



*Voor de mensen in mijn leven zonder wie dit boek
nooit geschreven zou zijn:
George, mijn ouders en Femke*

LOUISETTE BLIKKENHORST

HET KETO HEALTH PLAN



**DE COMPLETE GIDS voor een
gezonder metabolisme, betere
vetverbranding en meer energie**

Lannoo

VOORWOORD	6	- 2	
		HET KETOGEEN DIEET VAN THEORIE NAAR PRAKTIJK	82
INTRODUCTIE	8		
- 1		Het ontstaan van het ketogeen dieet	83
METABOLE GEZONDHEID, DE BASIS VAN ALLE GEZONDHEID	10	Het ketogeen dieet in de praktijk	86
		Verschillende ketogene diëten	87
De stille motor van het leven	11	Ketogeen dieet en macronutriënten	96
Van mysterie naar molecuul	11	Veelgestelde vragen over het ketogeen dieet	104
Wat is metabolisme?	12	Contra-indicaties voor een ketogeen dieet	106
De cel: kleine werkplaats op volle kracht	16	Andere diëten die een raakvlak hebben met een ketogeen dieet	108
Vetverbranding voor overleving	26	Zuivel, krachtvoer of kwelgeest?	112
Insuline, de metabole dirigent	29	Ketogeen eten zonder galblaas	113
De invloed van voeding	44	Obstipatie, ketogriep en elektrolytenbalans in de eerste weken	114
Voornaamste effecten van een ketogeen dieet	52	Hardnekkige mythes	116
Therapeutische toepassing van een ketogeen dieet	56	Het bereiken van ketose: de praktijk	122
		- 3	
		HET KETO HEALTH STAPPENPLAN	130
		De fasen	132
		Slimme keto-swaps	146

- 4

RECEPTEN

	155
Spiegeleitjes met spek en avocado	158
Keto wafels	160
Omelet met champignons en rucola	162
Roerei met spekblokjes	164
Vegan chocoyoghurt van Nanneke Schreurs	166
Pompoensoep met spek en zure room	168
Courgette-ricotta-frittata	170
Komkommer-kipsalade	172
Pizzamuffins	174
Italiaanse auberginetosti van Iris Heuer	176
Basis pesto	178
Avocadodressing	179
Supersnelle keto pizzabodem	180
Snelle kip niçoise	182
Steak met ui, witlof en spek	184
Romige gratin van courgette	186
Knolselderijpuree met miso	188
Spek-uiencompote	190
Spicy guacamole-duo van zalm met geroosterde pompoen	192
Spicy keto guacamole	194
Berry coconut crumble van Amanda Abagima	196
Zuivelvrije chocolade-kokospudding	198
Viola's keto gebakken cheesecake	200

DANKWOORD

202

BRONNEN

204



1

**METABOLE
GEZONDHEID,
DE BASIS VAN
ALLE
GEZONDHEID**

DE STILLE MOTOR VAN HET LEVEN

Metabolisme vormt de basis van al het leven. Niet alleen op aarde, maar overal in het universum waar leven mogelijk is. Ook het menselijk lichaam kun je zien als een klein universum. Een ingenieus netwerk van organen, cellen en moleculen dat voortdurend samenwerkt. Alles draait om balans, communicatie en actie. Om dit systeem draaiende te houden is één ding onmisbaar: energie. Levensenergie. Elke seconde dat we leven, gebeurt er iets bijzonders in het lichaam. Het hart klopt, de longen ademen, de hersenen verwerken gedachten en de spieren reageren op elke beweging. Al deze processen vragen om energie. Zelfs in volledige rust gebruikt het lichaam energie om de temperatuur te reguleren, beschadigde cellen te vervangen en het immuunsysteem actief te houden. Zonder energie stopt alles. In veel culturen wordt aan deze levenskracht al van oudsher een naam gegeven. In China noemt men het qi of chi, de stroom van energie door het lichaam. In India heet het prana, de adem van het leven. De oude Grieken spraken over pneuma, de levensadem. Hoewel de termen verschillen, beschrijven al deze tradities in wezen hetzelfde, namelijk een onzichtbare kracht die het leven in stand houdt. Vandaag de dag hoeven we niet alleen op filosofie of spiritualiteit te vertrouwen. De moderne wetenschap laat ons precies zien hoe deze levensenergie in ons lichaam werkt. In essentie draait het allemaal om metabolisme. Dit is het geheel van processen dat energie produceert, verdeelt en benut om ons in leven te houden. Dat brengt ons bij het hart van dit boek. Want metabolisme is niet zomaar een biologisch begrip. Het is onze innerlijke motor, de bron van onze energie en daarmee van ons leven.

