



# HET **KETO** DIEET COMPLEET

Simpel en snel:  
in max 30 minuten op tafel  
inclusief 14 dagen maaltijdplan

VERGEET  
PIOPPI, KETO  
WORDT DE  
NIEUWE RAGE  
**FOODLOG.NL**

---

AMY RAMOS

# HET KETO-DIEET COMPLEET

Simpel en snel:  
in max 30 minuten op tafel  
inclusief 14 dagen maaltijdplan

---

AMY RAMOS

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

Voorwoord 6

Inleiding 8

## DEEL ÉÉN

### DE KETOGENE LEEFSTIJL

HOOFDSTUK EEN Koolhydraatarm, vetrijk 13

HOOFDSTUK TWEE In vijf stappen in ketose gaan 23

## DEEL TWEE

### HET TWEEWEEKSE MAALTIJDPLAN

Maaltijdplan voor week 1 38

Maaltijdplan voor week 2 42

## DEEL DRIE

### RECEPTEN

HOOFDSTUK DRIE Smoothies & ontbijtgerechten 49

HOOFDSTUK VIER Voorafjes & snacks 61

HOOFDSTUK VIJF Vis & gevogelte 73

HOOFDSTUK ZES Vlees 91

HOOFDSTUK ZEVEN Groenten & bijgerechten 105

HOOFDSTUK ACHT Desserts 117

HOOFDSTUK NEGEN Basisgerechten 129

Advies voor als je uit eten gaat 143

Meer informatie 145

Bibliografie 147

Receptenindex 151

Index 153

# VOORWOORD

## **MIJN ITALIAANSE FAMILIELEDEN LACHEN ME NOG STEEDS UIT ALS IK BIJ HET AVONDETEN HET BROOD OVERSLA.**

Ze zeggen dan: 'Maar het is weekend! Niemand doet in het weekend aan de lijn!' Voor alle duidelijkheid: het ketogene dieet stopt niet in het weekend. Het gooit het bijltje er niet tussentijds bij neer en pakt niet stiekem snoep uit de pot als de bloemkool even niet kijkt. In ketose blijven is niet makkelijk, maar als je na je eerste week eenmaal van de koolhydraten bent afgekickt, heb je zoveel energie dat het je totaal geen moeite meer kost om donuts en aardappelpuree te laten staan.

De afgelopen tien jaar heb ik gesproken met mensen uit alle lagen van de bevolking die het ketogene dieet volgen. Hoewel het dieet al zeker sinds het jaar 500 voor Christus als alternatieve behandeling van epilepsie wordt gebruikt, wordt het sinds de jaren twintig van de vorige eeuw ook door de reguliere medische gemeenschap aanbevolen. [1] Maar meestal kloppen mensen om allerlei andere redenen bij mij aan, dus niet alleen omdat ze epilepsie hebben en hun voedingswijze moeten veranderen. Ik heb bijvoorbeeld patiënten gezien die het ketogene dieet volgen op aanbeveling van de voedingsdeskundige van het kankercentrum waar ze onder behandeling zijn. En ik heb zelfs mensen ontmoet die het dieet gebruiken om angststoornissen en depressie tegen te gaan. Door het dieet ben ik afgevallen maar het heeft bij mij ook geholpen tegen chronische draai-  
duizeligheid, een aandoening waardoor ik drie jaar niet kon autorijden.

Men zegt dat een glucose-onbalans, die het gevolg is van een dieet dat rijk is aan brood, suikers, zetmeel en pasta, schadelijk is voor het brein, dus is het helemaal geen gek idee om glucose door ketonen te vervangen. Een ketogeen dieet kan helpen om de hersenfunctie van mensen die aan dementie en de ziekte van Alzheimer (ook wel diabetes type 3 genoemd [2]) lijden, te herstellen. Een brein dat niet op suikers loopt, is een gelukkig brein!

Dit boek is een uitstekende gids voor het volgen van een ketogeen dieet, ongeacht hoeveel kilo's je wilt kwijtraken, of in hoeverre je de kwaliteit van je leven weer wilt verbeteren.

---

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049574>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769828/>

Elke keer als je aan een dieet begint, kun je dat het beste doen vanuit de gedachte dat je voor een gezondere leefstijl kiest. Binnen de ketogene gemeenschap kom je echter fora en Facebookgroepen tegen waarin heel veel ketogeen junkfood de revue passeert (Pak je hamburger van McDonald's, gooi het broodje weg, en maak er een soort inside-out-hamburger van! Yes! Ketovriendelijk!). Wat me zo bevalt van dit boek is dat gezonde ingrediënten vooropstaan, zonder dat het boek snobistisch wordt. Dit dieet is zeer vetrijk, dus waarom zou je geen gezonde vetten kiezen die extra gezondheidsvoordelen meebrengen, zoals kokosolie, geklaarde boter en avocado's? Laat die sterk bewerkte oliën, zoals plantaardige oliën en sojaolie, maar lekker staan.

Bovendien bevat dit boek specifieke voorbeelden, zoals: bosvruchten zijn prima, maar je kunt beter geen bananen eten want die bevatten meer dan je dagelijks toegestane hoeveelheid koolhydraten. En in hoofdstuk 2, over de bevoorrading en uitrusting van je keuken, staat bijvoorbeeld informatie over belangrijke keukenbenodigdheden voor het maken van heerlijke ketogene maaltijden (gietijzeren pannen!).

Het stuk over ketovriendelijke alternatieven is bijzonder nuttig, omdat je wellicht niet weet dat een flinke beker melk al gauw 13 gram netto koolhydraten bevat, terwijl er in ongezoete amandelmelk geen koolhydraten zitten (en hij net zo lekker is!). Ik ben talloze mensen tegengekomen die dachten dat ze bij dit dieet rijst konden eten (het lijkt toch op het paleodieet?) en dat ik dan moest uitleggen dat gekookte witte rijst bijvoorbeeld 19 gram netto koolhydraten per 100 gram bevat. Als je tegen hen zegt dat je minder dan 20 gram netto koolhydraten per dag mag eten, weten ze niet wat ze horen.

Wat ik het leukst vind aan het boek? Dat elk gerecht slechts 6 gram koolhydraten bevat! Dat is keto op z'n eenvoudigst waar ik wel wat mee kan! Geniet van dit boek en van je reis op weg naar een gezond ketogeen leven!

### **Amanda C. Hughes**

Ketokok op [WickedStuffed.com](http://WickedStuffed.com)

Auteur van *Keto Life* and *The Wicked Good Ketogenic Diet Cookbook*

# MAALTIJDPLAN VOOR WEEK 1

## MAANDAG

**Ontbijt:** Granola met notenmix (blz. 55)

**Snack:** Gevulde eieren met bacon en kaas (2) (blz. 66)

**Lunch:** Slawraps met kip en avocado (blz. 70)

**Snack:** Romige kaneelsmoothie (blz. 54)

**Avondeten:** Lamsbout met pesto van zongedroogde tomaten (blz. 97) en bloemkoolpuree met kaas (blz. 111)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1840; vetten: 152 g; eiwitten: 79 g; koolhydraten: 39 g; vezels: 14 g;  
Netto koolhydraten: 25 g

**Vetten 74% • eiwitten 20% •  
koolhydraten 6%**

## DINSDAG

**Ontbijt:** Pindakaas-kokossmoothie (blz. 50)

**Snack:** Geitenkaas in een jasje van walnoten en kruiden (blz. 64)

**Lunch:** Bloemkool-cheddarsoep (blz. 68)

**Snack:** Gevulde eieren met bacon en kaas (2) (blz. 66)

**Avondeten:** Lamsbout met pesto van zongedroogde tomaten (restje) (blz. 97) en gesauteerde knapperige courgette (blz. 112)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1725; vetten: 139 g; eiwitten: 87 g; koolhydraten: 26 g; vezels: 10 g;  
Netto koolhydraten: 16 g

