt bij het verbeteren van je gezondheid en welzijn? Ik ben razend benieuwd welke recepten uit *Keto in 30 minuten* jouw favorieten zullen worden!

In wezen gaat het bij het ketogene dieet om de verbranding van vetten in plaats van koolhydraten en eiwitten. Klinkt dat ingewikkeld? Eigenlijk is het heel simpel: focus op veel gezonde vetten en matige hoeveelheden eiwitten en gebruik weinig koolhydraten (of laat de koolhydraten helemaal weg).

In dit hoofdstuk leer je over de wetenschappelijke basis van dit dieet, vind je eenvoudige richtlijnen om op het goede spoor te blijven en lees je over de ontelbare voordelen die je zult ervaren als je eenmaal bent overgestapt op de keto-leefstijl. Er is ook een handige lijst met keto-waardige ingrediënten – en een met ingrediënten die je beter kunt vermijden. Als je het basisprincipe van het dieet eenmaal doorhebt, zal het je verbazen hoe gemakkelijk je je eraan kunt houden, zowel thuis als buiten de deur!

Wat is het ketogene dieet?

Het ketogene dieet is zo simpel of ingewikkeld als je het zelf maakt. Op zijn eenvoudigst kan het worden omschreven als 'in ketose blijven'. Ketose is het proces waarin je lichaam ketonen aanmaakt voor energie als er geen koolhydraten beschikbaar zijn. De holbewoners deden zich nog niet te goed aan pakken vol mini-brownies; ze haalden hun energie uit groenten, bessen en vlees. Om in een ketogene toestand te komen en te blijven, beginnen de meeste ketoërs met het eten van minder dan 20 gram netto koolhydraten per dag. Ze proberen ook om hun dagelijkse inname van macronutriënten (of 'macro's') op ongeveer 5% koolhydraten, 20% eiwitten en 75% vetten te houden. Je zult zien dat dit eenvoudiger is dan je denkt. Als je er eenmaal achter bent hoeveel koolhydraten je kunt consumeren voordat je uit ketose raakt, wil je je inname misschien verhogen van 20 naar maximaal 50 gram netto koolhydraten per dag.

Vroeger scharrelden mannen en vrouwen hun voedsel bij elkaar: ze joegen op vogels en andere dieren, ze vingden vissen en plukten fruit en bessen. Door de uitvinding van het raffinageproces van suiker werden snelle koolhydraten plotseling breed beschikbaar.

Maar deze koolhydraten worden net zo snel weer verbrand – en verspild. Voordat mensen geraffineerde suikers en koolhydraten begonnen te gebruiken, waren we altijd in ketose.

Aanhangers van het paleodiet beweren dat ons lichaam zijn energie toen haalde uit ketonen door vetten te verbranden. Ook tegenwoordig zijn grote hoeveelheden koolhydraten niet nodig. Volgens een in 2002 gepubliceerd onderzoek in de *Journal of Pediatrics* worden baby's in ketose geboren en blijven ze in ketose zolang ze borstvoeding krijgen. Toevallig is het ook zo dat babyhersentjes in deze periode in een hoog tempo groeien. Misschien voel je geen honger als je in ketose bent omdat je je voedsel langzamer verteert en je energie ook langzamer verbrandt. Eigenlijk krijg je meer waar voor je geld.

Het ketogene dieet is niet ontwikkeld om gewicht te verliezen maar als een remedie voor mensen met epilepsie en wordt aanbevolen door de Amerikaanse Epilepsy Foundation. Maar volgens een in 2004 in de *Journal of the International Society of Sports Nutrition* gepubliceerd onderzoek draagt een ketogeen dieet wel degelijk bij aan gewichtsverlies. Veel afvaldiëten zijn dan ook gebaseerd op dezelfde principes. Paleo kan worden beschouwd als ketogeen, maar iemand die honing en quinoa eet is waarschijnlijk niet in ketose. In sommige opzichten kun je het ketogene dieet de blauwdruk noemen voor alle koolhydraatarme diëten. Mensen hebben het met succes gebruikt om af te vallen maar ook om hun angsten te bestrijden en hun energie en mentale helderheid te vergroten. Bovendien bleek uit een in 2013 gepubliceerd onderzoek in de *European Journal of Clinical Nutrition* dat het misschien zelfs zou kunnen helpen bij het voorkomen van acne, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose en kanker. Wat je doel ook is, de recepten in dit boek zijn keto-conform, wat betekent dat ze van nature weinig koolhydraten bevatten en misschien helpen bij een of meer van de genoemde kwalen. En intussen zal je maag zich gewoon voldaan voelen!

