A landscape photograph of Lanzarote at sunset or sunrise. The sky is a deep, warm golden yellow, with soft, wispy clouds. In the foreground, dark, silhouetted hills rise from the bottom. In the middle ground, a small town or village is visible on a ridge, its buildings appearing as dark shapes against the bright sky. The overall mood is serene and atmospheric.

Een van de vele mooie
gezichten van Lanzarote,
waar het grootste deel van
dit boek is gefotografeerd.



Ketokuur 2

Een nieuw leven in 14 dagen

‘Wat je beschrijft: “Een nieuw leven in 14 dagen”,
is helemaal uitgekomen. Zonder hongergevoel ben ik na
twee weken drie kilo kwijt en na vier weken bijna vijf kilo!
Dat terwijl ik in de overgang zit. En mijn tafelgenoten
smullen lekker mee!

Het gekke is dat mijn eetpatroon echt veranderd is.
Dank je wel, Pascale, een enorme *eyeopener*. Hartelijke groet.’

Annushka, een lezeres

Lannoo

INHOUD

4 VOORAF

- 4 Keto is populairder dan ooit!
- 7 Waarin verschillen mijn ketorecepten met die van de meeste anderen?
- 8 Waarom gebruik je ook bestaande recepten uit andere boeken in *Ketokuur 2*?

10 THEORIE: WEET HOE HET WERKT

- 11 Wat is een ketogeen dieet? Korte samenvatting
- 12 Waarom werkt het ketogeen dieet?
- 16 Hoe komt het dat je afvalt terwijl je toch best veel (calorieën) eet?
- 17 Waarom ik voorstander ben van een ketokuur en van 'cycling'
- 20 Hoeveel vet, proteïnen en koolhydraten mag ik eten tijdens een ketogeen dieet?
- 24 Wel of niet macro's bijhouden?
- 27 Hoe zit het met het dessert?
- 27 *Intermittent fasting* of intermitterend vasten
- 29 Hoe maak ik de overgang van keto naar low carb?
- 30 Hoeveel vet mag ik eten na een ketokuur?
- 31 Nog wat praktische tips

De recepten zijn opgesteld voor 2 personen, tenzij anders vermeld. Maar volg je lichaam: heb je honger, eet dan meer. Heb je genoeg, stop dan met eten.



38 **KETOKUUR BEKEKEN
DOOR WETENSCHAPPERS**

39 Prof. dr. Hanno Pijl: 'Intermitterend vasten en time-restricted eating'

50 Dr. William Cortvriendt: 'Het ketogeen dieet en de misvattingen over cholesterol'

64 **14-DAAGS SCHEMA**

67 **RECEPTEN WEEK 1**

113 **RECEPTEN WEEK 2**

155 **EXTRA RECEPTEN**

Ontbijt – Apero – Lunch – Diner – Dessert

EXTRA

33 Je lichaam is niet je vijand en wilskracht is niet je vriend

34 Ik doe alles zoals het hoort, maar ik val niet af!

82 Go nuts – Go seeds

89 De kracht van bloemkool is haar veelzijdigheid

220 Avocado's op de cover

VOORAF

Keto is populairder dan ooit!

Eerlijk gezegd had ik niet verwacht dat *Ketokuur 1* zo'n succes zou worden. Het was in 2020 het bestverkochte kookboek in België! Het heeft me vooral verrast dat zoveel mensen geïnteresseerd zijn in dit specifieke dieet. Velen zijn laaiend enthousiast, sommigen vinden het maar niets. Het enthousiasme is natuurlijk groot omdat mensen overtollige kilo's verliezen en vooral omdat ze lekker mogen blijven eten en helemaal geen honger hebben. Bij sommigen was dat afslanken echt spectaculair, bij anderen wat bescheidener. Het laat meteen weer zien hoe verschillend we allemaal zijn. Het besef dat we allemaal verschillend reageren op voeding wordt steeds groter. En dat juich ik absoluut toe; vanaf mijn eerste boek vestig ik hier al de aandacht op. Het idee dat we allemaal volgens eenzelfde model zouden moeten eten is achterhaald en wetenschappelijk niet meer te onderbouwen. Mensen zijn zich er meer en meer van bewust dat ze op zoek moeten gaan naar een manier van eten die bij hen past, zowel bij hun lichaam als bij hun genen.

