

Keto gemakkelijk gemaakt: Het grote keto-kookboek voor beginners – Snel afvallen & gezond genieten met meer dan 200 alledaagse recepten

Met weekplan, boodschappenlijst & keto-bonus: Zo lukt jouw ketogene voeding zonder honger en met maximale vetverbranding



Inhoudsopgave

Inleiding in de

ketogene voeding

30 Keto-

ontbijtrecepten –

Energie voor de dag

1. Roerei met spinazie, feta & olijven
2. Avocadoboot met ei & spek
3. Omelet met champignons & cheddar
4. Ontbijtsalade met zalm & avocado
5. Courgettefrittata met kruiden
6. Keto-breakfast-burrito (low-carb wrap met roerei & groenten)
7. Eimuffins met ham & paprika
8. Shakshuka (eieren in tomatensaus met komijn)
9. Ontbijtpan met gehakt & spinazie
10. Zalm-roerei met dille & roomkaas
11. Bulletproof coffee (koffie met boter & MCT-olie)
12. Keto-smoothie met kokosmelk & bessen
13. Chia-pudding met vanille & amandelen
14. Yoghurt met walnoten & kaneel
15. Eiwitshake met amandelmelk & pindakaas
16. Keto-energiebars van noten & kokos
17. Gevulde paprikahelften met ei uit de oven
18. Amandelpannenkoeken met boter & bessen
19. Keto-wafels van amandelmelk
20. Kokos-fat bombs als ontbijt
21. Keto-kaneelrolletjes van fatheaddeeg
22. Chocolade-mugcake (low carb)
23. Keto-granola met noten & kaneel
24. Mascarponecrème met frambozen
25. Kwark-ovenshotel met citroenschil & vanille
26. Eggs Benedict op avocadohelften (met keto-hollandaise)
27. Gebakken feta met tomaten & kruiden
28. Keto-sushirollen (met zalm, komkommer & roomkaas in nori-blad)
29. Hartige bloemkoolpap (met boter & Parmezaan)
30. Gevulde champignons met ei & spek

Snelle keto-gerechten
voor elke dag

- Mediterrane kip-bowl
- Aziatische zalm-bowl
- Tex-Mex beef-bowl
- Caprese-courgette-noodle-bowl
- Keto-poké bowl
- Courgette-gehaktpan
- Keto-curry met kokosmelk
- Kaas-broccolipan
- Garnalen-boterpan
- Paddenstoelen-roompan
- Avocado-eiersalade
- Zalm-walnotensalade
- Keto-caesarsalade
- Tonijn-olijven-salade
- Halloumi-salade
- Gevulde mini-paprika's met roomkaas & kruiden
- Courgetterolletjes met zalm & roomkaas
- Kaaschips (cheddar)
- Aubergine-pizza-hapjes
- Olijf-kaasspiesjes



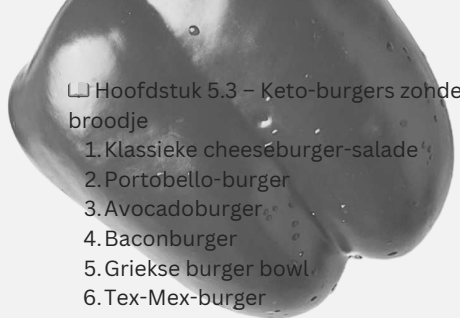


Middag- & avondmaaltijden – verzadigd & slank

1. Klassieke courgettelasagne
2. Auberginelasagne
3. Spinazie-ricottelasagne
4. Kip-pestolasagne
5. Zalm-spinazielasagne
6. Broccoli-kaaslasagne
7. Paddenstoelenlasagne
8. Pompoenlasagne
9. Ratatouillelasagne
10. Pittige Tex-Mex-lasagne
11. Tonijnlasagne
12. Groene pesto-lasagne