VAN MYSTERIE NAAR MOLECUUL

EEN WETENSCHAPPELIJKE ONTDEKKINGSTOCHT

De zoektocht naar het begrijpen van levensprocessen begon eeuwen geleden. Tijdens de verlichting, zo'n 250 jaar geleden, gingen wetenschappers de natuur systematisch bestuderen. Ze lieten religieuze, filosofische en spirituele verklaringen los en vertrouwden voortaan op waarneming, logica en experimenten. In die tijd deed Joseph Priestley, theoloog en chemicus, een bijzondere vondst tijdens zijn experimenten. Hij ontdekte zuurstof. Zijn werk inspireerde Antoine Lavoisier, de Franse chemicus die als eerste aantoonde dat ademhaling en verbranding chemische reacties zijn waarbij zuurstof een rol speelt. Lavoisier vatte zijn inzichten samen in de beroemde uitspraak:

'Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.'

'Niets gaat verloren, niets wordt gecreëerd, alles transformeert.'

Met deze gedachte veranderde Lavoisier voorgoed de manier waarop we naar materie en energie kijken.

DE ONTDEKKING VAN HET ENERGIEMOLECUUL

In de twintigste eeuw volgden nieuwe inzichten. Karl Lohmann ontdekte adenosinetrifosfaat (ATP), het energiemolecuul dat brandstof voor iedere cel is. Kort daarna ontdekte Otto Warburg het enzym waarmee cellen zuurstof gebruiken om energie te maken. Hans Krebs werkte de processen verder uit in een schema dat nog altijd bekendstaat als de Krebs-cyclus of citroenzuurcyclus. Dit model laat stap voor stap zien hoe voedingsstoffen worden omgezet in bruikbare energie. Later brachten Richard Veech en George F. Cahill aan het licht dat ook ketonen, de moleculen die vrijkomen bij vasten of een ketogeen dieet, een waardevolle brandstofbron voor het lichaam zijn. Elke ontdekking bouwde voort op de vorige. Samen vormen ze een steeds completer beeld van hoe het lichaam energie opneemt, omzet, gebruikt en opslaat. En precies dat is waar metabolisme om draait, het vinden van balans in het energiesysteem dat ons in leven houdt.

WAT IS METABOLISME?

Metabolisme, ook wel stofwisseling genoemd, is het geheel van chemische processen in het lichaam die voedingsstoffen omzetten in energie, bouwstoffen en afvalstoffen. Het is een continu proces dat je niet ziet, maar waarvan je wel de gevolgen ervaart. Als het metabolisme hapert, merk je dat bijvoorbeeld aan vermoeidheid, ziekte, gewichtstoename of stemmingswisselingen. Een goed werkend metabolisme is de sleutel tot een gezond lichaam en bepaalt hoe we ons voelen, hoe we functioneren en ouder worden.

Het lichaam neemt voortdurend stoffen op uit de omgeving, zoals lucht, water en voedsel. Neem nu het eten van een walnoot. De walnoot wordt in het lichaam afgebroken tot kleinere moleculen, te weten glucose, vetten en aminozuren. Via de darmen komen deze stoffen in het bloed en worden ze naar de cellen vervoerd. Daar gebeurt het echte werk. In elke cel zetten enzymen en andere moleculen bouwstenen om in energie of nieuwe structuren, zoals huidcellen, spiervezels of hormonen.

