

KETO IN 5

130 makkelijke en snelle recepten met maar 5 ingrediënten

Het keto-dieet: koolhydraatarme recepten voor drukke mensen

JEN FISCH

Spectrum



INHOUD



Inleiding 8

- EEN** Ketogeen koken: supersimpel 11
- TWEE** Smoothies en ontbijtrecepten 27
- DRIE** Stevige soepen en salades 51
- VIER** Groentegerechten en snacks 75
- VIJF** Vis en gevogelte 99
- ZES** Varkensvlees en rundvlees 123
- ZEVEN** Toetjes, shakes en gebak 149
- ACHT** Sauzen en dressings 173

*Bijlage: de Dirty Dozen™
en de Clean Fifteen™* 187

Bronnen 189

Internetadressen 190

Recepttitels 191

Recepten per categorie 194

Register 197



Inleiding

KETOSE, WAT IS DAT PRECIES? EN WAT ZIJN MACRO'S, EN HOE MOET IK DIE METEN? IK BESLOOT HET KETO-DIEET TE PROBEREN – HET WERD MIJN REDDING.

Ik ben blij dat je hebt besloten om net als ik het ketogene dieet (kortweg: keto-dieet) uit te proberen.

Heel veel mensen hebben al baat gehad bij het keto-dieet. Het is een dieet waarbij je heel weinig koolhydraten eet, maar wel veel gezonde vetten, en een matige hoeveelheid eiwit. Het begon voor mij ruim tien jaar geleden, toen een acupuncturist me adviseerde minder koolhydraten te eten. Als achttien-, negentienjarige kreeg ik twee auto-immuunziekten, artritis psoriatica en psoriasis. Ik ging op zoek naar manieren om minder last van pijn en ontstekingen te

hebben en de behandelaar adviseerde me te stoppen met suiker. Ik had nooit kunnen bedenken dat er misschien wel een verband zou zijn tussen eten en auto-immuunziekten.

Ik volgde zijn advies en begon met mijn koolhydraatarme en suikervrije dieet. Binnen een paar weken voelde ik me al beter. Ik had duidelijk minder last van gewrichtsontstekingen en mijn huid was veel minder rood en geïrriteerd. Ik wilde hier meer over weten, ik wilde ontdekken hoe mijn lichaam reageert op verschillende soorten voedsel en ik wilde een voedingsplan samenstellen waardoor ik mezelf op mijn best zou voelen.

Zo volgde ik vele jaren een dieet met vrij weinig koolhydraten, al waren er ook periodes waarin ik een 'terugval' had. En toen, een paar jaar terug, kreeg ik opnieuw last van auto-immuunziekten. Mijn artsen dachten dat ik misschien de ziekte van Crohn had, maar ze waren niet zeker van hun zaak. Na een heleboel tests die heel weinig duidelijkheid gaven, besloot ik weer zelf te gaan experimenteren met eten en te kijken of ik mezelf kon genezen. Ik koos producten van de beste kwaliteit, zoals biologisch vlees van weidekoeien en glutenvrije koolhydraten. Ik kreeg weer minder last van mijn auto-immuunziekten maar voelde me futloos en na zes maanden was ik een paar kilo aangekomen door de lekkere glutenvrije snacks die overal verkrijgbaar zijn.

En toen ontdekte ik het keto-dieet. Eerst dacht ik dat het hetzelfde was als het Atkinsdieet in fase 1 maar tot mijn opluchting zag ik dat ik hiermee weer echt kon eten, niet te eiwitrijk, maar met gezonde vetten. In die tijd had ik nog nooit van 'keto' gehoord en zoals veel nieuwelingen was ik aanvankelijk een beetje in verwarring over de nieuwe keto-termen. Ketose, wat is dat precies? En wat zijn macro's, en hoe moet ik die meten? Ik besloot het keto-dieet te proberen – het werd mijn redding.

Ik vond het al meteen een leuke uitdaging snelle, makkelijke maar vooral lekkere

keto-maaltijden te bedenken. Met mijn dochter vorm ik een tweepersoonshuishouding; ik werk fulltime en mijn tienerdochter leidt ook een druk en actief leven. Ik kies in mijn leven altijd, en dus ook bij het koken, voor supersimpel. Wat blijkt? Voor lekkere keto-maaltijden heb je niet allerlei exotische ingrediënten en ingewikkelde recepten nodig.

De recepten in dit boek geven je een volstaan gevoel, ook als je opeens terugverlangt naar koolhydraatrijke gerechten en snacks. Dat heeft iedereen wel eens. De meeste mensen hebben bijna hun hele leven koolhydraatrijk gegeten dus het is een hele omschakeling naar het keto-dieet. Maar het is enorm de moeite waard.

Mijn leven werd in elk geval een stuk eenvoudiger dankzij mijn recepten met maar 5 ingrediënten. Ik koos voor dit boek zoveel mogelijk recepten die binnen 30 minuten klaar zijn. Wie heeft tegenwoordig nog de tijd om uren in de keuken te staan? Het zijn lekkere recepten met veel gezonde vetten, bereid met natuurlijke, gezonde, betaalbare en makkelijk verkrijgbare ingrediënten die je in de supermarkt vindt. Keto-koken is lekker makkelijk.

Ook jij kunt dit dieet volgen, daar ben ik volledig van overtuigd. Met maar 5 ingrediënten maak je de lekkerste keto-recepten. Smakelijk eten!

OVER DE RECEPTEN

IN DIT BOEK VIND JE 130 RECEPTEN OP BASIS VAN 5 INGREDIËNTEN VOOR ALLERLEI MAALTIJDEN.

Ruim de helft van de recepten is binnen 30 minuten klaar. Waar mogelijk wordt het gerecht in één pan of schaal bereid; ik houd van simpel koken en daarbij hoort weinig afwas.

Bij de recepten staat in het kort aangegeven:

1 PAN Deze recepten maak je in één pan of koekenpan.

1 KOM Deze recepten maak je in één kom of (oven)schaal

30 MINUTEN Deze recepten zijn binnen 30 minuten klaar.

ZONDER KOKEN Deze recepten hoef je niet te koken.

VEGETARISCH Deze recepten bevatten geen vlees.

Alle recepten worden bereid op basis van 5 ingrediënten plus een paar van de 5 basisingrediënten: roze Himalayazout, versgemalen zwarte peper, ghee (van grasboter), olijfolie en grasboter. Onderaan elk

recept staat de voedingsinformatie in de macroverhouding (blz. 13).

Bij elk recept staat ook minstens één tip:

ALTERNATIEF Een tip voor het gebruik van andere ingrediënten.

INGREDIËNT Een tip voor een andere bereidingswijze of het bewaren van de ingrediënten.

VARIATIES Een tip voor andere smaken en combinaties, waarmee je het basisgerecht weer eens anders serveert.

De meeste recepten in dit boek zijn **voor twee personen** omdat ik ze heb ontwikkeld voor de tweepersoonshuishouding van mij en mijn dochter. Uit vele reacties heb ik gehoord dat dit heel handig is. Als je voor vier mensen kookt, kun je de hoeveelheid ingrediënten verdubbelen.



Chiapudding met bramen, *bladzijde 32*

SMOOTHIES EN ONTBIJTRECEPTEN

Veel lekkere ontbijtrecepten passen prima in het keto-dieet. Alleen al voor eieren zijn er eindeloos veel creatieve mogelijkheden. Voor dit hoofdstuk maakte ik een keuze uit mijn favoriete recepten die ik vaak klaarmaak voor mijn dochter en mezelf. Op drukke werk- en schooldagen ontbijt ik meestal gewoon met Bulletproof-koffie of gewone koffie met een dot room, maar in het weekend vind ik het heerlijk om een uitgebreid keto-ontbijt klaar te maken. In dit hoofdstuk geef ik je ook keto-vriendelijke versies van je favoriete koolhydraatrijke smoothies en pannenkoeken.