IN KETOSE KOMEN

Op een koolhydraatrijk dieet is je lichaam in een metabolische staat van glucose, wat simpelweg betekent dat de meeste energie die je lichaam gebruikt afkomstig is uit bloedglucose – suikers in je bloed. In deze staat schieten je bloedsuikerwaarden na elke maaltijd omhoog en wordt meer insuline aangemaakt. Dit bevordert de opslag van lichaamsvet en blokkeert het vrijkomen van vet uit je vetweefsels.

Een koolhydraatarm, vetrijk dieet brengt je lichaam juist in een metabolische staat van ketose. Je lichaam breekt vetten af in ketonen, die nu de primaire energiebron worden. In staat van ketose haalt je lichaam gemakkelijk energie uit vetten; je vetreserves worden voortdurend aangesproken en verbrand. Dat is een normale toestand; steeds als je een paar dagen weinig koolhydraten gebruikt zal je lichaam dit vanzelf gaan doen.

De meeste lichaamscellen gebruiken ketonen en glucose als brandstof. Voor de cellen die alleen glucose kunnen verwerken, zoals in een deel van de hersenen, wordt glycerol onttrokken aan voedingsvetten en door de lever omgezet in glucose door middel van gluconeogenese. Het belangrijkste doel van het keto-dieet is om steeds in staat van ketose te blijven.

Wie voor het eerst begint met het keto-dieet heeft meestal 4 tot 8 weken nodig om zich helemaal aan te passen. Als je overschakelt op keto, daalt het glycogeen-niveau (de glucose die is opgeslagen in je spieren en lever), je houdt minder water vast, het uithoudingsvermogen van je spieren wordt groter en je algehele energieniveau stijgt. Daar komt bij dat je, als je door het eten van te veel koolhydraten uit ketose raakt, veel sneller terugkeert naar ketose dan als je niet aangepast zou zijn aan keto. Bovendien kun je, als je eenmaal aangepast bent aan keto, meestal tot 50 gram aan koolhydraten per dag eten en toch in ketose blijven.

KETO-VOEDING

Het ketogene dieet is niet moeilijk vol te houden (doel: in ketose blijven); maar het pad ernaartoe is voor iedereen anders. Je begint met 20 gram netto koolhydraten en bepaalt na verloop van tijd hoeveel koolhydraten je kunt consumeren zonder uit ketose te raken. Je leert je persoonlijke keto-plafond kennen zodat je daaronder kunt blijven.

Hoe weet je of je in ketose bent? Eenvoudig: met keto-sticks. Bij de apotheek kun je potjes met van die dunne teststrips aanschaffen. Doe wat urine op een stick om te weten of je in ketose bent. Als de stick lichtroze kleurt, ben je uit ketose; elke tint paars betekent dat je in ketose bent. Een donkere tint paars wijst niet op een 'betere' ketose – het gaat er alleen om of je vet verbrandt of niet. Er is niet een bepaald niveau dat je zou moeten bereiken. Maar let op: als je suikerziekte hebt, loop je met een ketogeen dieet het risico op 'keto-acidose'. Overleg eerst met je arts over het dieet, hij of zij zal je waarschijnlijk het gebruik van keto-sticks adviseren om er zeker van te zijn dat je in de paarse zone blijft.

Voor het berekenen van de hoeveelheid netto koolhydraten ga je uit van het aantal koolhydraten dat je verbruikt – daar trek je het gewicht in vezels vanaf. Met dit getal kun je je dagelijkse totaal bijhouden. Als voedsel veel vezels bevat, zoals kokosnoot, kun je er meer van eten, zelfs als ze angstwekkend veel koolhydraten bevatten. Sommige mensen op een keto-dieet letten op de macro's (de voedingsmiddelen die tot één van de belangrijkste nutriënten behoren: koolhydraten, eiwitten en vetten) om hun gewichtsverlies bij te houden, andere doen dat om medische redenen. Als je geen medische reden hebt om je aan bepaalde percentages te houden, dan is de volgende verhouding een goed uitgangspunt: 5% koolhydraten, 20% eiwitten en 75% vetten. Als deze combinatie je niet in ketose houdt, kun je 5% koolhydraten, 15% eiwitten en 80% vetten proberen.