AFBRAAK EN OPBOUW

Het metabolisme bestaat uit twee nauw met elkaar verweven processen: katabolisme en anabolisme. Katabolisme is het afbreken van grotere moleculen (zoals vetten of eiwitten) tot kleinere. Daarbij komt energie vrij, die het lichaam gebruikt om te functioneren en te overleven. De energiestofwisseling, het vrijmaken van ATP, is hier een onderdeel van. Anabolisme is het tegenovergestelde. Daarbij worden juist nieuwe structuren opgebouwd, zoals spierweefsel of hormonen. Dit proces kost energie en levert het lichaam de bouwstenen om te groeien, herstellen en vernieuwen.

Katabolisme en anabolisme zijn onafscheidelijk verbonden. Krachttraining is hiervan een mooi voorbeeld. Tijdens het sporten worden spieren flink aan het werk gezet. Daarbij ontstaan kleine scheurtjes in de spiervezels. Dit is een vorm van katabolisme. Het lichaam breekt af wat er is en gebruikt de vrijgekomen energie om je bewegingen te ondersteunen. Na het sporten, in rust, neemt het anabolisme het over. Het lichaam gebruikt de beschik-

bare bouwstoffen, zoals eiwitten uit voeding, om de beschadigde spiervezels te herstellen en sterker weer op te bouwen. Wat op het ene moment wordt afgebroken, vormt later de basis voor opbouw. Zo zorgen katabolisme en anabolisme samen voor herstel, groei en aanpassing. Na inspanning ligt de nadruk op herstel en opbouw, tijdens vasten of stress juist meer op afbraak en herverdeling. Het metabolisme is daarmee een intelligent en flexibel systeem dat zich continu aanpast aan de behoeften van het lichaam.

Zonder metabolisme is leven onmogelijk. Het zorgt er onder andere voor dat:

- de hersenen signalen kunnen sturen
- de spieren kunnen bewegen
- het immuunsysteem kan reageren
- het lichaam kan genezen en zich kan aanpassen aan veranderende omstandigheden

Je kunt het vergelijken met een motortje dat altijd aanstaat. In rust draait het op een laag pitje, tijdens actie op volle toeren.

Het belang van metabolisme zie je zelfs terug in de genen. Naar schatting is zo'n 25% van alle genen betrokken bij het reguleren van het metabolisme. Deze genen sturen enzymen aan die het lichaam flexibel houden bij kou, hitte, honger, overvloed, ziekte en herstel. Zelfs de productie van moedermelk wordt hierdoor aangestuurd. Metabolisme is letterlijk levensnoodzakelijk. Het stopt nooit, vanaf je eerste adem tot je laatste. Het laat zien dat alles in het lichaam met elkaar verbonden is. En dat leven, hoe complex ook, uiteindelijk begint bij iets heel eenvoudigs: energie.

HOE MAAKT HET LICHAAM ENERGIE?

Energie speelt een hoofdrol in elk levend lichaam, zonder kan geen enkele cel functioneren. Alles begint bij de omzetting van voeding in bruikbare energie. Een belangrijk deel van dit proces vindt plaats in kleine structuren binnen de cellen, de mitochondriën. Je kunt ze zien als de energiecentrales van het lichaam. Hier worden voedingsstoffen die in de spijsvertering al zijn afgebroken tot kleinere eenheden, zoals suikers, vetten en aminozuren, verder verwerkt om energie vrij te maken. Je kunt dit proces vergelijken met een draaimolen. Voedingsstoffen stappen erin, worden omgezet, en aan de andere kant komt energie eruit. Zolang er voldoende bouwstoffen zijn, blijft de molen draaien. En dat is cruciaal, want deze energie is nodig voor vrijwel alle processen in het lichaam.

Voedsel levert verschillende soorten brandstof:

- Suikers (glucose) worden snel omgezet in energie.
- Vetten leveren meer energie per gram, maar het proces verloopt trager.
- Eiwitten kunnen ook als brandstof dienen, maar dit gebeurt meestal pas wanneer er weinig andere opties zijn.