Hoofdstuk 5.2: Bloemkoolrijst & Zoodles

1. Gebakken bloemkoolrijst met ei & groenten (Aziatisch)
2. Bloemkoolrijstcurry met kokosmelk & broccoli
3. Keto-paella met bloemkoolrijst
4. Mediterrane bloemkoolrijst met olijven, feta & tomaten
5. Bloemkoolrijst met gehakt & paprika
6. Courgette-noodles met bolognesesaus
7. Courgette-noodles met pesto & pijnboompitten
8. Courgette-noodles met garnalen & knoflookolie
9. Courgette-noodles carbonara
10. Courgette-noodles Alfredo met kip
11. Courgette-noodles met zalm & citroensaus
12. Courgette-noodles arrabbiata
13. Courgette-noodles alla caprese (licht & koud)

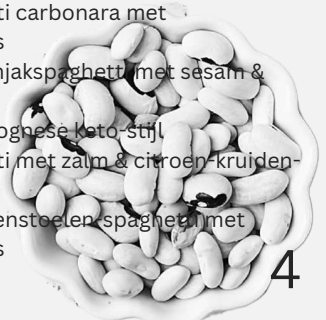


Hoofdstuk 5.3 – Keto-burgers zonder broodje

1. Klassieke cheeseburger-salade
 2. Portobello-burger
 3. Avocaburger
 4. Baconburger
 5. Griekse burger bowl
 6. Tex-Mex-burger
 7. Caprese-burger
 8. Egg-bun-burger (met omelet als broodje)
 9. Courgetteburger
 10. BBQ-burger (met suikervrije saus)
 11. Tonijnsteak-burger
 12. Halloumi-burger
- DIY avocado-burger-buns (gebakken, keto)
Low-carb broodjes met avocado, ei & kaas – perfect als broodvervanger of snack.
Griekse kipburgers (keto)

Hoofdstuk 5.4 – Vis- en vleesgerechten

1. Zalmfilet met kruidenboter & broccoli
2. Forel uit de oven met citroenschijfjes
3. Garnalen-courgettepan in knoflookolie
4. Tonijnsteak met avocado-salsa
5. Koolvis in mosterd-dillesaus
6. Rundersteak met rozemarijnboter & asperges
7. Kalkoenfilet in roomsaus met champignons (keto)
8. Kippenbouten met paprikagroenten
9. Keto-kip cordon bleu (met kaas & ham)
10. Lamskoteletten met kruidenkorst
11. Eendenborst met rode kool (suikervrij)
12. Gevulde kipfilet met spinazie & feta
13. Kalfsmdaillons in salie-boter



5 creatieve, keto-vriendelijke recepten met konjakspaghetti

1. Keto-spaghetti carbonara met konjaknoedels
2. Aziatische konjakspaghetti met sesam & groenten
3. Spaghetti bolognese keto-stijl
4. Keto-spaghetti met zalm & citroen-kruidenroomsaus
5. Romige paddenstoelen spaghetti met konjaknoedels



Hoofdstuk 7 – Zoet & desserts – zonder suiker, met genieten

- 7.1 Keto-chocoladetaart (sappig & fudgy)
- 7.2 Amandelkoekjes (knapperig & eenvoudig)
- 7.3 Kokos-fat bombs (no bake!)
- 7.4 Keto-ijs (vanille-basisrecept)
- 7.5 Keto-tiramisu in een glas
- 7.6 Citroen-cheesecake zonder bodem
- 7.7 Choco-pindakaas-fat bombs
- 7.8 Framboos-amandelcrème
- 7.9 Choco-chiapudding (overnight)
- 7.10 Vanille-amandel-mugcake (in 3 minuten!)
- 7.11 Keto-crème brûlée
- 7.12 Keto-bosbessenmuffins
- 7.13 Choco-kokosrepen (zoals Bounty)
- 7.14 Kaneel-keto-pannenkoeken
- 7.15 Keto-chocomousse
- 7.16 Aardbei-mascarpone-dessert
- 7.17 Citroen-kokoscrème
- 7.18 Bramen-room-popsicles
- 7.19 Framboos-kokostaartjes (no bake)
- 7.20 Avocado-limoenmousse
- 7.21 Vanille-kokosijs (zonder ijsmachine)
- 7.22 Choco-ijs op een stokje (suikervrij & romig)
- 7.23 Bessen-room-keto-pops
- 7.24 Frozen fat bombs met koffie
- 7.25 Mokka-fat bombs
- 7.26 Walnoot-kaneel-fat bombs
- 7.27 Cashew-cacaoballetjes (low carb, niet strikt keto)
- 7.28 Amandel-kokoscruffels
- 7.29 Keto-kokosmakronen
- 7.30 Hazelnoot-chocotarte
- Keto-pistache-tiramisu



Hoofdstuk 6 – Vegetarische & veganistische keto-recepten

Plantaardig, low carb & boordevol smaak – helemaal zonder vlees.