Uiteindelijk is het aan jou om de verhouding te vinden die voor jou het beste werkt. Er zijn online honderden calculators te vinden die je kunnen vertellen welke verhouding macro's voor jou de ideale is. De hoeveelheden koolhydraten (die voornamelijk uit groenten zouden moeten komen) of vetten die leiden tot ketose zijn voor iedereen anders. Dit is echt geen exacte wetenschap. Op bladzijde 160 staat een lijstje met calculator-apps.

Ondersteuning voor je keto-leefstijl

Laat, als je begint met het keto-dieet, je naaste vrienden en familie weten dat je het echt meent en welke voedingsmiddelen je probeert te vermijden. Dit kan je helpen op bijeenkomsten en uitstapjes. Misschien stuit je in het begin op enige weerstand, dat is normaal. Een dieet met veel koolhydraten en weinig vetten is voor de meeste mensen standaard, en een overgang naar keto is een radicale verandering. Focus gewoon op jezelf en je voortgang. Je hogere energieniveau, gewichtsverlies en in het algemeen je betere uitstraling zullen zelfs tegenstanders gauw genoeg nieuwsgierig maken.

In het begin kan deze subreddit op reddit.com een geweldige plek zijn om je te laten motiveren: www.reddit.com/r/keto (vanaf deze link kun je een app downloaden). Hier posten honderdduizenden ketoërs van over de hele wereld hun ervaringen en vorderingen en steunen ze elkaar.

RICHTLIJNEN VOOR HET KETO-DIEET

Nu volgen enkele manieren om in ketose te blijven en het meeste te halen uit je ketogene ervaring. Deze tips zul je door de 'keto-griep' heen helpen. Tijdens de eerste dagen tot een week na het begin van ketose kun je je een beetje moe, slap en draaiërig voelen omdat je geen koolhydraten meer gebruikt en je lichaam zich moet aanpassen aan het produceren en verbranden van ketonen als energie.

Houd je aan je macro's. Het is het waard om je aan de dagelijkse verhouding van 5/20/75 te houden omdat het werkt. Bij te veel koolhydraten zul je geen vet verbranden. Te veel eiwitten verbrand je niet als je ze niet gebruikt. Zonder voldoende vetten raak je niet verzadigd. Al deze problemen bij elkaar leiden tot minder energie. De aanbevolen verhouding van het keto-dieet omvat ook de alkaliserende werking van groene groenten die de zuren in vlees afbreken.

Houd je electrolyten bij. Electrolyten zijn de mineralen in ons bloed die ons gehydrateerd houden en die onze zenuwen en spieren goed laten werken. Door ketonen aan te maken, zul je meer electrolyten produceren dan gebruikelijk. Je zult meer zout nodig hebben omdat je lichaam minder dan voorheen leunt op natrium. De meeste ketoërs doen dit door dagelijks kippensoep of -bouillon te nemen, vooral in de eerste paar weken als het lichaam zich aanpast aan ketose. Als je je in de eerste week op het keto-dieet, terwijl je aan het minderen bent met koolhydraten, slecht voelt, helpt bouillon. Veel ketoërs gebruiken ook supplementen met magnesium.

Drink veel water. Iedereen vertelt je dat je water moet drinken en als je dat niet serieus neemt, kweek je nierstenen! Door elke dag 2 tot 3 liter water te drinken, voel je je schoon en verzadigd en blijft je lichaam gehydrateerd. Zo houd je je ingewanden aan het werk en val je sneller af als dat je reden is om het keto-dieet te volgen.

Nu je wetenschappelijke kennis achter het keto-dieet is bijgespijkerd en je weet waarom het werkt, is het tijd om aan de slag te gaan en je in te stellen op het welslagen ervan. In dit hoofdstuk leer je hoe je je keuken keto-vriendelijk maakt: voedingsmiddelen die niet in het dieet passen ruim je op en je schaft aan wat je nodig hebt om in het goede spoor te blijven en je geweldig te voelen.

Ruim je voorraadkast op

Haal het oude eruit en maak plaats voor het nieuwe. Het bewaren van verleidelijk maar ongezond eten is een van de grootste oorzaken van mislukking als je aan een dieet begint. Minimaliseer de verleidingen voor een maximale kans op succes. Houd verslavend voedsel zoals brood, toetjes en andere niet-keto-vriendelijke tussendoortjes uit de buurt, tenzij je de ijzeren wil van Arnold Schwarzenegger hebt. Bespreek dit met je huisgenoten. Als sommige dingen bewaard moeten worden (omdat ze niet van jou zijn bijvoorbeeld), probeer er dan een plaats voor af te spreken waar je ze niet tegenkomt. Op die manier zien je huisgenoten ook dat het je menens is met je dieet, waardoor je uiteindelijk een betere ervaring hebt (in het begin vinden mensen het nog leuk om iemand van een dieet af te houden, maar het zal ze gauw gaan vervelen).