Uiteindelijk worden al deze stoffen omgezet in één universele energiedrager, ATP. Dit is de energie-eenheid die het lichaam direct kan gebruiken.

3

HET KETO HEALTH STAPPENPLAN

Na alle theorie, de achterliggende biologie en de vele misverstanden die we hebben rechtgezet, zijn we aangekomen bij het punt waar alles samenkomt: de praktijk. Dit is het moment waarop ketose niet langer een concept is, maar een ervaring wordt.

In dit boek vind je geen kant-en-klaar menu dat je twaalf weken netjes moet volgen, en geen strak protocol dat voorschrijft wat je elke dag moet eten. Dat is niet omdat structuur onbelangrijk is, maar omdat een ketogeen voedingspatroon alleen duurzaam wordt wanneer het aansluit bij jouw leven en jouw lichaam. Mensen verschillen, soms subtiel, soms fundamenteel. Je gezondheid, je gewicht, je smaak, je tolerantie voor bepaalde voedingsmiddelen, je gezin, je werkritme, je overtuigingen, je religie en de dynamiek van de mensen om je heen: het beïnvloedt allemaal hoe je eet. Daarom reiken we geen kant-en-klaar programma aan maar bouwblokken. Je krijgt de elementen, de richting en het inzicht waarmee je zelf een ketogene leefstijl opbouwt. Je leert niet alleen wat je kunt eten, maar vooral hoe je keuzes maakt die passen bij wie jij bent en wat jij nodig hebt.

De kern van een ketogeen voedingspatroon is verrassend eenvoudig. Je lichaam schakelt over op vetverbranding wanneer de lever ketonen aanmaakt. Dat is het onderscheidende kenmerk. Hoe jouw dagmenu eruitziet, kan verschillen en hoeft niet uniform te zijn. Het principe is helder: koolhydraten beperken tot het punt waarop ketose mogelijk wordt, voldoende vetten toevoegen om in je energie te voorzien en je eiwitten afstemmen op wat je lichaam nodig heeft. Maar een leefstijl is meer dan biochemie. Voeding moet volwaardig zijn en je echt voeden, niet alleen je ketonen verhogen. Uiteindelijk gaat het om een patroon dat je gezondheid ondersteunt, je helder laat denken en je leven niet ingewikkelder maakt dan nodig. Dat is keto.

De uitgangspunten zijn inmiddels bekend en eenvoudig samen te vatten:

- Laag in koolhydraten: met ongeveer 30 gram per dag komt de meerderheid in ketose. Voor sommigen werkt iets minder, voor anderen iets meer.
- Rijk aan gezonde vetten: die worden je primaire brandstof. Je eet ze tot verzadiging en je leert herkennen wat dat in jouw lichaam betekent.
- Een optimale eiwitinname: eiwitten zijn onmisbaar, zowel voor herstel als voor metabolische stabiliteit. Een richtlijn is minimaal 1,2 gram per kilo gezond lichaamsgewicht.

Dit hoofdstuk gaat niet alleen over cijfers en regels, maar ook over het vormgeven van een nieuwe manier van eten. Een leefstijl bouw je niet met één grote sprong, maar met een reeks praktische stappen. Daarom werken we in dit boek met een helder stappenplan waarmee je je ketogene voeding systematisch opbouwt: het Keto Health Stappenplan. Je leert hoe je begint, hoe je bijstuurt, hoe je variaties aanbrengt en hoe je door de fasen heen groeit naar een patroon dat past bij jouw dagelijkse leven. Je staat nu aan het begin van die weg. Niet als volger van een dieet, maar als bouwer van een nieuwe leefstijl. Keto wordt het instrument dat je leert hanteren om meer regie te krijgen. Let's keto!