Bulletproof-koffie	29
Bessen-avocadosmoothie	30
Amandelsmoothie	31
Chiapudding met bramen	32
Frittata met spek en ham	33
Gehaktkoekjes met spiegeleieren	34
Pittig roerei	35
Spekbakjes met ei en jalapeño	36
Eieren, spek en bloemkool	37
Omeletwrap met spinazie, avocado en spek	38
Zalmrolletjes met roomkaas	39
Spruitjes met spek en eieren	40
BLT-ontbijtsalade	41
Eiernestje met spinazie	42
Groentepannetje met avocado en eieren	43
Ontbijthamburger met ei	44
Pannenkoekjes of wafels met roomkaas en kokosmeel	45
Pannenkoekcake	47
Ontbijt-quesadilla	48
Amandelmuffins met roomkaas	49

BULLETPROOF-KOFFIE

Bulletproof-koffie past perfect in het keto-dieet. Ik ben er dol op en voel me na één kop zo energiek als Wonder Woman. Een van de grootste voordelen vind ik dat ik dankzij deze romige koffie mijn Bulletproof-vastenperiode tot lunchtijd kan volhouden. Als je de Bulletproof-koffie niet gebruikt voor je vastenperiode, kun je eiwit of collageen toevoegen.

30 MINUTEN ZONDER KOKEN

VOOR 1 PERSOON
BEREIDEN 5 minuten

350 ml hete koffie
2 el MCT-poeder of
octaanolie (Bulletproof
Brain Octane Oil)
30 g boter of 2 el ghee

Per portie
463 calorieën; 51 g vet;
0 g koolhydraten; 0 g netto
koolhydraten; 0 g voedingsvezels;
1 g eiwit

1. Schenk de hete koffie in de blender.
2. Voeg het oliepoeder en de boter toe en klop alles tot een schuimig mengsel.
3. Schenk de drank in een grote mok en geniet ervan.

VARIATIES

Hieronder vind je een paar ideeën om eiwit toe te voegen aan je Bulletproof-koffie. Tijdens een Bulletproof-vastenperiode voeg je geen eiwit toe omdat je daarmee de vastenperiode doorbreekt. Buiten een vastenperiode kun je de volgende variaties proberen voor een voedzame ontbijtdrank:

- **Rauw ei:** vervang het MCT-poeder door 1 rauw ei. Het klinkt raar, geef ik toe, maar het ei maakt de koffie lekker romig. Door de hete koffie wordt het ei gaar maar toch proef je geen eismaak.
- **Eiwit- en collageenpoeder:** voeg 1-2 schepjes eiwitpoeder toe. Ik gebruik graag collageenpoeder van Perfect Keto die een lekkere, goed bij koffie passende chocoladesmaak heeft. Keto Collagen Powder bevat collageen van weidevee ('grasgevoerd'), MCT-poeder en eiwitpoeder. Collageen heeft een ontstekingsremmende werking.
- **Specerijen:** voeg 1 theelepel kaneel en een beetje zoetstof toe voor een zoet-kruidige variant.

INGREDIËNTTIP Als je net begonnen bent met het keto-dieet, kun je het best beginnen met een klein beetje octaanolie. Het heeft een krachtige werking en je kunt in de loop van een paar weken rustig opbouwen tot 2 eetlepels.

BESSEN-AVOCADOSMOOTHIE

Dit is mijn favoriete smoothie, omdat hij rijk aan gezonde vetten, kalium, magnesium en voedingsvezels is. Voeg de stevia toe als je van zoet houdt.

30 MINUTEN
ZONDER KOKEN
VEGETARISCH

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDEN 5 minuten

250 ml ongezoete volvette kokosmelk

1 schepje eiwitpoeder (bijv. exogene ketonenpoeder van Perfect Keto, perziksmak)

½ avocado

30 g verse spinazie

75 g (diepvries)bessen

6-8 ijsblokjes

¼ tl vloeibare stevia
(naar keuze)

Totale voedingswaarde

709 calorieën; 68 g vet;
27 g koolhydraten; 14 g netto
koolhydraten; 12 g voedingsvezels;
8 g eiwit

Per portie

355 calorieën; 40 g vet;
16 g koolhydraten; 8 g netto
koolhydraten; 6 g voedingsvezels;
4 g eiwit

1. Doe de kokosmelk, het eiwitpoeder, de avocado, spinazie, bessen, ijsblokjes en stevia (als je die gebruikt) in een blender.
2. Klop alles tot een schuimige smoothie.
3. Schenk de smoothie in twee glazen en geniet ervan.

INGREDIËNTTIP Avocado maakt deze smoothie lekker romig en levert bovendien gezonde vetten en extra voedingswaarde.



Griekse salade, *bladzijde 62*

STEVIGE SOEPEN EN SALADES

Als je het keto-dieet volgt, moet je alert zijn op verborgen koolhydraten. Salades in restaurants of uit de supermarkt zitten vaak tjokvol suiker. Ze zijn bijvoorbeeld aangemaakt met een zoete dressing, of er zijn gedroogde vruchten toegevoegd, of gesuikerde noten. Je zit goed met de volgende 5 ingrediënten: veel bladgroenten, gezonde vetten, koolhydraatarme groenten en dressings plus noten. Die geven smaak en gezonde voedingsstoffen.

Wat soepen betreft zijn er veel mogelijkheden binnen het keto-dieet, zoals voedzame soepen met room, kaas en bloemkool. De romige tomatensoep met basilicum in dit hoofdstuk maak ik al sinds 'VK' (voor keto), hij is zo makkelijk en lekker dat ik er nooit genoeg van krijg.

Romige tomatensoep met basilicum	53
Broccolisoepe met kaas	54
Bloemkoolsoep met kaas	55
Tacosoep	56
Curry-bloemkoolsoep met garnalen	57
Spruitjesbladsalade met Parmezaanse kaas	58
BLT-ijsbergsalade	59
Mexicaanse eiersla op kaaschips	60
Boerenkoolsalade met blauwe kaas en spekjes	61
Griekse salade	62
Mediterrane komkommersalade	63
Slablaadjes met avocado-eiersla	64
Insalata caprese met avocado	65
Avocadosalade met garnalen	66
Caesarsalade met zalm	67
Spinaziesalade met zalm en eieren	68
Tacosalade	70
Kaasburgersalade	71
Californische salade met steak	72
Salade met steak en blauwe kaas	73

GRIEKSE SALADE

Voor uit eten of voor thuis is Griekse salade (zie foto blz. 50) een van mijn favorieten. Hij is zo fris en zo makkelijk te maken. Voel je vrij om extra ingrediënten toe te voegen aan deze versie.

30 MINUTEN

1 KOM

ZONDER KOKEN

VEGETARISCH

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDEN 10 minuten

100 g bindsla of little gem, in stukjes gesneden of gescheurd

75 g kerstomaatjes, gehalveerd

4 el zwarte olijven (bijv. Kalamata), in ringetjes

4 el verbrokkelde feta

2 el vinaigrette (ik gebruik Primal Kitchen Greek Vinaigrette)

roze Himalayazout

versgemalen zwarte peper

1 el olijfolie

Totale voedingswaarde

404 calorieën; 38 g vet;
8 g koolhydraten; 5 g netto
koolhydraten; 3 g voedingsvezels;
7 g eiwit

Per portie

202 calorieën; 19 g vet;
4 g koolhydraten; 3 g netto
koolhydraten; 2 g voedingsvezels;
4 g eiwit

1. Doe de sla, tomaatje, olijven, feta en vinaigrette in een grote kom.
2. Voeg wat roze Himalayazout en peper toe, sprenkel de olijfolie erover en schep de salade om.
3. Schep de salade in twee kommen en serveer hem.

ALTERNATIEF In plaats van feta kun je ook geitenkaas gebruiken.

VARIATIES

Met Griekse salade kun je alle kanten op:

- Voeg bijvoorbeeld knapperige rode ui, frisse komkommerblokjes of zoete gele peperoncini (pot) toe.
- Ook kleine blokjes Genuese salami of pittige pepperoni zijn lekker in deze salade.