

Inhoud

VOORWOORD	6
WAT IS KETO?	8
WAT MOET JE WETEN VOORDAT JE BEGINT?	10
HOE BEGIN JE?	13
DE VOORRAADKAST	16
EASY DOES IT SNACKLIJST	16
WAT MAG JE NOU EIGENLIJK WEL?	16
EXTRA UITLEG BIJ MIJN RECEPTEN	21
ONTBIJT	23
LUNCH	39
DINER	71
5X BROOD & TOAST	103
PARTY	115
3X BORRELHAPJES	123
NO WASTE EIGEEL-RECEPTEN	133
DANKWOORD	141
REGISTER	142

Voorwoord

Krab jij je achter je oren met een hard stuk uitgebakken bacon als je leest hoeveel vet er wordt gegeten tijdens keto? Heb je het idee dat keto alleen bestaat uit boter, kaas en eieren? Dan laat ik jou graag zien dat er veel meer te ontdekken valt als je eet volgens de principes van keto.

Voor ik zelf in aanraking kwam met keto, heb ik een lange weg afgelegd. Als kind kon ik eten wat ik wilde. Mijn moeder verweende me met de lekkerste maaltijden. Dankzij mijn razendsnelle stofwisseling kwam ik in die tijd nog geen grammetje aan. Pas toen ik voor mijn studie van Twente naar Amsterdam verhuisde, kwam ik erachter dat het best handig was geweest als ze me ook had geleerd hóé je lekker en gezond kunt koken. Ik had geen idee. Tijdens mijn studie aan het Conservatorium ontbeet ik steevast op Station Sloterdijk met een kaas- of frikandellenbroodje. De lunch bestond uit een soepje of bakje noedels op school. Op de terugweg naar huis haalde ik - wederom op het station - mijn avondeten: een Snickers of patatje speciaal. Als zangeres en songwriter leid ik ook niet bepaald een regelmatig leven. Gezond eten schiet er vaak bij in. Mijn werkdagen beginnen vaak midden op de dag en eindigen ruim na middernacht. Een warme hap komt vaak van de cafetaria op de hoek en tijdens repetities of schrijfsessies is er altijd wel iemand die kersen, abrikozen of banaantjes bij zich heeft. En nee, dan heb ik het niet over de gezonde versie met veel vitamines, maar over de gesuikerde snoepjes waarvan je blijft eten. Waar ik als kind kon eten wat ik wilde, werd ik nu ingehaald door de tijd. Voor ik het goed en wel doorhad, was ik twintig kilo aangekomen. Die kilo's

hadden niet alleen invloed op mijn lijf en kleren, ook psychisch had ik er moeite mee. Ik vond het steeds lastiger om mezelf in het openbaar te vertonen. Zeker nadat een muzikant met wie ik al een tijd niet had gewerkt, uitriep: 'Wat is er met jou gebeurd?' En toen viel ik stil.

Ik weet donders goed dat het er niet om gaat wat iemand anders vindt, het gaat erom wat het met mij deed. Zo'n opmerking raakte me diep en was echt een bevestiging dat ik het veel te ver had laten komen. Ik ging amper nog de deur uit, cancelde al mijn sociale afspraken uit schaamte voor mijn gewicht. Daarnaast kreeg ik steeds meer last van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Er móést iets veranderen. Ik moest mijn eetpatroon veranderen. Dat gebeurde niet van de ene op de andere dag. Na maanden heb ik mezelf een schop onder mijn kont gegeven en besloot ik dat het tijd was om te leren koken. Ik heb stapels kook- en dieetboeken gelezen. Maar op de lange termijn was er niets wat echt bij mij paste. In mijn zoektocht naar wat dan wel, ontdekte ik ook nog eens dat ik overgevoelig was voor bijvoorbeeld appel, havermost en boekweit. Na een tijd (af)vallen en opstaan en weer (af)vallen, werd ik best wanhopig en begon ik dingen te googelen als: 'Hoe vijftien kilo kwijt te raken in een maand?' Eerst kwam er een waslijst met crashdiëten voorbij en toen ik daar eenmaal langs was gescrold, zag ik de link naar een artikel over keto. Ik klikte het aan en begon te lezen over het veranderen van je eetpatroon door koolhydraten weg te laten. Ik verdiepte me in keto, bekeek - vooral Amerikaanse - documentaires en bestelde boeken. Ik ben opgegroeid met het idee dat vet de vijand is. Toch

wilde ik keto proberen, ook al eet je dan meer vet. De andere manier van eten en de voordelen naast afvallen spraken mij direct aan. Ik heb een paar kookboeken besteld, ben me rustig gaan inlezen en besloot om als eerste mijn lunch te vervangen. Stap voor stap leerde ik steeds meer over keto en wilde ik ook mijn ontbijt en daarna het avondeten vervangen door keto-recepten. Ook zorgde ik ervoor dat ik wat tussendoortjes klaar had staan in mijn koelkast. Een blokje kaas of een gevuld eitje of zelfs een stukje cake met slagroom. Dat kan! Als je het maar zelf maakt, ik geef je al mijn heerlijke recepten. Omdat ik gewoon kan blijven eten wat ik lekker vind - vlees, vis, groente, eieren en cake - past keto bij mij. Als ik een keer geen zin heb om te koken, bestel ik eten. Want ook dat kan keto-proof! Ik deel al mijn tips & tricks zodat jij weet waarmee je rekening moet houden als je een maaltijd laat bezorgen of uit eten gaat. Ik was vanaf dag 1 razend enthousiast over keto.

Maar eerlijk is eerlijk: ik ben regelmatig de weg kwijtgeraakt en vlieg nog wel eens uit de bocht. Ik ben een emotie-eter en mijn brein vindt altijd wel een excuus om me te overtuigen iets te eten wat niet binnen keto past. Inmiddels weet ik hoe ik dat stemmetje in mijn hoofd het best kan negeren en heb ik in mijn kelder, koelkast en vriezer altijd wel iets lekkers liggen dat verantwoord is, maar vooral erg lekker.

Ik heb aan den lijve ondervonden hoe ingewikkeld het kan zijn om de juiste voedingskeuzes te maken. Afvallen, gezond eten, lekker in je vel zitten, ik ken werkelijk niemand die er niet mee worstelt. Ik heb op mijn zoektocht zo veel informatie en recepten verzameld dat ik dit alles graag met je deel. Ik ben geen voedingsdeskundige, maar deel mijn persoonlijke ervaring. Zodat jij ook aan de slag kunt met keto, met lekkere recepten voor ontbijt, lunch, diner en zelfs voor feestjes. Mét bacon, boter, kaas en eieren, maar zeker ook zonder!

BIJ EEN KETO-VOEDINGSPATROON EET JE VEEL
GEZONDE VETTEN EN EXTREEM WEINIG KOOLHYDRATEN.
DAARDOOR VERANDERT JE LICHAAM VAN ENERGIEBRON:
DE SUIKERVERBRANDING WORDT OMGEZET NAAR
VETVERBRANDING.

Wat is keto?

Wie eet volgens de principes van keto, schrapt koolhydraten uit het voedingspatroon en daardoor wordt de koolhydraat/suiker-verbranding in het lichaam omgezet naar vetverbranding. Je lichaam verandert van energiebron.

Begrijp me niet verkeerd: ik keur koolhydraten niet af. Ik zeg ook niet dat je niet kunt afvallen als je wel koolhydraten eet. Er zijn genoeg voedingspatronen vol met koolhydraten waarmee je ook kunt afvallen. Ik leg je graag uit waarin keto het verschil maakt. Het is misschien een technisch verhaal, maar het is wel even belangrijk. Zodat je me niet op mijn bruine ogen hoeft te geloven als ik zeg dat keto werkt en gezond is, zonder onderbouwing en feiten. Dus dit vergt misschien even kort wat aandacht, maar dat is het helemaal waard!

Het belangrijkste principe is dat je vet gaat verbranden. Als jouw voeding voornamelijk uit koolhydraten bestaat, is dat jouw belangrijkste brandstofbron. Na de vertering van de koolhydraten komen die als glucose in je bloed. De glucose zorgt voor je energie. Maar als er een overschot is, wordt de overtollige glucose als vet opgeslagen.

Die reactie van je lichaam wil je voorkomen. Insuline speelt hierin een grote rol. Als er namelijk veel glucose is, gaat je lichaam insuline aanmaken en als je lichaam insuline aanmaakt kan het geen vet verbranden. Hoe meer en hoe vaker je koolhydraten eet, hoe minder je lichaam dus toekomt aan vetverbranding.

Bij keto eet je tussen de 20 en 25 gram koolhydraten per dag. Dat zorgt ervoor dat je insulineniveau laag blijft, waardoor je lichaam in staat is om niet alleen de vetten die je eet te verbranden, maar ook de

vetten die zijn opgeslagen in de vetcellen.

Hoe zit het dan met je hersenen, die hebben toch glucose nodig? Als je keto eet, vervang je ook de brandstof van je hersenen. Bij een caloriearme levensstijl krijg je vaak net voldoende binnen voor je hersenen om te kunnen functioneren. Vandaar dat die welbekende 'eetbui' altijd op de loer ligt. Als je keto volgt, gaat je lichaam na een paar dagen ketonen produceren en kom je in ketose. Als je in ketose bent, gebruikt je hele lichaam vetten als energiebron. We noemen dat zo omdat je lichaam ketonen aanmaakt uit vetten.

En doordat je bij een keto-voedingspatroon meer dan voldoende vetten binnenkrijgt, komt er ook geen signaal van je hersenen: 'MAYDAY MAYDAY, we krijgen niet genoeg eten binnen en we storten neer als we NU geen energie (eten) krijgen.' Bij keto is het zelfs vaak zo dat je hongergevoel bijna niet meer aanwezig is en dat je jezelf eraan moet herinneren om te eten.

Naast het feit dat je de vetten die je eet als energie kunt gebruiken, heb je toegang tot een bijna onuitputtelijke energiebron - je lichaamseigen vetreserves, omdat je insulineniveau laag blijft. Als je volgens de principes van keto eet en dus weinig insuline aanmaakt kan je lichaam daar veel makkelijker bij. En heeft het dus veel minder last van energietekort! Het verbrandt gewoon de lichaamseigen vetten voor energie.

Ik snap het als je een beetje schrikt van al die vetten. Ik dacht ook altijd dat vet de vijand is. En zo veel vet kan toch niet goed zijn voor mijn cholesterol, hart en bloedvaten?

Na jaren onderzoek blijkt vet helemaal niet

de vijand te zijn, zolang je maar de gezonde vetten binnenkrijgt in combinatie met minder koolhydraten.

Verse volvette en koolhydraatarme producten zorgen voor betere bloedwaarden en beter gewichtsverlies en minder kans om overgewicht te krijgen.

Juist als je (caloriearm) suikerrijke en bewerkte voeding eet, zoals lightproducten, pakjes en zakjes, plantaardige vetten met veel linolzuur (zoals zonnebloemolie) en bewerkte vetten zoals transvet, heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

De kans daarop heeft onder meer te maken met hoge bloedsuikerwaarde. Dit zorgt namelijk ook voor toename van de slechte cholesterol en een slechte vetzuurbalans (te veel linolzuur en transvetten die veel voorkomen in bewerkte voeding). Dit heb je allemaal niet als je natuurlijke, verse, volvette voeding eet. Denk aan zalm, makreel, avocado en noten.

Je cholesterol stijgt wel door het eten van veel verzadigd vet. Maar die natuurlijke volvette voeding verhoogt alleen het goede cholesterol en niet het slechte cholesterol dat ervoor zorgt dat je aderen dichtslibben. Daarnaast is het goede cholesterol een bouwstof voor verschillende hormonen en voor het zenuwstelsel en dus heel belangrijk voor een goede gezondheid! En door een hoge waarde van je goede cholesterol heb je mogelijk een lager risico op hart- en vaatziekten.

Zelf vergelijk ik ons lichaam altijd met een mooie Porsche of wat je favoriete sportauto ook is. Je kunt in een Porsche Euro 95-benzine doen. Dat is

de goedkoopste optie en makkelijk omdat elke benzinepomp Euro 95-benzine (koolhydraten) verkoopt. Die is wel wat minder goed voor je motor, maar de auto doet wat-ie moet doen: jou van A naar B brengen. Of je kiest voor Euro 98-benzine (ketonen). Het is niet alleen veel beter voor je motor, maar ook duurzamer. De auto trekt bovendien lekkerder op en het geeft meer vermogen (energie). Dat is precies hoe ik keto ook ervaar.

Natuurlijk kun je ook afvallen met calorieën tellen en Euro 95 (koolhydraten) in je tank blijven stoppen. Maar als je voor keto gaat en dus je tank volgooit met Euro 98 (vet), dan krijg je er zo veel meer voor terug.

MIJN PERSOONLIJKE ERVARING:

- **20 kilo afvallen**
- **Betere focus**
- **Meer energie**
- **Geen darmklachten meer**
- **80% minder last van menstratieklachten**

ANDERE MOGELIJKE VOORDELEN VAN KETO:

- **Verminderen van PDS (Prikkelbare Darm Syndroom)**
- **Verminderen van epilepsieaanvallen (daar is keto oorspronkelijk voor ontwikkeld)**
- **Diabetes type 2 verbeteren**
- **Klachten van PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom) verbeteren**

Keto-ontbijt Fluff

Fluff is luchtig en eiwitrijk, maar zit door de verschillende soorten fruit en melk vaak vol met koolhydraten. Maar gelukkig is er een fruitsoort die (met mate) goed bij keto past en dat is onze zoete zomerkoningin: de aardbei. Dit is een zoet, fris ontbijtje boordevol eiwitten.

Let op: dit gerecht bevat meer koolhydraten vanwege de aardbeien. Plan dit recept goed in, zodat het binnen je dagtotaal van koolhydraten past!

Voor 2 personen

130 g bevroren aardbeien

60 g Micellar caseïne
naturel

200 g ongezoete
amandelmelk

1 tl vanille-extract

4 verse aardbeien, in
vieren gesneden - als
topping

Crush als eerst de aardbeien in de blender of keukenmachine.

Voeg daarna 40 g caseïne en 150 g amandelmelk toe.

Laat de blender ongeveer 30 seconden draaien.

Voeg nu de resterende 20 g caseïne, vanille-extract en 50 g amandelmelk toe en blend nogmaals.

Verdeel het over 2 glazen of bakjes en geniet ervan!

Mocht je een meer milkshake-achtige structuur willen, voeg dan minder caseïne toe. Hoe meer caseïne, hoe luchtiger.

VARIEERTIP: GEBRUIK IN PLAATS VAN NATUREL CASEÏNE EEN CASEÏNEPOEDER MET EEN ANDER SMAAKJE, ZOALS CHOCOLADE

Kh: 5,8 g Eiwit: 9 g Vet: 2,2 g Cal: 84



Courgetti pesto

Vroeger dacht ik dat pesto alleen op een stokbroodje hoorde. Tot een vriend pasta pesto voor me maakte. Ik wist niet wat ik meemaakte. Zo veel smaak met zo weinig ingrediënten. Deze pesto is niet van pijnboompitten gemaakt, want die bevatten tot wel 13 g koolhydraten per 100 g. In plaats van pijnboompitten gebruik ik macadamianoten. Deze bevatten maar 4,8 g koolhydraten per 100 g. Dat scheelt meer dan de helft! En geloof me, de pesto wordt echt net zo lekker.

Voor 4 el pesto

20 g macadamianoten
20 g basilicumblaadjes
20 ml olijfolie
3 tl citroensap
vierseizoenenpeper, 5x draaien
1 knoflookteen
100 g Parmezaanse strooikaas
½ tl zout

Courgetti

2 courgettes
2 el Parmezaanse strooikaas als topping

Keukentools

spiraalsnijder

Was de courgettes goed en maak pasta van de courgette met de spiraalsnijder.

Doe dit in een kom en strooi hierover wat keukenzout zodat het vocht uit de courgette trekt.

Pak de blender en doe alle ingrediënten voor de pesto erin. Laat hem net zo lang aan staan tot de macadamianoten ook allemaal goed klein zijn gehakt. Als de pesto glad is, kun je die met een siliconen spatel uit de blender halen en in een kom doen.

Dep nu de courgetti droog met een stukje keukenpapier.

Zet de pan op hoog vuur en doe daar 1 eetlepel olijfolie in.

Bak de courgetti ongeveer 1 min. op hoog vuur en doe daarna de courgetti kort in een vergiet. Even goed schudden en dan leg je het in een diep bord. Voeg per bord 2 eetlepels van de pesto toe en meng goed door de courgetti. Een eetlepel Parmezaanse strooikaas eroverheen voor extra smaak en genieten maar!

Dinner upgrade: Voeg per persoon nog 100 g gebakken kip toe.

Bewaaradvies pesto: 5 dagen in de koelkast in een afgesloten bakje

Pesto per eetlepel: Kh: 0,7 g Eiwit: 6,3 g Vet: 14 g Cal: 153 Gerecht p.p: Kh: 6 g Eiwit: 16 g Vet: 20 g Cal: 274



ETEN ER MENSEN
MEE DIE NIET AAN
KETO DOEN? DAT IS
GEEN PROBLEEM.
KOOK PER PERSOON
100 G (DROGE)
PASTA ERBIJ EN JE
TRANSFORMEERT
DIT GERECHT TOT EEN
KOOLHYDRAATRIJK
GERECHT.

Zalm uit de oven

Geen zin om te koken? Dit is HET recept! Oven aan, ingrediënten in een ovenschaal; een kwartier later heb je een gezonde maaltijd op tafel staan.

Voor 2 personen

10 cherrytomaten aan tak

300 g groene asperges

6 knoflooktenen

2 zalmotten, in totaal

300/350 g

½ citroen

2 el olijfolie

½ tl gemalen peper

½ tl knoflookpoeder

1 tl grof zeezout

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Was de tomaten, maar laat ze aan de tak. Zorg ervoor dat je minimaal 2 losse takjes hebt. Dan kun je ze aan het eind makkelijker serveren.

Leg de tomaten tegen de zijkanten van de ovenschaal aan.

Was de groene asperges, snijd 5 cm van de onderkant af en leg deze ook tegen de zijkanten van de ovenschaal aan.

Pel de knoflooktenen en snijd ze allemaal een keer doormidden.

Leg de zalmotten in het midden van de ovenschotel.

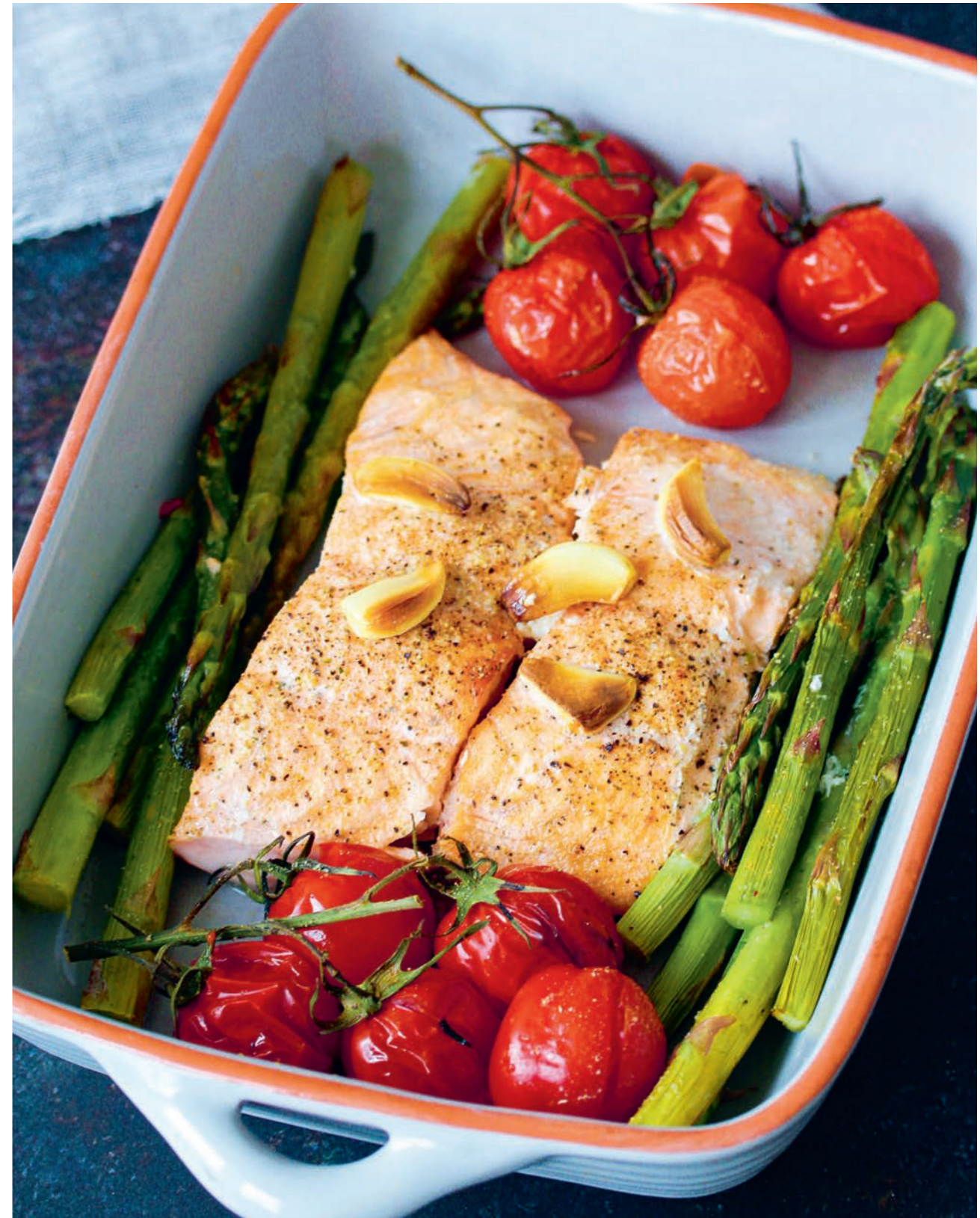
Knijp de halve citroen uit over de zalm. Besprenkel alles nu met olijfolie.

Strooi nu alle kruiden over de groenten en de zalm en schuif de schotel 15 min. in de oven.

Bon appétit!

VARIEERTIP: VERVANG DE ZALM DOOR KIP EN DE GROENE ASPERGES DOOR BIMBI

Kh: 8,9 g Eiwit: 46,2 g Vetten: 24,9 g Cal: 462



Crème brûlée

Voor 2 personen

3 eierdooiers

25 g erythritol

15 g bruine erythritol

200 g verse ongeklopte
slagroom

2 tl vanille-extract

Topping

20 g 'bruine suiker'
erythritol

Keukentools

crème brûlée-brander

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Doe de eierdooiers in de mengkom en klop ze los.

Doe de zoetstof erbij en klop tot die goed is opgenomen door de eierdooiers.

Schenk nu de slagroom in een steelpannetje en zet op laag vuur.

Voeg het vanille-extract toe en roer zachtjes door met een spatel.

Doe dit ongeveer 2 min. en zorg ervoor dat de slagroom niet gaat koken.

Laat de slagroom ongeveer een halve minuut afkoelen en voeg daarna, al roerend met de garde, toe aan het eigeel. Schenk nu de basis in de crème brûlée-schaaltjes.

Vul de ovenschaal met heet water, zet de schaaltes erin en zorg dat ze tot over de helft in het water staan, maar niet onder water.

Schuif de schaal in oven, 90 min. Laat daarna 15 min. afkoelen in de ovenschaal. Zet de schaaltes daarna minimaal 2 uur in de koelkast.

Verdeel daarna de 'bruine suiker' erythritol over de 2 ovenbestendige crème brûlée-schaaltjes en houd de brander ongeveer 5 tot 10 seconden boven de schaaltes, zodat de bovenkant een beetje bruin en lekker krokant wordt. Heb je geen crème brûlée-brander? Verwarm de oven voor op de hoogste grillstand en als de oven voorverwarmd is, zet je de crème brûlée met de bruine erythritol nog 2 minuten in de oven.

Enjoy!

Kh: 3,1 g Eiwit: 5,8 g Vet: 42,2 g Cal: 414

