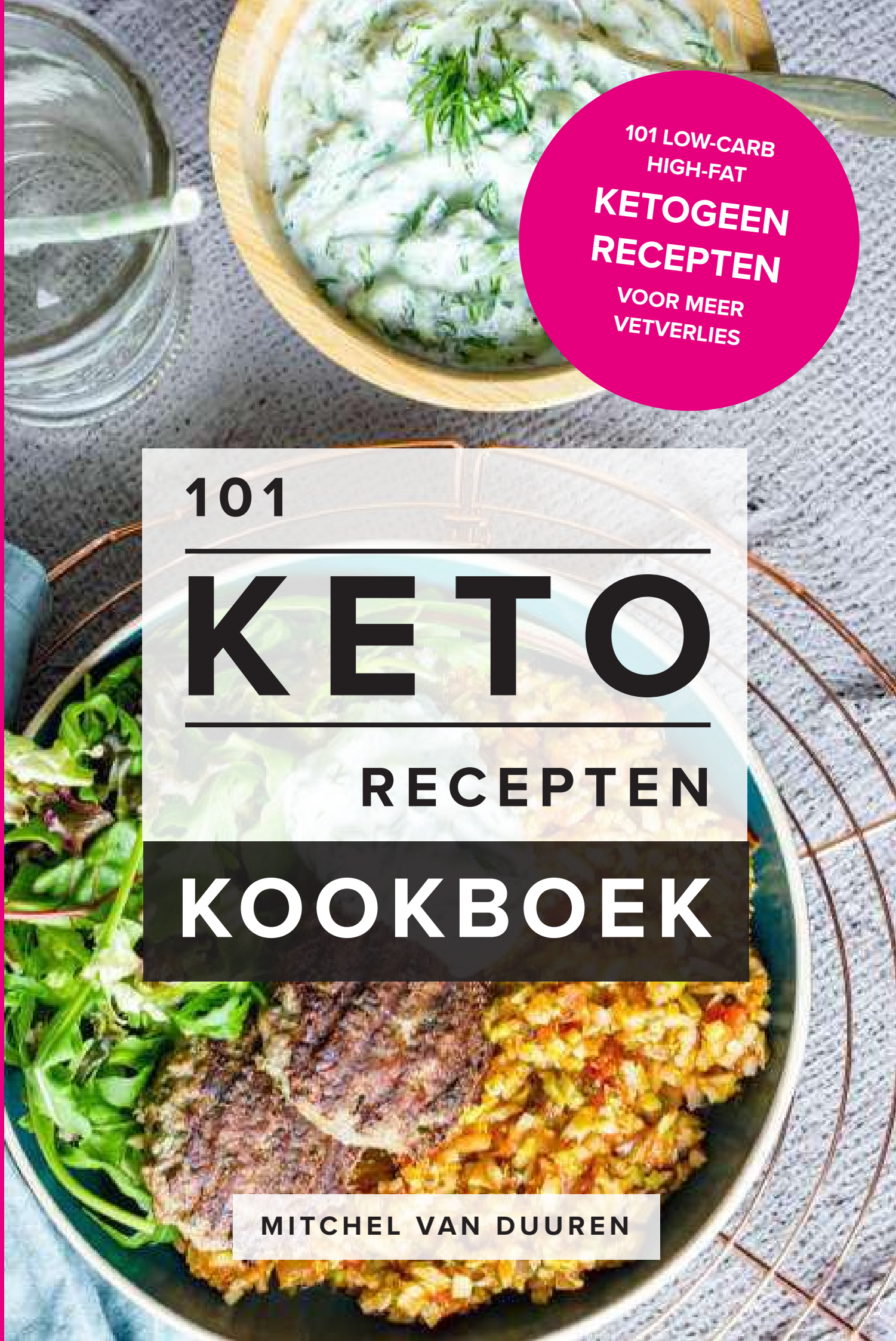

101 LOW-CARB HIGH-FAT
KETOGEEN RECEPTEN
VOOR MEER VETVERLIES
101
KETO
RECEPTEN
KOOKBOEK
MITCHEL VAN DUUREN

**Fotografie en recepten:**
Simone van der Koelen

**Vormgeving en opmaak:**
Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door:

**Foodie Uitgeverij**
Steenovenweg 7a
5708 HN
Helmond

Bekijk onze website voor meer informatie:
**www.elkehaptelt.nl**

# 101 KETO RECEPTEN KOOKBOEK

MITCHEL VAN DUUREN

**“Neem je gezondheid weer in eigen hand”**, is wat ik jarenlang roep (sinds de promotie van het Paleo dieet). Wanneer jij open staat om de traditionele ‘wijsheid’ over voeding (‘Vet is slecht’) overboord te gooien of om zelfs compleet het tegenovergestelde te geloven, dan gaat er een wereld voor je open.

**Natuurlijke ketose**, een staat waarin je lichaam vet als brandstof gebruikt in plaats van suiker, is **een krachtige manier om je gezondheid te verbeteren**. Je bereikt deze staat door het eten van voeding die rijk is aan vet, gematigde hoeveelheden eiwitten bevat en weinig koolhydraten.