En ja, jij doet het ongewenste eten 'weg', maar anderen kunnen er nog iets aan hebben! Dus gooi het alsjeblieft niet weg! Breng het naar de voedselbank of geef het aan een opvang voor daklozen.

Hoe zit het met alcohol?

Het is verstandig om alcohol te vermijden tijdens de eerste weken. Daarna kun je het weer gaan inpassen in je maaltijdschema. Rode wijn is een koolhydraatarme keuze en sommige sterkedrank zonder toegevoegde smaakjes bevat geen koolhydraten. Toch kan alcohol je metabolisme ook vertragen. Je wilskracht kan eronder lijden en je praat het misschien gemakkelijker goed als je er nog iets bij eet voordat je naar bed gaat. Als je zeker weet dat je overstapt op keto, trek dan minstens twee weken uit om je lichaam geheel te detoxen voordat je weer alcohol toevoegt.

ZETMEELPRODUCTEN & GRANEN

Doe alle ontbijtgranen, pasta, rijst, aardappels, mais, havervlokken, quinoa, meel, brood, bagels, wraps, bolletjes en croissants weg.

ETEN & DRINKEN MET TOEGEVOEGD SUIKER

Doe alle geraffineerde suiker, frisdrank, vruchtensap, melk, toetjes, gebak, melkchocolade, snoepgoed en dergelijke de deur uit.

PEULVRUCHTEN

Doe alle bonen, erwten en linzen de deur uit. Ze zitten vol koolhydraten. Een portie bonen alleen al bevat meer dan drie keer de hoeveelheid koolhydraten die je per dag mag consumeren.

BEWERKTE MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETTEN & OLIËN

Doe alle plantaardige oliën en de meeste zaadoliën, zoals zonnebloemolie, saffloerolie, koolzaadolie, sojaolie, druivenzaadolie en maisolie de deur uit. Net als transvetten zoals bakvet en margarine – alles waar 'gehydrogeneerd' op staat. Olijfolie, extra vergine olijfolie, avocado-olie en kokosolie zijn keto-vriendelijke soorten olie om altijd bij de hand te hebben.

FRUIT

Doe koolhydraatrijk fruit de deur uit, zoals bananen, dadels, grapefruit, mango's en appels. Doe ook gedroogd fruit weg, zoals rozijnen. Gedroogd fruit bevat een hogere concentratie suiker dan vers fruit, zodat je ook met een kleine portie veel suiker binnenkrijgt. Ter vergelijking, een schaalte rozijnen bevat ruim 6,5 keer zoveel koolhydraten als hetzelfde schaalte verse druiven.

Ga boodschappen doen

Vul je voorraadkast, koelkast en vriezer aan met heerlijk, keto-vriendelijk voedsel dat je zal helpen om af te vallen, gezond te worden en je geweldig te voelen!

DE BASICS

Met deze basic bij de hand kun je op elk moment lekkere, gezonde en keto-vriendelijke maaltijden en tussendoortjes bereiden.

- water, koffie en thee

Bulletproof koffie

Bulletproof koffie is een standaarddrink in veel keto-diëten. Toch zal de ingrediëntenlijst je misschien verbazen: boter en olie in de koffie?! De toegevoegde vetten plus de cafeïne zorgen ervoor dat je je, nog lang nadat je beker leeg is, verzadigd voelt en vol energie.

1 portie | Voorbereiding: 5 minuten

VEGETARISCH, NOTENVRIJ, GLUTENVRIJ, ÉÉN KOM

360 ml hete koffie
2 el MCT-poeder of octaanolie
2 el boter of ghee

1. Schenk de hete koffie in de blender.
2. Voeg het oliepoeder en de boter toe en mix alles goed tot een schuimig geheel.
3. Giet de bulletproof koffie in een grote beker en geniet ervan.

VARIANT MET RAUW EI Voor extra eiwitten vervang je het MCT-poeder door 1 rauw ei. Dat lijkt misschien vreemd, maar het ei maakt de koffie lekker romig. De hete koffie 'kookt' het ei en toch proef je geen gekookt eiwit.

VARIANT MET EIWIT- EN COLLAGEENPOEDER Je kunt ook 1 of 2 schepjes eiwit- of collageenpoeder gebruiken. Er bestaat collageenpoeder met chocoladesmaak, die vooral lekker is in koffie. Collageen is een goede ontstekingsremmer.

VARIANT MET SPECERIJEN Voeg 1 theelepeltje kaneel en een beetje zoetstof toe aan je bulletproof koffie voor een heerlijke kruidige versie.

INGREDIËNTENTIP Als je nog aan het keto-dieet moet wennen, kun je voorzichtig beginnen met de octaanolie. Hij is vrij krachtig, dus verhoog je inname in een paar weken geleidelijk tot 2 eetlepels.

.....
Per portie calorieën: 463; totaal vet: 51 g; eiwit: 1 g; totaal koolhydraten: 0 g; netto koolhydraten: 0 g; voedingsvezels: 0 g

Schuimige bessen-avocadosmoothie

Deze heerlijke smoothie zit vol gezonde vetten, kalium, magnesium en vezels. Als je van zoet houdt, kun je wat vloeibare stevia toevoegen.

2 porties | Voorbereiding: 5 minuten

VEGETARISCH, NOTENVRIJ, ZUIVELVRIJ, GLUTENVRIJ, ÉÉN KOM

240 ml ongezoete volle kokosmelk
1 schepje keto-poeder met vruchtensmaak
½ avocado
30 g verse spinazie
70 g bessen, vers of uit de diepvries (zonder toegevoegde suiker)
100 g ijsklontjes
¼ tl vloeibare vloeibare stevia (naar keuze)

1. Doe kokosmelk, avocado, spinazie, bessen, ijsklontjes, stevia (als je die gebruikt) en eiwitpoeder in de blender.
2. Meng het geheel tot een schuimig geheel.
3. Schenk de smoothie in twee glazen en geniet ervan.

INGREDIËNTENTIP Avocado in een smoothie lijkt misschien vreemd, maar is een voedzame toevoeging met gezonde vetten en hij maakt de smoothie nog romiger.

.....
Per portie calorieën: 355; totaal vet: 40 g; eiwit: 4 g; totaal koolhydraten: 16 g; netto koolhydraten: 8 g; voedingsvezels: 6 g

Kipburgers met avocado

Het is misschien wel een van de simpelste maaltijdrecepten voor het keto-dieet: kipburger met avocado. De avocado, stampvol gezonde vetten, is de ultieme toevoeging aan elke op eiwitten gebaseerde maaltijd. Garneer deze burger met alfalfa en geitenkaas of een plakje emmentaler – hoe je hem ook serveert, hij is een echte weldaad voor de smaakpapillen.

4 burgers | **Vorbereiding: 5 minuten** | **Baktijd: 15 minuten**

ZUIVELVRIJ, GLUTENVRIJ

450 g kipgehakt
50 g amandelmeel
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 tl uienpoeder
¼ tl zout
⅓ tl versgemalen zwarte peper
1 avocado, gepeld en in blokjes
2 el olijfolie
4 koolhydraatarme bolletjes of slawraps (naar keuze)

1. Doe kipgehakt, amandelmeel, knoflook, uienpoeder, zout en peper in een grote mengkom.
2. Verwerk de avocado voorzichtig in het mengsel terwijl je vier burgers maakt. Zet de burgers even opzij.
3. Verhit de olijfolie ongeveer 1 minuut in een grote koekenpan op matig vuur. Doe de burgers in de koekenpan en bak ze ongeveer 8 minuten per kant tot ze goudbruin en goed doorbakken zijn.
4. Serveer de burgers op een koolhydraatarm bolletje, in een slawrap of gewoon zo.

INGREDIËNTENTIP *Alfalfa kan soms schadelijke bacteriën bevatten. Was hem daarom minstens twee keer voordat je hem verwerkt.*

.....
Per burger: calorieën: 413; totaal vet: 25,7 g; eiwit: 33,9 g; totaal koolhydraten: 7,9 g; voedingsvezels: 5 g; netto koolhydraten: 2,9 g; cholesterol: 96 mg

Shiratakinoodles met kip en alfredosaus

Misschien vind je shiratakinoodles in eerste instantie ingewikkeld, want ze worden op een andere manier bereid dan je gewend bent. Ze komen wel helemaal tegemoet aan je behoefte aan pasta. De noodles, romige alfredosaus, kip en verse kruiden – samen zijn ze goed voor een decadent en overheerlijk 'pasta'-gerecht!