In navolging van het boek is er ook een Facebook-groep: Ketokuur. Wil je een ketokuur volgen, dan kan ik je zeker aanraden om daar eens een kijkje te gaan nemen; je leert er veel van elkaar en je voelt meteen wat er leeft bij ketovolgers.

Is keto helemaal nieuw voor jou, dan raad ik je aan om eerst *Ketokuur 1* te lezen, daar vind je de basis en de uitleg over wat het ketogeen dieet precies is, hoe je eraan begint, de voor- en de

nadelen, waarom het controversieel is en nog veel meer. In *Ketokuur 2* gaan we dieper in op de vragen waar mensen mee zitten wanneer ze eenmaal ketogeen zijn gaan eten.

Er zijn ook veel vragen rond intermitterend vasten. Daarom heb ik aan prof. Hanno Pijl, zelf een adept van intermitterend vasten, gevraagd om hier dieper op in te gaan. Wat zijn de gezondheidsvoordelen van intermitterend vasten en het zogenaamde *time-restricted eating*?

En, misschien wel de meestgestelde vraag: 'Help, mijn cholesterol gaat omhoog bij keto. Moet ik mij zorgen maken?' Hoe zit het nu eigenlijk met cholesterol? Leidt hoge cholesterol daadwerkelijk tot hart- en vaatziekten? Wat zijn de nieuwe inzichten daaromtrent? Dat vroeg ik aan dr. William Cortvriendt. Hij verdiepte zich voor ons in de recente wetenschap en geeft je duidelijke antwoorden.

Ook *Ketokuur 2* is dus weer een boeiend boek, met een nieuwe 14-daagse ketokuur en extra recepten om door te gaan. Je kunt jezelf dus weer helemaal onderdompelen in de wondere wereld van het ketogeen dieet.

Ik wens je alvast een boeiende ontdekkingstocht en veel inspiratie.

Pascale



ESCHENBY

MADE IN ITALY



Waarin verschillen mijn ketorecepten met die van de meeste anderen?

Een gevarieerd voedingspatroon biedt de beste garantie op een gezond en energiek lichaam. Dat betekent dat je in mijn boeken veel groenten, noten en zaden vindt, maar ook vis, vlees, eieren, kaas en goede vetten, allemaal zo veel mogelijk uit onbewerkte of minimaal bewerkte ingrediënten.

Maar de basis van mijn gerechten zijn groenten, en dat is wellicht de grootste uitdaging bij het ontwikkelen van mijn ketorecepten. Het is niet gemakkelijk om lekkere, eenvoudige en aantrekkelijke ketorecepten te maken waarin groenten de hoofdrol spelen, omdat die meestal koolhydraatrijk zijn en we net weinig koolhydraten willen eten.

Maar bij een ketogeen dieet zijn groenten misschien nog wel belangrijker; ze zijn je beste bron van vezels op dat moment. Die zijn van belang voor een optimale darmwerking, je microbiom, en om je goed te voelen. Ze leveren ook veel vitaminen en secundaire plantensteroïden, die allemaal bijdragen tot een goede gezondheid.

Als iemand die graag kookt, wil ik daar nog aan toevoegen dat groenten, meer dan elk ander ingrediënt, toelaten om creatief te zijn: ze brengen smaak, kleur, structuur, lenen zich tot verrassende combinaties ...

Ze houden het leuk, speels en gevarieerd.

Daarom heb ik er mijn uitdaging van gemaakt om recepten te maken die voldoen aan alle eisen. Ze bevatten niet alleen weinig koolhydraten, maar ook een gematigde hoeveelheid eiwitten en goede vetten. Want als je ketogeen eet, moet je ook lekker, gevarieerd en gezond eten.

nog de vraag: waarom zou je constant in ketose willen zijn als je veel van dezelfde gezondheidsvoordelen terugvindt in een gematigd koolhydraatarme manier van eten? Zoals gewichtsverlies (bij overgewicht), meer energie, heldere geest, stabiele bloedsuiker- en insulinespiegel ...

Voor je gaat cyclen, moet je wel eerst fat-adapted zijn. Dat betekent dat je lichaam 'vet' verkiest boven 'glucose' als energiebron. Dat doe je door eerst minstens 14 dagen of 3 weken strikt ketogeen te eten. Daarna ga je geleidelijk aan over naar een gematigd koolhydraatarme manier van eten. Je lichaam zal dan ook nog altijd optimaal vet verbanden.