- Tofu-curry met kokosmelk
- Gebakken tempeh op avocado-courgettesalade
- Tofuspiesjes met pindalimoendip
- Tempeh-bolognese met zoodles
- Gerookte tofu op ovengroenten met tahindressing
- Broccoli-kokossoep met gember
- Veganistische courgette-kaassoep (met edelgistvlokken)
- Bloemkool-kurkuma-stoofpot
- Romige champignonsoep met amandelroom
- Spinazie-citroensoep met avocado-topping
- Bloemkoolrijst met spinazie en tahini
- Courgettepan met amandelpasta en sesam
- Aubergineblokjes met kikkererwten (low carb)
- Sperziebonen met knoflook & amandelcrunch
- Koolrabipan met veganistische kaasvervanger
- Courgettelasagne met veganistische cashewcrème
- Bloemkool-mac'n'cheese (zonder pasta, met amandelmelk)
- Veganistische broccoli-ovenshotel met zonnebloempitten
- Ovenratatouille met olijfolie & kruiden
- Pompoengratin met kokosmelk & walnoten
- – (niet genummerd in jouw lijst 😊)
- Rucolasalade met gebakken halloumi (vegetarisch)
- Bonte koolsalade met amandel-gemberdressing
- Veganistische notensalade met olijven & balsamico
- Spinaziesalade met champignons en pijnboompitten
- Courgetterolletjes met vegan roomkaas
- Keto-crackers met lijnzaad & chiazaden
- Groentesushi met avocado en tofu
- Notige bowl met broccoli en hennepzaden
- Low-carb falafel van bloemkool & amandelen





Hoofdstuk 8 – Keto voor werkenden: meal prep & to-go

Snel, voorbereid & praktisch – low-carb eten
ondanks tijdgebrek.

8.1 Vooruit koken makkelijk gemaakt

🍳 5 meal-prep-recepten voor stressvrije
keto-dagen

🚗 8.2 – Keto-maaltijden voor onderweg

🏢 8.3 – Snacks op kantoor

Hoofdstuk 9 – Keto- dranken

9.2 – Verfrissende keto-koude dranken &
infused water

🥤 9.3 – Keto-vriendelijke smoothies &
shakes

9.4 – Warme keto-dranken voor de avond

📅 17 Jouw 4-weken afslankplan

🛒 – Weekboodschappenlijsten

🧠 – Tips voor blijvend succes



Inleiding in de ketogene voeding

1.1 Wat is keto eigenlijk?

Het ketogeen dieet – kortweg keto – is een voedingswijze waarbij koolhydraten drastisch worden verminderd, vetten verhoogd en eiwitten gematigd gehouden.

Het doel: je lichaam in een stofwisselingstoestand brengen die ketose heet.

In ketose haalt je lichaam zijn energie niet meer voornamelijk uit suiker (glucose), maar uit vet – zowel uit voeding als uit je eigen vetreserves.

Dat betekent: minder bloedsuikerschommelingen, minder eetbuien en meer energie.

1.2 Zo werkt ketose

Normaal gesproken haalt het lichaam energie uit koolhydraten, die worden omgezet in glucose.

Bij keto krijgt het echter zo weinig koolhydraten (meestal minder dan 30 g per dag) dat het gedwongen wordt vetten om te zetten in ketonlichamen. Deze dienen dan als belangrijkste energiebron voor hersenen, spieren en organen. De overgang naar ketose duurt meestal 2–7 dagen, afhankelijk van hoe strikt je koolhydraten beperkt.

Typische signalen dat je in ketose bent: meer concentratie, stabiele energie en minder honger.

1.3 Voordelen van het ketogeen dieet

Effectieve vetverbranding – je lichaam gebruikt je eigen vetreserves als energiebron.