DE FASEN

Met dit plan ga je stap voor stap over op een mild ketogeen dieet. Dit is een veilige manier om ketogeen te eten, die goed vol te houden is. Het is niet bedoeld als ketogene therapie of interventie bij ziektebeelden. In dat geval is het raadzaam om de hulp in te roepen van een professional die je daarbij kan begeleiden.

FASE 1: DE FUNDERING

'If you can measure it, you can improve it.' – Lord Kelvin

Voordat je in de actiemodus schiet, is het belangrijk om eerst stil te staan bij waar je nu staat. Deze eerste fase vormt de fundering van je transformatie. Zonder die basis is een duurzaam resultaat nauwelijks mogelijk. Neem dit deel serieus en sla het niet over. Wie half voorbereid begint, raakt onderweg gemakkelijk uit koers.

In deze fase verander je nog niets aan je voeding. Je gebruikt deze dagen om te observeren en in kaart te brengen hoe het er nu voor staat met je gezondheid, energie, gewicht en voedingsgewoontes. Dat doe je door de opdrachten zorgvuldig uit te voeren, ook al kosten ze veel tijd en aandacht. Hoe nauwkeuriger je dit doet, hoe meer inzicht je krijgt, nu en later. Over een tijdje kun je hierop terugkijken en zie je vaak met verbazing hoeveel er in beweging is gekomen. De nulmeting werkt op twee manieren. Het is een realitycheck die laat zien hoe je er werkelijk voor staat, soms slechter, soms beter dan je dacht. Tegelijk is het je vertrekpunt. Vanaf hier kan het alleen maar beter worden. Voor veel mensen is dit het moment waarop pas echt duidelijk wordt hoe hun gezondheid ervoor staat.

Zo doe je het:

1. Pak een notitieboek. Noem het je logboek, je reisverslag, wat je prettig vindt. Het wordt de plek waar je alles vastlegt de komende tijd.
2. Weeg en meet jezelf. Ga als volgt te werk: weeg jezelf meteen naar het opstaan. Leeg je blaas vlak ervoor, en als je kunt ook je darmen.
Je middelomtrek meet je recht over je navel zonder het meetlint strak te trekken.
Noteer je gewicht en je middelomtrek in centimeters. Geen oordeel, alleen gegevens.
3. Maak een duidelijke foto van jezelf. Ga voor de spiegel staan in je ondergoed en neem één foto. Ook al voelt het misschien ongemakkelijk, later ben je blij dat je dit moment hebt vastgelegd. Een foto laat weinig ruimte voor interpretatie. Het is een eerlijk beeld van hoe het er nu voor staat. Neem de tijd om er goed naar te kijken en sta stil bij wat dat met je doet. Welke gedachten of gevoelens roept het op? Schrijf dat op in je notitieboek, zodat je er later op kunt terugkomen.
Je hebt besloten om aan deze reis te beginnen. Door dit nu zorgvuldig te doen, zet je een belangrijke stap. Dit is het startpunt. Vanaf hier kan er echt iets gaan veranderen.
4. Schrijf een paar dagen lang nauwkeurig op wat je eet en drinkt, inclusief de hoeveelheden. Dit geeft je straks een helder vergelijkingspunt. Later zie je precies wat er is veranderd en

veel mensen staan er dan van te kijken hoeveel ze jarenlang hebben gegeten en gedronken zonder echt te weten wat erin zat.

Wees daarbij eerlijk. Dit is geen gezondheidsonderzoek voor een levensverzekering. Het heeft geen zin om het mooier te maken dan het is. Uiteindelijk ben jij degene die de gevolgen ervaart. Juist door open en nauwkeurig te noteren, leg je een eerlijk startpunt vast voor wat volgt.