Mogelijke manieren van cyclen

Er zijn veel verschillende mogelijkheden van cyclen. Je kunt voorbeeld doordeweeks keto volgen en in het weekend low carb. Of je kunt low carb eten en af en toe eens een weekje keto inlassen. Of gewoon constant schipperen tussen keto en low carb, zoals ik het doe. Ik kies op de eerste plaats voor goed en kwalitatief eten. Ik kies niet bewust voor 'nu ga ik low carb eten' of 'nu ga ik ketogeen eten'. Op de dagen dat ik geen fruitontbijt neem, of enkel wat bessen met volle yoghurt en noten (zoals in de zomer), of een hartig ontbijt met eieren, en zowel 's middags als 's avonds weinig koolhydraten eet, ben ik binnen de kortste keren in milde ketose. Ik eet zo goed als altijd low carb, en soms is dat ketogeen en soms niet. Ik plan niets, ik voel gewoon waar ik zin in heb, maar ik eet zelden of nooit snelle koolhydraten.

Er is een verschil tussen nutritionele ketose en medicinale ketose

De meeste mensen volgen een ketogeen dieet om af te slanken. Dat noemt men een nutritionele ketose. Er zijn ook mensen die om gezondheidsredenen een ketogeen dieet willen of moeten volgen, dan spreekt men van een medicinale ketose. Bijvoorbeeld bij epilepsiepatiënten, voor wie het ketogeen dieet initieel is uitgevonden. Er loopt ook onderzoek naar de gezondheidsvoordelen voor alzheimerpatiënten en kankerpatiënten. Het ketogeen dieet kan gunstig zijn bij sommige kankers, maar niet bij alle, ook daar moet nog veel onderzoek gebeuren. In die gevallen worden de patiënten ook altijd medisch gevolgd.

Hoeveel vet, proteïnen en koolhydraten mag ik eten tijdens een ketogeen dieet?

Hoeveel koolhydraten mag ik eten tijdens een ketogeen dieet?

Daarop is het antwoord eenduidig: net zoveel zodat je niet uit ketose raakt. Bij de meesten ligt dat tussen de 30 en de 50 gram koolhydraten per dag. Hoe meer insulineresistent je bent, hoe moeilijker het is om in ketose te raken en hoe minder koolhydraten je mag eten. Wanneer je eenmaal fat-adapted bent (ik gebruik de bekende Engelse term voor een lichaam dat aangepast is

aan het optimaal verbranden van vetten), mag je iets meer koolhydraten eten. Ook na een lichamelijke inspanning kun je iets meer koolhydraten eten. Welke koolhydraten je het best kunt eten wordt besproken in *Ketokuur 1*.

Hoeveel vet mag ik eten tijdens een ketogeen dieet?

Bij keto mag je inderdaad gul zijn met vet, maar ik zag sommige mensen in de Facebookgroep 'Ketokuur' wel heel erg gul omspringen met vet; overall deden ze 'extra' vet bij, en dat is niet de bedoeling.

Wat is de rol van vet tijdens een ketokuur? Eerst en vooral moet je weten dat het niet het extra vet is dat je in ketose brengt, maar de afwezigheid van koolhydraten. Vasten (samen met trainen) is wellicht de snelste manier om in ketose te raken en daarbij eet je geen vet.

Waarom moeten we dan meer vet eten bij een ketogeen dieet?

We laten zo goed als alle koolhydraten weg, maar dan moet je wel iets anders in de plaats eten. Anders zou je heel weinig eten, constant honger hebben en het niet lang volhouden. We vervangen dus de koolhydraten door vet, en dat komt goed uit, want we willen juist dat je lichaam vet gaat verbranden, maar dan ook het eigen lichaamsvet.

Wie in ketose is, verbrandt ongeveer twee keer zoveel vet als anders. Gebruik je echter te veel extra vet, dan zal je lichaamsvet niet worden aangesproken en zul je niet vermageren. Gebruik je te weinig vet, dan zal je lichaam zijn eigen spieren gaan afbreken om toch aan de nodige

energie te komen. Zie vet dus als je nieuwe energiebron.