2 porties | **Vorbereiding: 10 minuten** | **Bereiding: 15 minuten**

NOTENVRIJ, GLUTENVRIJ

VOOR DE NOEELS

200 g shiratakinoodles,
zoals Miracle-noodles in
fettuccinistijl

VOOR DE SAUS

1 el olijfolie
115 g uit elkaar geplukt kipvlees
(van een gegrilde kip uit
de winkel)
roze Himalayazout
versgemalen zwarte peper
240 ml alfredosaus
20 g parmezaan, geraspt
2 el verse basilicumblaadjes,
fijngehakt

DE NOEELS BEREIDEN

1. Spoel de noodles met koud water in een vergiet (noodles van shirataki hebben een geurtje dat grotendeels verdwijnt bij het spoelen).
2. Vul een grote pan met water en breng het aan de kook. Kook de noodles 2 minuten in het water en giet ze af.
3. Schep de noodles in een grote, droge koekenpan op matig laag vuur en laat alle vocht verdampen. Leg ze op een bord en zet ze even opzij.

DE SAUS BEREIDEN

1. Verhit de olijfolie in de pan op matig vuur en voeg het gegrilde kipvlees toe. Breng het op smaak met roze Himalayazout en peper.
2. Schenk de alfredosaus over de kip en laat alles goed heet worden.
3. Schep de gekookte noodles door het kipmengsel en hussel alles door elkaar.
4. Verdeel de pasta over twee borden, strooi er wat parmezaan en fijngehakt basilicum over en serveer ze.

VERVANGINGSTIP *Voor een vegetarische variant vervang je de kip door gebakken paddenstoelen.*

.....
Per portie calorieën: 673; totaal vet: 61 g; eiwit: 29 g; totaal koolhydraten: 4 g; voedingsvezels: 0 g; netto koolhydraten: 4 g

Keto-jito

Dit is de keto-vriendelijke versie van de mojito, want cocktails hebben dan weliswaar geen enkele voedingswaarde, het kan geen kwaad een koolhydraatarme optie achter de hand te hebben voor feestelijke momenten.

1 portie | Voorbereiding: 5 minuten

VEGETARISCH, NOTENVRIJ, ZUIVELVRIJ, GLUTENVRIJ, PALEO, ÉÉN KOM

handje verse blaadjes
munt (1-3 g)
30 ml limoensap, versgeperst
1 tl erythritol
200 g verpulverd ijs
60 ml witte rum
115 ml koolzuurhoudend
mineraalwater

1. Doe de blaadjes munt in een groot glas en kneus ze met de achterkant van een houten lepel zodat de aroma's vrijkomen.
2. Doe het limoensap en erythritol erbij en roer alles goed door elkaar.
3. Doe ook het ijs erbij, schenk hierover de rum en het mineraalwater en roer nog eens goed.

VARIATIETIP Voor een extra speciale keto-jito voeg ik ook enkele gekneusde bramen toe.

.....
Per portie calorieën: 130; totaal vet: 0 g, 0%; eiwit: 0 g, 0%; totaal koolhydraten: 1 g; voedingsvezels: 0 g; netto koolhydraten: 1 g; 100%

Frambozen-cheesecakefluff

Zin in zoet? Met deze decadente frambozen-cheesecakefluff hoef je jezelf geen schuldgevoel te bezorgen! Deze fluff smaakt ook heerlijk op een keto-vriendelijke, warme mugcake, cheesecake of een schaalje bessen.

4 porties | Voorbereiding: 5 minuten

VEGETARISCH, NOTENVRIJ, ÉÉN KOM

240 ml slagroom
225 g roomkaas, op
kamertemperatuur
115 g frambozen
suikervervanger naar smaak
1 tl vanille-extract
snufje zout

1. Klop de room in 2-4 minuten tot stijve pieken. Gebruik hiervoor de handmixer en een schaal.
2. Voeg roomkaas, frambozen, suikervervanger, vanille en zout toe en meng alles tot een gladde fluff.

.....
Per portie calorieën: 417; totaal vet: 41 g; verzadigd vet: 25 g, 88%; eiwit: 5 g, 5%; totaal koolhydraten: 7 g; voedingsvezels: 2 g; netto koolhydraten: 5 g, 7%; cholesterol: 143 mg