Constance energieniveaus – geen „suikerdips“ meer.

Minder eetbuien – vet verzadigt langer.

Verbeterde bloedsuikerwaarden – ideaal bij insulineresistentie of prediabetes.

Heldere geest – veel mensen ervaren betere concentratie en focus.

1.4 Veelgemaakte fouten bij de start

Te veel verborgen koolhydraten – let op bij sauzen, dressings en kant-en-klaarproducten.

Te weinig vet – zonder voldoende vet ontbreekt de energie.

Te weinig zout en mineralen – keto spoelt water en elektrolyten uit.

Ongeduld – het lichaam heeft tijd nodig om van glucose op vetverbranding over te schakelen.

Te ingewikkeld beginnen – start liever met eenvoudige recepten.

1.5 Keto vs. Low Carb – het verschil

Low Carb: vermindert koolhydraten (bijv. 50–150 g per dag), staat meer eiwit toe, vaak ook meer groenten en fruit met suikergehalte.

Keto: zeer strikte vorm van low carb (meestal < 30 g koolhydraten per dag), gematigd eiwit, hoog vetpercentage. Doel is altijd de ketose.

Kort gezegd: elk keto-dieet is low carb – maar niet elk low carb-dieet is keto.

2. Jouw keto-start makkelijk gemaakt

2.1 Wie du richtig beginnst

2.1 Hoe je goed begint

De start met ketogene voeding hoeft helemaal niet ingewikkeld of stressvol te zijn. De sleutel ligt in duidelijkheid: je weet welke voedingsmiddelen zijn toegestaan, je hebt passende recepten bij de hand en je plant je maaltijden vooruit.

Zo pak je het aan:

Bepaal een startdatum – bij voorkeur op een dag met weinig verplichtingen. Maak je voorraadkast leeg – verwijder brood, pasta, rijst, suiker, chips, zoete snacks en gesuikerde dranken.

Koop keto-voedingsmiddelen in – zie hoofdstuk 2.3.

Begin met eenvoudige gerechten – geen exotische ingrediënten, maar snel klaargemaakte maaltijden.

Drink voldoende water – 2–3 liter per dag.

2.2 De keto-basisuitrusting (voedingsmiddelen & keukengerei)

Keto-basisvoedingsmiddelen:

Vetten & oliën: kokosolie, olijfolie, avocado-olie, boter, ghee

Eiwitbronnen: eieren, vis, vlees, gevogelte, kaas, Griekse yoghurt (ongesuikerd)

Groenten: broccoli, bloemkool, courgette, spinazie, komkommer, paprika (groen/geel), sla

Noten & zaden: amandelen, walnoten, lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten

Dranken: water, ongezoete thee, zwarte koffie, mineraalwater

Praktisch keukengerei:

Keukenweegschaal (om macro's in de gaten te houden)

Hoge-snelheidsblender (voor smoothies, dressings, soepen)

Koekenpan & anti-aanbakpan (voor vetarme bereiding)

Meal-prep bakjes (voor vooruit koken & meenemen)

Maatlepels (voor precieze hoeveelheden)

2.3 Boodschappenlijst voor beginners

Vers
Avocado's
Courgettes
Bloemkool
Broccoli
Komkommers
Eieren
Kipfilet
Zalm
Gehakt (rund of gemengd)
Kaas (cheddar, mozzarella, feta)
Voorraadkast
Kokosolie
Olijfolie
Amandelen
Chiazaden
Lijnzaad
Ongezoete cacao
Kokosmelk (uit blik)
Dranken
Mineraalwater
Kruiden- en vruchtenthee
(ongesuikerd)
Zwarte koffie

2.4 Tips voor de omschakeling in het dagelijks leven

Geleidelijk afbouwen: als je tot nu toe veel koolhydraten hebt gegeten, verlaag ze dan stap voor stap om hoofdpijn en de "keto-griep" te vermijden.

Zout niet vergeten: iets meer zout dan normaal kan helpen om hoofdpijn en vermoeidheid te voorkomen.

Eet jezelf verzadigd: keto is geen hongerdieet – eet tot je je prettig verzadigd voelt.

Snacks voorbereiden: fat bombs, blokjes kaas of hardgekookte eieren altijd bij de hand hebben.

Planning is alles: zonder voorbereiding grijp je al snel naar koolhydraatrijke noodoplossingen.

2.5 Weekplan voor de eerste 7 dagen

Dag 1

Ontbijt: roerei met spinazie en feta
Lunch: courgette-noedels met bolognesesaus
Avondeten: zalmfilet met broccoli

Dag 2

Ontbijt: chia-pudding met kokosmelk
Lunch: tonijnsalade met avocado
Avondeten: gebakken kipfilet met bloemkoolrijst

Dag 3

Ontbijt: bulletproof coffee + kaasomelet
Lunch: gehaktpan met courgette
Avondeten: kabeljauwfilet met groene asperges

Dag 4

Ontbijt: Griekse yoghurt (ongesuikerd) met amandelen
Lunch: bloemkool-lasagne
Avondeten: varkenshaas met spruitjes

Dag 5

Ontbijt: roerei met champignons
Lunch: keto-burger (zonder broodje)
Avondeten: courgette-ovensotel

Dag 6

Ontbijt: kokos-smoothie
Lunch: zalmsalade met olijfolie-dressing
Avondeten: kippenbouten met broccoli

Dag 7

Ontbijt: amandelpannenkoeken
Lunch: gebakken bloemkool met kaas gegratineerd
Avondeten: rundersteak met spinazie

25 keto-ontbijtrecepten – Energie voor de dag

1. ROEREI MET SPINAZIE, FETA & OLIJVEN

Voedingswaarden per portie: Calorieën: ca. 260 kcal Vet: 21 g Eiwit: 14 g Netto koolhydraten: 3 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

- 4 eieren
- 100 g verse spinazie
- 50 g feta
- 8 zwarte olijven, in plakjes
- 1 eetlepel boter of kokosolie

Zout, peper

Bereiding:

- Was de spinazie en hak grof.
- Verhit de boter in een pan en laat de spinazie kort slinken.
- Klop de eieren los, breng op smaak met zout en peper en giet ze in de pan.
- Laat al roerend stollen, verkruimel de feta en voeg samen met de olijven toe.
- Kort doorroeren en heet serveren.

2. AVOCADO-BOOT MET EI & SPEK

Voedingswaarden per portie: ca. 410 kcal · Vet: 35 g · Eiwit: 16 g · Netto koolhydraten: 4 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

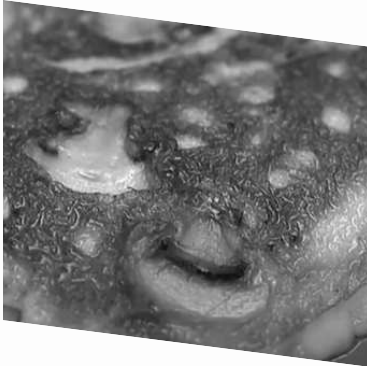
- 2 avocado's · 4 eieren · 4 plakken bacon · zout, peper

Bereiding:

- Oven voorverwarmen op 180 °C.
- Avocado's halveren, pit verwijderen en indien nodig wat vruchtvlees uithollen.
- In elke helft een ei breken.
- Bak de bacon knapperig en leg apart.
- Bak de avocado's 12-15 minuten in de oven tot het ei gestold is.
- Beleggen met bacon en op smaak brengen.

3. OMELET MET CHAMPIGNONS & CHEDDAR

Voedingswaarden per portie: ca. 340 kcal · Vet: 27 g · Eiwit: 20 g · Netto koolhydraten: 3 g



Ingrediënten (voor 1 porties):

- 3 eieren ·
- 80 g champignons
- · 40 g cheddar, geraspt ·
- 1 eetlepel boter · zout, peper

Bereiding:

- Champignons schoonmaken, in plakjes snijden en in boter bakken.
- Eieren loskloppen, in de pan gieten en laten stollen.
- Kaas erover strooien en de omelet dubbelvouwen.
- Kort laten rusten en serveren.

4. ONTBIJTSALADE MET ZALM & AVOCADO

Voedingswaarden per portie: ca. 320 kcal · Vet: 27 g · Eiwit: 14 g · Netto koolhydraten: 2 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

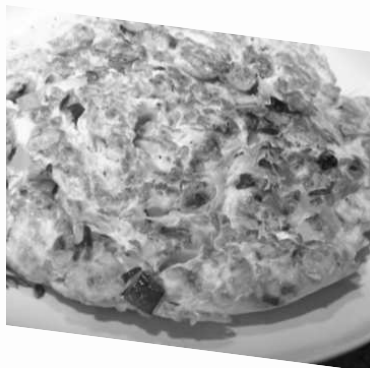
- 100 g gerookte zalm ·
- 1 avocado · 50 g rucola
- · 1 eetlepel olijfolie ·
- 1 eetlepel citroensap ·
- zout, peper

Bereiding:

- Rucola wassen en over de borden verdelen.
- Avocado in plakjes snijden en op de salade leggen.
- Zalm erop leggen.
- Besprenkelen met olijfolie en citroensap, op smaak brengen.

5. COURGETTEFRITTATA MET KRUIDEN

Voedingswaarden per portie: ca. 210 kcal · Vet: 16 g · Eiwit: 12 g · Netto koolhydraten: 3 g



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 6 eieren ·
- 300 g courgette, geraspt ·
- 50 g Parmezaanse kaas ·
- 2 eetlepels verse kruiden (peterselie, bieslook) ·
- 2 eetlepels olijfolie · zout, peper

Bereiding:

- Oven voorverwarmen op 180 °C.
- Courgette uitknippen en mengen met eieren, Parmezaanse kaas en kruiden.
- Olijfolie verhitten in een ovenbestendige pan, mengsel erin gieten.
- 5 minuten op het fornuis laten stollen, daarna 10–12 minuten in de oven verder bakken.

6. KETO-BREAKFAST-BURRITO (LOWCARB-WRAP MET ROEREI & GROENTEN)

Voedingswaarden per portie: ca. 340 kcal · Vet: 25 g · Eiwit: 20 g · Netto koolhydraten: 5 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

- 2 lowcarb-wraps (bijv. van amandelmeel of kaas) ·
- 4 eieren ·
- 1 kleine paprika, in blokjes ·
- 50 g courgette, in blokjes ·
- 2 eetlepels geraspte kaas ·
- 1 eetlepel boter · zout, peper

Bereiding:

- Boter verhitten in een pan en paprika en courgette daarin 3 minuten bakken.
- Eieren loskloppen, toevoegen en al roerend laten stollen.
- Roerei over de wraps verdelen en kaas erover strooien.
- Wraps oprollen en kort in de pan roosteren.

7. EIMUFFINS MET HAM & PAPRIKA

Voedingswaarden per portie (2 muffins): ca. 210 kcal · Vet: 14 g · Eiwit: 18 g · Netto koolhydraten: 3 g



Ingrediënten (voor 6 stuks / 3 porties):

- 6 eieren ·
- 100 g gekookte ham, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes ·
- 50 g geraspte kaas ·
- zout, peper

Bereiding:

- Oven voorverwarmen op 180 °C en muffinvorm licht invetten.
- Eieren loskloppen en ham, paprika en kaas erdoor mengen.
- Mengsel in de muffinvorm verdelen.
- 18-20 minuten bakken tot ze stevig zijn.

8. SHAKSHUKA (EIEREN IN TOMATENSAUS MET KOMIJN)

Voedingswaarden per portie: ca. 220 kcal · Vet: 14 g · Eiwit: 13 g · Netto koolhydraten: 6 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

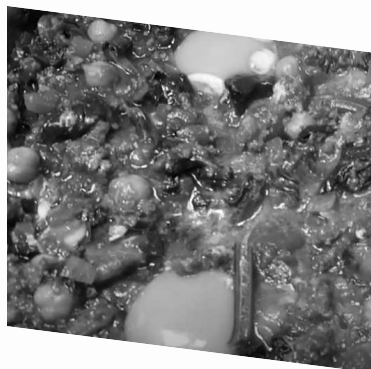
- 4 eieren ·
- 1 blik tomatenblokjes (400 g, zonder toegevoegde suiker) ·
- 1 kleine ui, in blokjes ·
- 1 teentje knoflook, gehakt ·
- 1 theelepel komijn ·
- 1 eetlepel olijfolie ·
- zout, peper · optioneel: verse peterselie

Bereiding:

- Olijfolie verhitten in een pan en ui en knoflook glazig fruiten.
- Komijn toevoegen en kort meebakken.
- Tomaten erbij doen en 5 minuten laten sudderen.
- Met een lepel kuiltjes maken en de eieren daarin breken.
- Afgedekt 6–8 minuten laten garen tot het eiwit gestold is.

9. ONTBIJTPAN MET GEHAKT & SPINAZIE

Voedingswaarden per portie: ca. 320 kcal · Vet: 23 g · Eiwit: 25 g · Netto koolhydraten: 2 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

- 200 g rundergehakt ·
- 100 g verse spinazie ·
- 2 eieren ·
- 1 eetlepel kokosolie ·
- zout, peper, paprikapoeder

Bereiding:

- Kokosolie verhitten in een pan en het gehakt rul bakken.
- Spinazie toevoegen en kort laten slinken.
- Eieren direct in de pan breken, laten stollen of doorroeren.

Op smaak brengen en heet serveren.

10. ROEREI MET ZALM, DILLE & ROOMKAAS

Voedingswaarden per portie: ca. 310 kcal · Vet: 24 g · Eiwit: 22 g · Netto koolhydraten: 2 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

- eieren ·
- 80 g gerookte zalm ·
- 2 eetlepels roomkaas ·
- 1 eetlepel boter ·
- 1 theelepel verse dille, gehakt ·
- zout, peper

Bereiding:

- Eieren loskloppen en roomkaas erdoor roeren.
- Boter in een pan verhitten en het eimengsel erin gieten.
- Al roerend laten stollen tot het romig is.
- Zalm in reepjes snijden en samen met dille toevoegen.
- Kort verwarmen en serveren.

11. BULLETPROOF COFFEE (KOFFIE MET BOTER & MCT-OLIE)

Voedingswaarden per portie: ca. 230 kcal · Vet: 25 g · Eiwit: 0 g · Netto koolhydraten: 0 g



Ingrediënten (voor 1 porties):

- 250 ml vers gezette koffie ·
- 1 eetlepel grasboter (ongezouten) ·
- 1 eetlepel MCT-olie of kokosolie
- optioneel: 1–2 druppels vanille-extract of kaneel

Bereiding:

- Koffie in een blender gieten.
- Boter en MCT-olie toevoegen.
- 20–30 seconden mixen tot er een romige schuimlaag ontstaat.
- Direct genieten – bij voorkeur warm.

12. KETO-SMOOTHIE MET KOKOSMELK & BESSEN

Voedingswaarden per portie: ca. 190 kcal · Vet: 16 g · Eiwit: 6 g · Netto koolhydraten: 4 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

200 ml kokosmelk (uit blik) ·
50 g diepvriesbessen (bijv.
frambozen of bramen) ·
1 eetlepel chiazaad ·
1 maatschepje keto-
proteïnepoeder (optioneel) ·
ijsblokjes naar behoefte

Bereiding:

- Alle ingrediënten in een blender doen.
 - Fijn pureren tot een romige consistentie ontstaat.
- Direct serveren.

13. CHIAPUDDING MET VANILLE & AMANDELEN

Voedingswaarden per portie: ca. 180 kcal · Vet: 12 g · Eiwit: 6 g · Netto koolhydraten: 4 g



Ingrediënten (voor 2 porties):

- 250 ml ongezoete amandelmelk ·
- 3 eetlepels chiazaad ·
- 1 theelepel vanille-extract ·
- 20 g gehakte amandelen ·
- optioneel: keto-zoetstof naar smaak

Bereiding:

- Amandelmelk, chiazaad, vanille en zoetstof door elkaar roeren.
- 10 minuten laten wellen en daarna opnieuw roeren.
- Minstens 2 uur (of een nacht) in de koelkast laten staan.
- Bestrooien met gehakte amandelen.