Ook hier geldt de gulden middenweg. Is afvallen je doel en val je niet af, gebruik dan wat minder vet. Hoef je niet af te vallen, dan kun je wat meer vet gebruiken. Maar het is niet de bedoeling om extra veel vet te eten; eet gewoon het vet dat hoort bij volwaardige voeding. Aan vlees zit vet, snijd het niet af, maar eet het mee op. Gebruik melkproducten waar het vet niet is uit gehaald, zoals volle yoghurt of volle kaas. Je hoeft niet bang te zijn om vetrijke producten te gebruiken zoals noten, vette vis, avocado's ... En je hoeft niet spaarzaam te zijn met olijfolie. Gebruik vet als smaakmaker en om je te verzadigen.

Welke vetten?

Het idee is dat je, net zoals in je voeding, ook varieert met vetten. De poly-onverzadigde vetten zijn essentieel. Meestal krijgen we meer dan genoeg omega 6 binnen, dus concentreer je vooral op de omega 3-vetten, die in vis en schaaldieren zitten. Die zijn bijzonder gezond voor je hart, hersenen en celopbouw, werken ontstekingsremmend en worden gepromoot voor *longevity* (de wetenschap die de levensduur onderzoekt). Het volgende zal je misschien verrassen: de vetten die het makkelijkst in energie worden omgezet zijn mono-onverzadigde vetten, die voorkomen in olijfolie, en verzadigde vetten, die voorkomen in boter, kokosvet, volle yoghurt of room, maar bijvoorbeeld ook in spek (ongeveer de helft verzadigd vet en de helft mono-onverzadigd vet).

Dus ook in dit dieet blijft olijfolie een topper. En je hoeft dus ook niet bang te zijn voor verzadigde vetten. Wanneer je eenmaal fat-adapted

Ketokuur

bekeken door wetenschappers





© Marco Okhuizen

Prof. dr. Hanno Pijl

Intermitterend vasten en time-restricted eating

Intermitterend vasten

We weten al ongeveer tachtig jaar dat beperking van voeding het leven van ratten in het laboratorium verlengt. Geef ze 30% minder dan een ‘controlegroep’ (die zo veel krijgen als ze willen), en ze worden niet alleen duidelijk ouder, maar blijven daarbij ook veel gezonder. Er komt bijvoorbeeld veel minder kanker voor bij de dieren die minder eten hebben gehad.

Hoe komt dat? En heeft beperking van voeding een vergelijkbaar effect bij mensen? Als het al werkt, is duurzaam minder eten dan je eigenlijk zou willen een enorme uitdaging, zeker in een samenleving die ons continu verleidt om iets in onze mond te stoppen. Is periodiek vasten een beter haalbaar alternatief? En maakt het nog uit wanneer je eet? Dat zijn vragen die we in dit boek zullen proberen te beantwoorden.

Waarom eten ons ouder maakt

Er zijn honderden, zo niet duizenden proeven gedaan met zeer uiteenlopende diersoorten (van wormen tot muizen en apen) die vrijwel allemaal hetzelfde laten zien: minder eten dan ‘normaal’

in het laboratorium verlengt het leven én verkleint de kans op (chronische) ziekten.

Veroudering en chronische ziekten zijn het gevolg van schade aan cellen en weefsels. Hoe komt het nu dat minder eten dan normaal in het laboratorium tot minder schade aan cellen leidt?

In de eerste plaats is het natuurlijk belangrijk om je te realiseren wat ‘normaal’ is in dit verband. In het laboratorium krijgen dieren over het algemeen méér dan genoeg. Ze eten dus tot ze verzadigd zijn, en vaak wel meer (net als mensen, als ze eten aangeboden krijgen dat ze lekker vinden). Er zijn wetenschappers die stellen dat beperking van voedsel in gevangenschap in feite de schade van overeten voorkomt.

Waarom is overeten dan slecht? De eerste gedachte is natuurlijk dat overeten tot overgewicht leidt, en we weten allemaal dat overgewicht ongezond is. Maar er is meer aan de hand.

Als we iets eten, wordt dat eigenlijk altijd gevolgd door een ontstekingsreactie. Die ontsteking is nodig om de schade te repareren die het gevolg is van de verwerking van het voedsel door onze



© Roos Mastdagh

Dr. William Cortvriendt

Het ketogeen dieet en de misvattingen over cholesterol

Wanneer ik met diëtisten en artsen over het ketogeen dieet spreek, zijn de meestvoorkomende opmerkingen: ‘Dergelijke voeding bevat wel erg veel vet’, en ‘Dat kan niet gezond zijn’. Vervolgens komt ook nogal eens de opmerking dat een dergelijk dieet de cholesterol in het bloed verhoogt en dat daarmee het risico op hart- en vaatziekten toeneemt.