Hoewel een Paleo voedingspatroon dicht in de buurt komt van Keto, is de restrictie tot maximaal 50 gram koolhydraten per dag iets wat je niet terugvindt bij Paleo. Daarnaast eet je ook minder eiwit, en het tekort dat je creëert door deze twee macronutriënten terug te dringen **vul je aan met extra vetten**.

Voor veel mensen is dit in eerste instantie moeilijk te bevatten omdat we zijn opgegroeid met het vermijden van vetten en het nemen van een “gezonde bruine boterham” met een glaasje jus d’orange ernaast.

Maar wetenschappelijke studies bewijzen het tegenovergestelde: **het eten van meer vet en minder koolhydraten is het antwoord voor vele gezondheidsproblemen.**

Het boek wat je nu voor je hebt liggen is ontwikkeld na vele vragen vanuit de keto community in Nederland. Toen we in juli 2018 ons programma “**De Keto Revolutie**” ontwikkelden met hierbij 63 recepten, kwam al snel de vraag naar meer recepten.

**Ons doel met dit boek is om mensen te laten genieten tijdens het volgen van een Keto dieet van alle lekkere dingen die je wél kunt eten, en om zoveel mogelijk denkwerk weg te nemen.**

Het is goed om te weten dat we bij de ontwikkeling van dit boek uit zijn gegaan van een harde **limiet van 50 gram koolhydraten per dag** (bij de ontwikkeling van de recepten en weekmenu’s). Dit betekent dat je dagelijkse totale koolhydraatconsumptie niet boven de 50 gram uitkomt.

Daarnaast maken we gebruik van **netto-koolhydraten** in onze berekeningen. Dit zijn het totale aantal koolhydraten waar het aantal voedingsvezels en polyolen (zoals bijvoorbeeld erythritol) van is afgetrokken. Voedingsvezels en polyolen hebben namelijk een minder stevige calorische impact en wekken tevens een minder prominente insulinerespons op.

Netto-koolhydraten zijn dus de koolhydraten die het meeste effect hebben op je insulineniveau en ze kunnen hiermee het proces van ketose dwarsbomen.

Onze macronutriënten berekenen we op basis van de Amerikaanse “USDA Food Composition database”: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/ search/list

De reden dat we deze database gebruiken is omdat dit een officiële database is en ruim 247.000 producten bevat. We gebruiken deze gegevens in onze **maaltijdplanningsapplicatie** (mealplanner.com) en vanuit daar komen de berekeningen voor alle recepten.

Omdat onze maaltijdplanningsapplicatie straks wereldwijd gebruikt gaat worden hebben we de beslissing gemaakt om de grootste doelgroep (Engelstalig publiek) leidend te maken in de ontwikkeling.

**De recepten uit dit 101 Keto Recepten Kookboek zijn exclusief ontwikkeld en worden dus niet gratis beschikbaar op Mealplanner.com.**

Mocht je zelf andere berekeningen willen maken (o.a. gebruik van het totale aantal koolhydraten) dan kun je dit eenvoudig doen door vezels, polyolen en netto-koolhydraten bij elkaar op te tellen.

Ook krijg je een **handig overzicht, in de vorm van een Excel-sheet**, bij dit boek waar je de recepten kunt rangschikken op calorieën, vetten, eiwitten, koolhydraten en vezels.

Op deze manier hopen we dat de recepten die we speciaal ontwikkeld hebben om ons boek/programma “De Keto Revolutie” te ondersteunen door iedereen vol enthousiasme gebruikt kunnen worden.

**Ik wil afsluiten met jou te bedanken voor je enthousiasme, interesse en steun voor het Ketogeen dieet.**

Mijn hoop is dat het 101 Keto Recepten Kookboek voor jou een naslagwerk gaat zijn dat ervoor zorgt dat je je dagelijks energiek voelt, alsof je de hele wereld aankunt. Dat de recepten ervoor zorgen dat je lekker in je vel zit, en dat je zelfvertrouwen een boost krijgt. Ik geef toe, dat zijn hooggespannen verwachtingen van een boek met recepten...

... maar ik heb er alle vertrouwen in.

Niet eerder heb ik in zo’n korte periode zo enorm veel succesverhalen ontvangen van onze klanten die het Ketogeen dieet volgen.

En ik nodig je uit om ons een succesverhaal te schrijven als je zover bent.