5. Gebruik je logboek als een gesprek met jezelf. Wat betekent eten voor je, wanneer krijg je trek, wat triggert je gedachten aan eten? Is het echte honger, of reageer je op geur, reclame, verveling, stress, gezelligheid? Schrijf het op en ontdek je eigen patronen.
6. De eerste stap is het bepalen van je doel. Daarna verbind je je eraan, zonder achterdeurtjes. Dat is commitment.
Sta stil bij wat je met deze verandering wilt bereiken en maak dat zo concreet mogelijk. Denk aan een broek die weer past, een bepaalde omtrek, een gewicht of een bloedwaarde. Kies een termijn die haalbaar is en aansluit bij jouw situatie. Geen grootse of vage plannen, maar een doel dat realistisch is en echt van jou.
7. Download de Keto Leefstijl Lijsten via www.ketogeeninstituut.nl. Print ze uit en hang ze op de koelkast. Dit is je praktische leidraad voor wat je straks wel en niet kiest. Neem de tijd om de lijsten rustig door te nemen. Je hoeft er nog niets mee te doen, maar je raakt alvast vertrouwd met de indeling per kleur.
8. Heb je een ketonenmeter die ook glucose meet, dan is het waardevol om vanaf nu je glucosewaarden te volgen. Meet je glucosespiegel gedurende alle fasen en combineer die vanaf fase 3 met je ketonenwaarden om de Glucose Ketonen Index (GKI) te berekenen. Zo krijg je een indicatie van hoe sterk je bent verschoven van glucose- naar vetverbranding. Op bladzijde 92 lees je precies hoe je dit doet.

Neem voor deze voorbereidingsfase maximaal een week. Dan heb je een goede start gemaakt en kun je vlot door naar de volgende stap.



Scan de QR-code om de
Keto Leefstijl Lijsten direct
te downloaden.



FASE 2: NIEUWE GEWOONTES

Nu de fundering staat, kun je verder bouwen. De komende weken zijn belangrijk, omdat je mentaal en lichamelijk moet wennen aan minder koolhydraten en meer vetten. Motivatie en inspiratie helpen, maar zijn niet genoeg. Je hebt ook nieuwe vaardigheden en gewoontes nodig. Die vormen het skelet van je leefstijl, stevig genoeg om altijd op terug te vallen. Je mag gerust eens de plank misslaan, zolang je maar leert.

Een veelgestelde vraag is of het nodig is om de huisarts te informeren over deze leefstijl. Bij medische klachten of wanneer je medicatie gebruikt, is dat zeker verstandig. Denk aan aandoeningen zoals diabetes, PCOS of hartklachten. Naarmate je verder komt in het stappenplan kan het nodig zijn om medicatie aan te passen, vaak in de richting van een lagere dosering. Daarom is het belangrijk om dit goed te blijven afstemmen met de huisarts.

Actiepunt 1: leer de juiste keuzes maken

Vanaf nu werk je met de Keto Leefstijl Lijsten. De producten zijn ingedeeld op basis van het aantal koolhydraten per 100 gram, zodat je snel ziet wat past binnen een ketogene leefstijl. Op de Groene Lijst staan producten met maximaal 5 gram koolhydraten per 100 gram. Oranje A bevat producten rond de 10 gram koolhydraten. In de volgende lijsten loopt dit verder op. Producten op de Rode Lijst passen qua koolhydraatgehalte niet binnen een ketogeen voedingspatroon. In deze fase laat je alles uit lichtrood en rood staan. Na verloop van tijd weet je bijna vanzelf welke keuzes wel en niet passend zijn. De belangrijkste regel is eenvoudig: eet als je honger hebt en eet niet als je geen honger hebt. Dat vraagt soms om loslaten van vaste eetmomenten, maar helpt je weer te luisteren naar je lichaam. Doordat je minder koolhydraten en meer vetten eet, blijf je langer verzadigd. Heb je 's ochtends geen trek, dan eet je later. Dat is normaal en ondersteunt de vetverbranding en insulinegevoeligheid. Calorieën tellen is niet nodig. Het gaat erom dat je leert herkennen wanneer je genoeg hebt. Als je lichaam voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, verdwijnt de honger vanzelf. Dat gevoel ontwikkelt zich stap voor stap.

Actiepunt 2: plan je maaltijden vooruit

Download de Keto Maaltijd Matrix. Hiermee stel je moeiteloos tientallen verschillende maaltijden samen en kun je eenvoudig vooruit plannen. In combinatie met de Keto Leefstijl Lijsten geeft dit je houvast om je nieuwe leefstijl stap voor stap vorm te geven.

Moet je 's ochtends nog nadenken over je ontbijt of wat je meeneemt voor de lunch? Kom je na een lange werkdag moe en hongerig thuis zonder goede boodschappen in huis? Dan wordt het lastig om je plan vol te houden, zeker in het begin. Voor je het weet, grijp je naar wat voorhanden is, of bestel je alsnog iets buiten de deur. De sleutel ligt in voorbereiding. Bedenk minimaal één dag vooruit wat je gaat eten, en liefst langer. Zo voorkom je last minute keuzestress en kun je je plan volgen zonder onnodige verleidingen.

Gebruik de matrix als een overzicht voor jezelf. Noteer tien verschillende eiwitbronnen, zoals vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren en eieren. Maak daarnaast een lijst met tien soorten groenten en een lijst met vijf soorten vetten. Alle voedingsmiddelen die je kiest, komen van

de Groene Lijst of van Oranje A of B, afhankelijk van de fase waarin je zit. Deze vormen samen de basis van je maaltijden. Bij het samenstellen van een maaltijd begin je met de eiwitten. Per dag heb je minimaal 1 tot 1,5 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht nodig. Zet de eiwitbron als eerste op je menu. Vervolgens kies je groenten van de Groene Lijst en voeg je gezonde vetten toe, die je daar eveneens vindt. Tot slot breng je je maaltijd op smaak met kruiden, specerijen, pitten, zaden, olijven, gember, bosui, ui en knoflook. Zout en peper horen daar ook bij. Controleer bij twijfel altijd even in de Keto Leefstijl Lijsten of een smaakmaker is toegestaan.

Actiepunt 3: leer etiketten lezen

Word een meesteretikettenlezer. Kijk eerst wat de hoeveelheid koolhydraten is en of er toegevoegde of natuurlijke suikers in zitten. In Europa staat op het etiket hoeveel koolhydraten een product bevat, met daaronder afzonderlijk de suikers en de vezels. Suikers vallen onder de hoeveelheid koolhydraten. De vezels hoeft je niet mee te rekenen. Polyolen zoals xylitol, erythritol en sorbitol tellen niet mee als koolhydraten en kun je er dus van aftrekken. Je herkent ze aan de naam die eindigt op -ol. Voor keto tellen alleen de netto koolhydraten, dus zonder vezels en polyolen, en in de Keto Leefstijl Lijsten is dat al verwerkt. Polyolen staan op de Grijs Lijst onder de zoetstoffen. Ze leveren geen koolhydraten, maar sommige kunnen de insulinespiegel wel licht verhogen.

Als je echt clean wilt eten, let je ook op de chemische smaakmakers die je liever vermijdt. Staat een ingrediënt bovenaan de lijst? Dan zit er van dat onderdeel het meest in het product. Het belangrijkste blijft de hoeveelheid koolhydraten, want daarmee bepaal je of iets wel of niet in je ketomenu past.

Gemiddelde voedingswaarde			
	Per 100 g	Portie (80 g)**	% (80 g)**
Energie	1495 kJ 353 kcal	1189 kJ 280 kcal	14% 14%
Vetten	1,5 g	1,2 g	2%
- waarvan verzadigde vetzuren	0,3 g	0,2 g	1%
Koolhydraten	70 g	56 g	22%
- waarvan suikers	1,5 g	1,2 g	1%
Vezels	3,5 g	2,8 g	
Eiwitten	13 g	10 g	20%
Zout	<0,01 g	<0,01 g	<1 %

Gemiddelde voedingswaarde	
	Per 100 g
Energie	0 kJ 0 kcal
Vetten	0 g
Koolhydraten	100 g
- waarvan suikers	0 g
- waarvan polyolen	100 g
Eiwit	0 g
Zout	0 g

Links: Het etiket toont de hoeveelheid koolhydraten met daaronder suikers en vezels. Suikers tellen mee, vezels niet.

Voor keto gaat het om de netto koolhydraten: koolhydraten min vezels.

Rechts: Voorbeeld van de vermelding van polyolen. Dit product bestaat volledig uit erythritol. Hoewel dit onder koolhydraten valt op het etiket, komen de netto koolhydraten uit op nul.

Pompoensoep met spek en zure room

Geroosterde pompoen geeft diepte en zachtheid. Room maakt hem rond, spek maakt hem af.



VOOR 6 PORTIES



40 MINUTEN

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE)

EIWIT: 14 G | VET: 25 G | KOOLHYDRATEN: 10 G | NETTO KOOLHYDRATEN: 9 G

INGREDIËNTEN

600 g pompoen, in stukken
1 ui, grof gesneden
1 teentje knoflook, ongepeld
1 theelepel zout
peper van de molen
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel ras el hanout
olijfolie
200 g gerookte spekblokjes
500 ml kippenbouillon
800 ml water
150 ml volle room
4 eetlepels (zure) room

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2** Leg de stukken pompoen, ui en het ongepelde knoflookteentje op de bakplaat. Bestrooi met zout, peper, paprikapoeder en ras el hanout.
- 3** Besprenkel met een beetje olijfolie en rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- 4** Bak intussen de spekblokjes krokant in een grote soeppan. Haal ze uit de pan en zet opzij.
- 5** Doe de geroosterde groenten in de pan en voeg bouillon en water toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
- 6** Pureer de soep glad met een staafmixer. Roer de room erdoor en breng nog kort aan de kook.
- 7** Schep in kommen, verdeel er de spekblokjes over en lepel er wat zure room bovenop.

TIP

Serveer met een wolkenbroodje of ander ketobroodje besmeerd met roomboter. In mijn e-book Lekker Gesmeerd vind je volop lekkere recepten.



Komkommer-kipsalade

Salade voor mensen die eigenlijk geen salade willen. Wel kip, wel dressing, een volwaardige maaltijd.



VOOR 1 PORTIE



25 MINUTEN

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE)

EIWIT: 27 G | VET: 16 G | KOOLHYDRATEN: 11 G | NETTO KOOLHYDRATEN: 10 G

INGREDIËNTEN

150 g kipfilet
1 eetlepel ghee
½ theelepel zeezout
½ theelepel kipkruiden
50 ml gevogeltefond
50 ml water
100 g gemengde sla
¼ komkommer, in schijfjes
4 kerstomaatjes
versgemalen peper
2 eetlepels avocadodressing
(blz. 179)

- 1** Snijd de kipfilet in de lengte doormidden zodat je twee dunnere filets krijgt.
- 2** Verhit de ghee in een pan, kruid de kip met zeezout en kipkruiden en bak deze kort aan beide kanten.
- 3** Blus met de fond en het water, zet het vuur lager en plaats een deksel op de pan. Laat de kip 8 à 10 minuten verder garen.
- 4** Was intussen de sla en snijd de komkommer en kers-tomaatjes. Meng met peper, zout en de avocadodressing.
- 5** Haal de kip uit de pan en laat even afkoelen. Snijd in blokjes en voeg toe aan de salade. Lepel er wat braad-vocht over en kruid eventueel bij naar smaak.

VARIATIE

Vervang de kip door gebakken zalmfilet of makreel en gebruik in plaats van avocadodressing een frisse citroen-mayonaise. Werk af met een gekookt eitje of garnalen.



WWW.LANNOO.COM

Teksten: Louissette Blikkenhorst in samenwerking met Femke van Doesburg

Redactie: Ine Vervoort

Omslag en vormgeving: Katrien Van De Steene, Whitespray

Food fotografie: Studio Greenjack

Lifestyle fotografie: Mariska Hayes, Cameriska

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Louissette Blikkenhorst, Tielt, 2026

D/2026/45/232 – NUR 860

ISBN 978 90 599 6135 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.