Het is correct dat het ketogeen dieet uit veel vetten bestaat, zelfs voor ongeveer 70 tot 75 procent, waaronder doorgaans ook veel verzadigde. Door deze vetten verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Tot zover het gelijk van de bovenstaande opmerkingen. Het is echter onjuist dat zoveel vetten en een verhoogde cholesterol per definitie ongezond zijn. Het consumeren van veel vet is juist heel gezond, mits het de juiste vetten betreft. En een hogere cholesterol is lang niet altijd ongezond, al zeker niet wanneer dit het gevolg is van een ketogeen dieet. Kortom, het is tijd om duidelijkheid te scheppen over gezonde en ongezonde vetten en het fenomeen cholesterol.

Zorgen om de toenemende hartaanvallen

Onze genen hebben zich in de loop van vele miljoenen jaren evolutie steeds kunnen aanpassen aan de gewoonlijk slechts langzaam veranderende omgevingsfactoren. In de laatste eeuw is de hoeveelheid koolhydraten in onze voeding echter in sneltreinvaart toegenomen, vooral ook als onderdeel van industrieel bewerkte voeding en fris- en vruchtendranken. Ook werden voor het op smaak brengen van deze bewerkte voeding in toenemende mate suiker en industriële transvetten toegevoegd. Deze laatste vooral omdat dergelijke vetten in tegenstelling tot de meeste natuurlijke vetten niet ranzig worden en daardoor geschikt zijn om voeding zeer lang houdbaar te maken. Onze genen hebben geen tijd gehad om zich aan die veranderingen aan te passen.

Vanwege de grote toename van het aantal dodelijke hartaanvallen begonnen de overheden van de westerse landen zich na de Tweede Wereldoorlog in toenemende mate druk te maken over de samenstelling van onze voeding. Er was namelijk de verdenking gerezen dat vet en cholesterol in onze voeding hart- en vaatziekten zouden veroorzaken. Wanneer immers bij een patiënt die

aan een hartaanval was overleden, de bloedvaten aan inspectie werden onderworpen, bleek dat die verstopt waren doordat de verdikte wanden vol zaten met vetten en cholesterol. Het kon dus eigenlijk niet anders dan dat die onderdelen van onze voeding de boosdoener waren.


Het was gedurende diezelfde tijd dat de wereldberoemde Amerikaanse voedingsdeskundige Ancel Keys op het idee kwam om te kijken of er een relatie bestond tussen de vetconsumptie in verschillende landen en het aantal dodelijke hartaanvallen. Zijn veronderstelling was dat in landen met de hoogste vetconsumptie er ook veel meer dodelijke hartaanvallen zouden optreden, en Keys wijdde dan ook met veel passie het grootste deel van zijn loopbaan aan het zoeken naar bewijs voor zijn hypothese. De gepubliceerde resultaten werden algemeen bekend als de zogenaamde ‘Zevenlandenstudie’, waarin hij de samenhang liet zien tussen enerzijds de consumptie van vooral verzadigd vet en de hoogte van cholesterol in het bloed in bepaalde landen en anderzijds het aantal doden ten gevolge van hart- en vaatziekten. Deze studie is later – om diverse redenen – erg bekritiseerd. Allereerst bestond de oorspronkelijke studie niet uit zeven, maar uit 21 landen en bleken er 14 landen uit de studie weggelaten omdat de bevindingen uit die landen juist niet strookten met de hypothese dat vet en cholesterol hart- en vaatziekten zouden veroorzaken.

Uit latere onderzoeken bleek zelfs dat er geen enkele relatie bestond tussen het aantal doden door hartaanvallen en vetconsumptie, maar juist wel met de consumptie van suiker, gebak en andere deegproducten met veel koolhydraten.

De voedingsadviezen van de overheden vanaf 1977 en de gevolgen

Ondanks de bij nader inzien onjuiste conclusies van Keys werden deze wereldwijd wel door alle overheden, artsen, diëtisten en ook de WHO geaccepteerd. In de VS volgde in 1977 zelfs een formeel advies van de zogenaamde McGovern-senaatscommissie om de consumptie van vetten te beperken en die te vervangen door meer koolhydraten, met als doel om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Dit advies leidde ertoe dat de consumptie van koolhydraten snel toenam en die van de ondertussen relatief duur geworden groente en fruit juist daalde. En de voedingsmiddelenindustrie sprong onmiddellijk in op die adviezen door de supermarkten rijkelijk te voorzien van industrieel bewerkte voeding vol met suiker en overige koolhydraten. Natuurlijke vetten en cholesterol werden zo veel mogelijk uit voeding verwijderd en gedeeltelijk vervangen door vooral linolzuur, een zogenaamd meervoudig onverzadigd vetzuur dat goed zou zijn voor hart en bloedvaten. We maakten kennis met nieuwe termen zoals ‘cholesterolarm’, ‘vetarm’, ‘vetvrij’, ‘halfvol’ en ‘light’.

Het beoogde resultaat, namelijk een vermindering van het aantal hartaanvallen, werd echter met het advies van de McGovern-senaatscommissie niet bereikt, ook niet wanneer de gewenste verlaging van de cholesterolwaarden in het bloed werd geconstateerd. Vrijwel onmiddellijk na het uitbrengen van het advies begonnen daarentegen in de VS overgewicht, obesitas en een aantal jaren later diabetes type 2 aan een schier onstuitbare opmars, later ook gevolgd door een toename van hart- en vaatziekten en kanker. En waar ook

A close-up photograph of lavender plants. The image shows several stems with small, vibrant purple flowers. The leaves are a silvery-green color and have a textured, slightly fuzzy appearance. The background is softly blurred, showing more of the same plants, which creates a sense of depth and focus on the foreground flowers.

Ik fotografeerde dit boek
op Lanzarote.
Het was er heel fijn werken,
met mooi licht en een
bijzondere natuur.



14-DAAGS SCHEMA

WEEK 1

Ik heb een gevarieerd menu samengesteld, maar weet dat je recepten mag wisselen of uit het hoofdstuk 'Extra recepten' kunt halen.

Dag 1 **ONTBIJT** Heerlijke omelet met zalm en verse kruiden
 LUNCH Gestoofde spitskool met sappige kerstomaatjes en gesmolten feta
 DINER Soep met kip en groenten

Dag 2 **ONTBIJT** Kaaswafels
 LUNCH Broccolisoepp met halloumi en crumble van walnoten en parmezaan
 DINER Gebakken vis met romige spinazie, tomaatjes en olijven

Dag 3 **ONTBIJT** Zaden en noten
 LUNCH Gebakken groenten met ei en stukjes spek
 DINER Gehaktschotel met een heerlijke dikke mousse van bloemkool

Dag 4 **ONTBIJT** Chocolademousse met avocado
 LUNCH Taboulésalade
 DINER Bloemkoolrisotto met halloumi en parmezaan

Dag 5 **ONTBIJT** Broccoli-omelet in 5 minuten
 LUNCH Grote portobello met spinazie, tomaatjes en kaas
 DINER Grote garnalen met ras el hanout en groenten

Dag 6 **ONTBIJT** Heerlijk noten-kaasbrood met olijfolie en Provençaalse kruiden
 LUNCH Griekse salade met bloemkoolrijst en feta
 DINER Thaise curry van gehakt met groenten

Dag 7 **ONTBIJT** Heerlijk noten-kaasbrood met olijfolie en Provençaalse kruiden
 LUNCH Heerlijke salade met inktvis, avocado en lompviseitjes
 DINER Gebakken vis in een korstje van pinda's met een slaatje

WEEK 2

- Dag 8 **ONTBIJT** Kokos-onbijtcake met blauwe bessen
 LUNCH Avocado gemengd met feta en een slaatje
 DINER Gebakken kip met champignons en spruitjes
- Dag 9 **ONTBIJT** Klassieke omelet met groenten
 LUNCH Makreel met avocado en groen
 DINER Zalm met een citroen-botersausje en roergebakken groenten
- Dag 10 **ONTBIJT** Kokosmelk met notenpasta en aardbeien en een crumble van noten
 LUNCH Bloemkoolpuree met sperzieboontjes en een gepocheerd eitje
 DINER Fijngesneden spitskool in champignon-room-kaassaus
- Dag 11 **ONTBIJT** Frittata met spinazie en champignons
 LUNCH Spinazie met feta en kurkuma
 DINER Fancy kip met bloemkool
- Dag 12 **ONTBIJT** Frittata met spinazie en champignons
 LUNCH Nori met rivierkreeftjes
 DINER Gegratineerd witlof met ham in een sausje van bloemkool
- Dag 13 **ONTBIJT** Luchtige broodjes met ham, kaas ...
 LUNCH Poké bowl met zalm en bloemkoolrijst
 DINER Aziatisch soepje van paddenstoelen met garnalen
- Dag 14 **ONTBIJT** Gerookte zalm met avocado, mascarpone en lompviseitjes
 LUNCH (eventueel met luchtige broodjes)
 DINER Gebakken aubergine met noordzeegarnalen en gebruide pijnboompitten
 Zuurkool met spek en worst

De boodschappenlijstjes vind je op purepascale.com of in de Facebook-groep ketokuur.

Heerlijk noten-kaasbrood met olijfolie en Provençaalse kruiden

Werk: 10 tot 15 minuten – Gaartijd: 40 minuten

Voor 4 porties

200 g amandelmeel (zie tip)
200 g geraspte emmentaler
2 eetlepels mascarpone (60 g)
2 eieren
1 theelepel natriumbicarbonaat (zie tip p. 215)
Provençaalse kruiden (tijm, rozemarijn ...)

Dit noten-kaasbrood is heerlijk. Ook ideaal om mee te nemen als lunch. Je eet het zo of kunt het beleggen met extra kaas of wat je wilt.

Dit is meteen ook het ontbijt voor morgen. Vandaar de grotere porties.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng het notenmeel met het natriumbicarbonaat, kruid met peper en een beetje zout en voeg de Provençaalse kruiden toe.

Meng er de mascarpone en de eieren door.

Kneed de kaas door het notenmeel.

Vorm van het deeg een ovaal van 1,5 centimeter dik. Snijd er kruislings inkervingen in en strijk er flink wat olijfolie over.

Kruid nog wat extra met Provençaalse kruiden en zet 40 minuten in de oven.

Tip: warm of koud

Dit kaasbrood is het lekkerst als het lauw is. Mijn advies is om er een grotere portie van te maken. Je kunt het tot 3 dagen bewaren in de koelkast of langer in de diepvries. Zet het in beide gevallen voor het opdienen nog even in de oven. Zo heb je in een mum van tijd een heerlijk ontbijt. Je kunt het eventueel beleggen met kaas of iets anders, maar het is zo ook lekker.

Tip: amandelmeel

Sommigen zijn de typische smaak van amandelen een beetje beu, en als je niet van de smaak houdt, is dat heel begrijpelijk. Maar weet dat je amandelnoten altijd kunt vervangen door andere noten; hazelnoten bijvoorbeeld zijn ook heel lekker. Maal ze zelf of koop ze gemalen.

Per portie: 30,8g E (19%) / 3,3g NetKh (2%) / 56,8g V (79%)



*Dit is een van mijn
lievelingssalades, boordevol
groenten en met zoveel smaak.
Heerlijk.*



Griekse salade met bloemkoolrijst en feta

Werk: 15 minuten – Gaartijd: 5 minuten

150 g bloemkool
een handvol olijven (100 g)
1 grote tomaat (200 g)
1 kleine ui (60 g)
15 cm komkommer (150 g)
een handvol bladpeterselie
1 pakje feta (200 g) (zie tip)
1 citroen

Hak de bloemkool grof in een hakmolentje en doe de stukken in een pan met 2 eetlepels olijfolie, peper en zout. Roerbak de bloemkool beetbaar in een paar minuten.

Snijd de tomaat in kwarten, haal de pitjes eruit en vang het vocht op (door een zeef). Snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd het stukje komkommer in de lengte doormidden en schraap de pitjes eruit met een lepel. Snijd het vruchtvlees in maantjes.

Hak de peterselie fijn en snijd de ui in reepjes.

Doe alle groenten en de olijven in een kom, kruid met peper en zout en roer goed. Verbrokkel er de feta over.

Meng het tomatensap met het sap van ½ citroen en voeg 4 eetlepels olijfolie (24 gram) toe. Giet de vinaigrette over de salade.