**Groetjes Mitchel**
**Elkehaptelt**

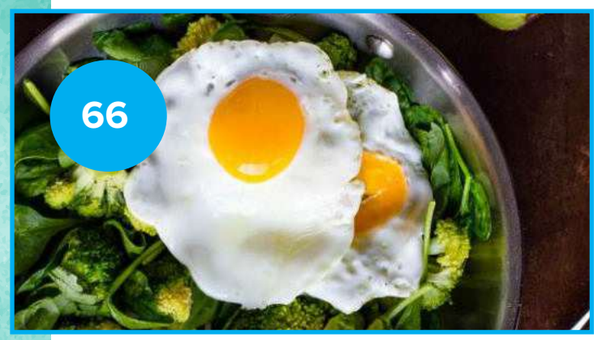
# Inhoudsopgave


10. **Hoofdstuk 1:** Ontbijt
42. **Hoofdstuk 2:** Lunch
104. **Hoofdstuk 3:** Diner
166. **Hoofdstuk 4:** Snack
198. **Hoofdstuk 5:** Overige












## Hoofdstuk Een

# Ontbijt


12. Ontbijtcups van bacon
14. Eipannetje met broccoli
16. Spinazieomelet
18. Gevulde pesto eieren
20. Schuimomelet met blauwe bessen
22. Groene asperges pannetje
24. Avocado met tonijnsalade
26. Slawraps met ham en rauwkost
28. Hartige kokospannenkoek
30. Groene smoothie met kokosyoghurt
32. Chocolade-amandelwafels
34. Hartige wafels
36. Griekse Pannenkoeken
38. Chocolade-chiamousse
40. Rood fruit- chia ontbijtje



# Ontbijtcups van bacon

**INGREDIENTEN**

3 plakken bacon

2 eieren

3 grote champignons

handje broccoli

1 el peterselie

**MACRONUTRIENTEN**

- CALORIEEN: **165**
- NETTO-KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **14**

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Zet een muffinvorm klaar met siliconen vormpjes.
2. Maak de champignons schoon en snijd in kleine stukjes. Snijd de broccoli in kleine stukjes.
3. Bekleed de rand van elk muffinvormpje met een plak bacon. Doe er wat broccoli en champignons in.
4. Klop de eieren los met een snufje peper.
5. Verdeel het eimengsel over de muffinvormpjes.
6. Garneer met verse peterselie net voor het serveren.

3 STUKS: 3 PORTIES



# Eipannetje met broccoli

**INGREDIENTEN**

2 eieren
1,5 el olijfolie
200 g broccoli
100 g groene aspergetips
1 avocado

**MACRONUTRIENTEN**

- CALORIEEN: **401**
- NETTO-KOOLHYDRATEN: **7**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **25**

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
2. Verhit een koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
3. Bak hierin de eieren op jouw favoriete manier. Haal uit de pan en leg op een bord.
4. Bak vervolgens de broccoli en groene asperges tot de asperges beetgaar zijn. Bestrooi met een snuf zout en peper.
5. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
6. Snijd het vruchtvlees in de schil in stukken en leg bij het ontbijt.

2 PORTIES



# Spinazieomelet

**INGREDIENTEN**

3 eieren
4 el amandelmelk
150 g spinazie

10 cherrytomaatjes
2 el olijfolie
zout en peper

**MACRONUTRIENTEN**

- CALORIEEN: **167**
- NETTO-KOOLHYDRATEN: **7**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **8**

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Doe de eieren en amandelmelk in de blender.
2. Voeg ongeveer 60 gram spinazie toe en mix tot een egaal mengsel.
3. Verhit olie in een koekenpan.
4. Schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak deze enkele minuten tot de bovenkant bijna gestold is.
5. Verdeel de helft van de resterende spinazie over de helft van de omelet samen met een snuf zout en peper, klap de omelet dicht.
6. Bak nog 1 a 2 minuutjes.
7. Bak nog een omelet op dezelfde manier.
8. Serveer de omelet met de cherrytomaatjes.

2 PORTIES



# Gevulde pesto eieren

**INGREDIENTEN**

2 eieren

1,5 el mayonaise

2 tl pesto

**MACRONUTRIENTEN**

- CALORIEEN: **143**
- NETTO-KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **12**

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Kook de eieren gaar in een pannetje met water.
2. Giet af en laat goed schrikken onder koud water.
3. Pel de eieren en snijd deze in de lengte doormidden.
4. Schep de eierdooier eruit en doe in een kommetje.
5. Voeg mayonaise en 1,5 tl pesto toe. Prak de dooiers met een vork en meng alles goed door elkaar.
6. Gebruik 2 theelepels om het pestomengsel terug in de eieren te scheppen.
7. Verdeel hier overheen nog een beetje van de overgebleven pesto.
8. Serveer de eieren met een groene salade (niet meegenomen in de berekening van de voedingswaardes).

2 PORTIES



# Schuimomelet met blauwe bessen

**INGREDIENTEN**

2 eiwitten

1 eierdooier

15 g roomboter ongezouten

50 g blauwe bessen

1 tl citroensap

**MACRONUTRIENTEN**

- CALORIEEN: **110**
- NETTO-KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **8**

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Scheid de eierdooiers van de eiwitten.
2. Klop de eiwitten tot stijve pieken in een schone kom.
3. Klop de eierdooier licht en schuimig in een andere kom.
4. Spatel de eierdooier voorzichtig door het eiwit.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de boter.
6. Draai het vuur laag en schep het eimengsel erin. Verspreid over de bodem.
7. Doe de deksel op de pan en bak ongeveer 5 minuten op laag vuur.
8. Verwarm ondertussen de blauwe bessen met het citroensap in een pannetje.
9. Serveer samen.

2 PORTIES


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl