

Keto Smakelijk

Jouw persoonlijke gids bij het keto dieet

A. Scholtens

Schrijver: A. Scholtens
Coverontwerp: A. Scholtens
ISBN: 9789403647463
© A. Scholtens

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	6
2	Vet is niet de vijand.....	8
3	De basis van alle diëten.....	11
4	Waarom koolhydraten helemaal niet zo gezond zijn.....	14
5	Dieper in op het keto dieet.....	16
5.1	Ketose schematisch.....	17
5.2	belangrijke begrippen in een keto dieet.....	18
5.3	Eigengemaakte kippenbouillon.....	22
5.4	Eenvoudig zelfgemaakte smaakversterkers.....	23
5.4.1	Zelfgemaakte mayonaise.....	23
5.4.2	Zelfgemaakte pesto.....	24
6	Wat gebeurt als je begint met keto? Schema.....	25
7	Verrassende keto snack.....	26
8	Vorbereiding op je keto leven.....	29
8.1	Manieren om je koolhydraatname te verminderen.....	30
9	Aanvullingen op je dieet.....	37
9.1.1	Let op de voedingsmiddelen die je gebruikt.....	37
9.1.2	Meng vet in koffie of thee.....	39
9.1.3	Voeg vetbommen toe aan je dieet.....	39
9.2	Welke drankjes zijn keto proof?.....	44
9.2.1	Hoe zit het dan met light drankjes?.....	44
10	Het 7 dagen maaltijdplan.....	46
10.1	Boodschappenlijst bij het 7 dagen maaltijdplan.....	48
11	Het 7 dagen maaltijdplan voor een kleiner budget.....	82
11.1	Boodschappenlijst bij maaltijdplan voor een kleiner budget.....	83
12	BIJLAGE.....	99

1 Inleiding

Jarenlang is ons verteld dat vet ongezond is en ons dik maakt. Als je écht wilde afvallen moest alle vet uit je voedingspatroon. Inmiddels is het wel duidelijk dat vet helemaal zo slecht niet is. Sterker nog: er zijn vetten die je gezondheid juist kunnen bevorderen. Het is zaak de juiste vetten in de juiste hoeveelheden op de juiste momenten te nuttigen.

Je lichaam laten wennen aan vet als brandstof kost tijd en je zult een aantal gewoontes moeten veranderen als je serieus het keto dieet of een ander “low carb” dieet wilt volgen.

Een koolhydraatarme levensstijl ontwikkelen kost tijd, maar je zult merken, als je volhoudt, dat je begint te veranderen. Je lichaam gaat anders aanvoelen, je verliest gewicht en komt beter in je vel te zitten.

Dit boek is geen almanak en pretendeert ook beslist niet de absolute en enige waarheid te hebben. Het boek is gids die je kunt meenemen op je reis naar een nieuwe manier van leven. Alles wat je in dit boek leest is bedoeld ter informatie. Ondanks het feit dat er veel inspanning is verricht om het boek zo nauwkeurig en volledig mogelijk te maken, kunnen er echter fouten in typografie of inhoud zitten. Ook kan het zijn dat rondom of na publicatiedatum de inzichten rondom de informatie in dit boek zijn veranderd.

Net als in andere zaken van het leven, zijn er in praktische adviesboeken geen garanties. Lezers wordt dan ook geadviseerd te reageren op hun

eigen oordeel over hun individuele omstandigheden om dienovereenkomstig te handelen.

Begin gewoon en laat je niet ontmoedigen. Je zult slagen, want uiteindelijk begint iedere reis met een eerste enkele stap.

Veel succes!

2 Vet is niet de vijand

Als je dit boek leest, is de kans groot dat je al verschillende diëten hebt geprobeerd. Het keto dieet is nu eenmaal meestal niet het eerste dieet waar mensen aan beginnen. Veel mensen proberen dieet na dieet in hoop er eindelijk eens één te vinden die werkt en die vol te houden is. Nadeel van veel proberen en steeds maar weer afhaken, is dat je er meestal zwaarder van wordt dan je vóór je dieet was; het o zo bekende jojo-effect.

Het is een erg frustrerende situatie. Afvallen wordt dan soms een obsessie in plaats van een droom. Je hongert jezelf uit, verbant ieder van vet uit je eetpatroon, want vet is immers de vijand? En uiteindelijk verlies je het plezier in het eten. En dat is toch jammer, want eten kan gewoon leuk en niet vergeten erg lekker zijn. Gecombineerd met goed gezelschap zijn er maar weinig fijnere dingen te bedenken.

Tot een aantal jaren geleden was de essentie van ieder idee het uitbannen van vet. En dat terwijl vet een grote smaakmaker in ons eten is. Voor iedereen die van lekker eten houdt en die eten niet als vijand ziet, is het goede nieuws dat vet helemaal niet de boosdoener is waar het jarenlang voor is uitgemaakt. Een veel grotere boosdoener in ons eetpatroon is suiker, en het zal je verbazen waar je allemaal suiker in vindt. Ook in producten waar lang het etiket “gezond” op stond, blijkt vol te zitten met suiker.

Veel mensen weten inmiddels wel dat frisdrank een enorme hoeveelheid suiker bevat; zo'n zes klontjes per glas. Dat er echter bijna

net zoveel suiker zit in een glas versgeperste sinaasappelsap is al veel minder bekend. Een tijdje is nog gedacht dat suiker in fruit gezonder, maar voor je hersenen maakt het niet uit: suiker is suiker.

Het oude idee om veel fruit, zetmeelrijke voeding en zetmeelrijke groenten te eten, blijkt dus helemaal niet zo gezond. Sommige mensen worden er zelfs letterlijk ziek van.

Het dieet dat in dit boek wordt beschreven heeft dan ook een heel ander uitgangspunt. Door eieren, avocado's en andere vetrijke, koolhydraatarme voedingsmiddelen te eten, kun je een gezonder leven ontwikkelen terwijl je daarbij duurzaam en blijvend kunt afvallen. De sleutel daarbij is het bereiken van ketose. Over ketose lees je verderop in dit boek meer.

Opmerking

Keto is een levensstijl en vergt een hoop veranderingen, het kost tijd om alle veranderingen door te voeren. Geef je lichaam tijd om aan je nieuwe levensstijl te wennen. Bereid je bijvoorbeeld voor op de overgang naar ketogeen eten door het aantal koolhydraten dat je dagelijks binnen krijgt in stappen af te bouwen.

Als je meer dan 40 gram koolhydraten per dag naar binnen krijgt, moet je rustig en geleidelijk afbouwen en overstappen naar ketogeen eten.

Als je meer dan 80 gram per dag binnenkrijgt, moet je zelfs enkele weken uittrekken om helemaal over te stappen op koolhydraatarm eten.

Bouw je koolhydraatname wekelijks met 10 gram af tot je op de gewenste 30 gram inname per dag komt. Merk je dat je lichaam hier slecht op reageert, doe dan een stap terug en ga in stapjes van 5 gram per week terug naar 30 gram inname per dag.

Voeg in deze periode ook rustig aan steeds meer gezonde vetten toe. Op deze manier geef je je lichaam de tijd om zich aan te passen aan je nieuwe levensstijl. Je krijgt geen prijs voor snel beginnen of vol in een dieet gaan wat dan zoveel problemen oplevert dat je alsnog afhaakt. Zie verder hoofdstuk 7.

Als je eenmaal helemaal 'over' bent op ketogeen eten, probeer dan om tenminste om de 3 à 4 uur te eten om je lichaam in ketose te houden.