Serveer met een kwartje citroen.

Tip: feta

Zijn de porties over het algemeen te groot voor jou of heb je minder honger, neem dan een half pakje feta. Ook omgekeerd geldt, heb je nog honger, neem dan meer.

Per portie: 19,6g E (11,7%) / 10,2g NetKh (6,1%) / 61g V (82,2%)

Thaise curry van gehakt met groenten

Werk: 15 minuten – Gaartijd: 20 minuten

300 g rundergehakt
1 kleine ui (70 g)
100 g sperziebonen
200 g spitskool
150 g kokosmelk
1 eetlepel rode currypasta (30 g)
bladpeterselie (afwerking)

Snijd de boontjes in tweeën en kook ze gaar in weinig water met wat olijfolie (15 gram). Leg een deksel op de pan. Hak de spitskool grof en voeg toe. Kruid met wat peper en zout. Leg het deksel weer op de pan. Check af en toe of de groenten niet droogkoken. Voeg dan wat extra water en/of olijfolie toe.

Kruid het vlees met peper en zout en maak er 8 tot 10 balletjes van. Bak ze in een pan met wat boter (20 gram). Snijd de ui grof en voeg toe. Als het vlees gebruind is en de uien zacht zijn, voeg je de kokosmelk toe, samen met de rode currypasta. Laat even koken. Zet het vuur lager.

Giet het water van de groenten af en voeg ze toe aan de curry. Serveer in diepe borden en werk af met wat verse kruiden, zoals bladpeterselie.

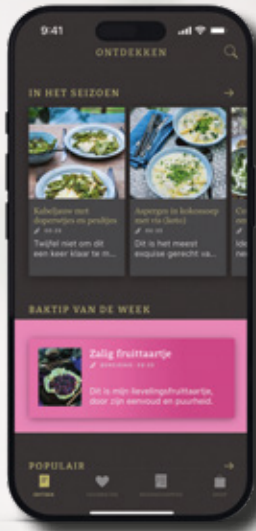
Tip: currypasta

Let op met currypasta: afhankelijk van het merk kan die heel sterk zijn. Proeven is dus de boodschap. Kies ook currypasta die weinig koolhydraten bevat. Hoe puurder de pasta, hoe minder koolhydraten. :-)

Per portie: 37g E (27,8%) / 9,4g NetKh (7,1%) / 38,6g V (65,1%)

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a hearty meal. The dish features several round, browned meatballs resting on a bed of vibrant green beans and a rich, orange-red sauce. Fresh green herbs are scattered throughout, adding a touch of freshness. The bowl is set on a dark, textured plate, and a copper-colored fork and spoon are visible to the right. In the background, another similar bowl is partially visible, and a woven basket is on the left. The entire scene is set on a rustic wooden surface.

*Dit gerecht is altijd
een topper voor alle
gelegenheden.*



Nog meer gezonde recepten?

Download dan de app 'Pascale Naessens' via de App Store of Google Play. Gezond koken was nog nooit zo eenvoudig en leuk.

- Gratis recepten
- Dagelijks nieuwe inspiratie
- Seizoensgebonden gerechten, baksuggesties
- Zoek op ingrediënten of type maaltijden
- Maak eenvoudig praktische boodschappenlijstjes
- Laat je boodschappen thuis afleveren of klaarzetten in je favoriete winkel
- Vind makkelijk een recept in een boek terug
- Krijg inspiratie van bekende Vlamingen
- Wie lid wordt, krijgt toegang tot alle recepten (behalve uit mijn meest recente boek)

www.purepascale.com

www.pascalenaessens.com

www.lannoo.com

RECEPTEN, STYLING EN CONCEPT

Pascale Naessens

TEKSTEN

Pascale Naessens, Hanno Pijl, William Cortvriendt

BEREKENINGEN MACRONUTRIËNTEN RECEPTEN

Diëtiste Sabrina Mattens

FOTOGRAFIE

Roos Mestdagh, Diego Fransens, Ramon De LLano

VORMGEVING

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als je opmerkingen of vragen hebt, dan kun je contact opnemen met de uitgeverij:
redactielifestyle@lannoo.be

© Pascale Naessens 2026, Licentie tot uitgave wereldwijd: Uitgeverij Lannoo nv

D/2026/45/399 - NUR 440-441

ISBN: 978 90 799 6710 0

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.