**Vetten 74% • eiwitten 21% •  
koolhydraten 5%**

## WOENSDAG

**Ontbijt:** Avocado met ei (blz. 59)

**Snack:** Spinazie-bosbessensmoothie (blz. 53)

**Lunch:** Bloemkool-cheddarsoep (restje) (blz. 68)

**Snack:** Zandkoekjes met hazelnoten (blz. 124)

**Avondeten:** Gebakken kokosschelvis (blz. 81) en ovenschotel met spruitjes en bacon (blz. 109)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1607; vetten: 123 g; eiwitten: 77 g; koolhydraten: 34 g; vezels: 17 g;  
Netto koolhydraten: 17 g

**Vetten 77% • eiwitten 19% •  
koolhydraten 4%**

## DONDERDAG

**Ontbijt:** Citroen-cashewsmoothie (blz. 52)

**Snack:** Amandelboterfudge (2) (blz. 123)

**Lunch:** BLT-salade (blz. 69)

**Snack:** Gepeperde baconvetbommen (blz. 62)

**Avondeten:** Gebraden varkensfricandeau met grove mosterdsaus (blz. 93) en gouden rösti (blz. 115)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1637; vetten: 137 g; eiwitten: 79 g; koolhydraten: 26 g; vezels: 6 g;  
Netto koolhydraten: 20 g

**Vetten 75% • eiwitten 20% •  
koolhydraten 5%**

## VRIJDAG

**Ontbijt:** Bosvruchten-boerenkoolsmoothie (blz. 51)

**Snack:** Gepeperde baconvetbommen (2) (blz. 62)

**Lunch:** Gebraden varkensfricandeau met grove mosterdsaus (restje) (blz. 93)

**Snack:** Vanille-amandelijsjes (blz. 125)

**Avondeten:** Kalkoengehaktbrood (blz. 88) en gouden rösti (blz. 115)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1635; vetten: 134 g; eiwitten: 85 g; koolhydraten: 21 g; vezels: 7 g;  
Netto koolhydraten: 14 g

**Vetten 74% • eiwitten 21% •  
koolhydraten 5%**

## ZONDAG

**Ontbijt:** Granola met notenmix (blz. 55)

**Snack:** Vetbommen van gerookte zalm (blz. 63)

**Lunch:** Spaghettipompoen met braadworst (blz. 58)

**Snack:** Amandelboterfudge (2) (blz. 123)

**Avondeten:** Zalm met kaas en knoflook (blz. 82) en portobellopizza (blz. 106)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1712; vetten: 143 g; eiwitten: 79 g; koolhydraten: 27 g; vezels: 13 g;  
Netto koolhydraten: 14 g

**Vetten 75% • eiwitten 20% •  
koolhydraten 5%**

## ZATERDAG

**Ontbijt:** Spaghettipompoen met braadworst (blz. 58)

**Snack:** Romige kaneelsmoothie (blz. 54)

**Lunch:** Kalkoengehaktbrood (restje) (blz. 88)

**Snack:** Zandkoekjes met hazelnoten (blz. 124)

**Avondeten:** Zalm met kaas en knoflook (blz. 82) en knoflookasperziebonen (blz. 107)

### **Totaal**

**Calorieën:** 1633; vetten: 137 g; eiwitten: 81 g; koolhydraten: 19 g; vezels: 5 g;  
Netto koolhydraten: 14 g

**Vetten 76% • eiwitten 20% •  
koolhydraten 4%**



## HOOFDSTUK 3

# SMOOTHIES & ONTBIJT- GERECHTEN

**Pindakaas-kokossmoothie** 50

**Bosvruchten-boerenkoolsmoothie** 51

**Citroen-cashewsmoothie** 52

**Spinazie-bosbessensmoothie** 53

**Romige kaneelsmoothie** 54

**Granola met notenmix** 55

**Bacon-artisjokomelet** 56

**Champignonfrittata** 57

**Spaghettipompoen met braadworst** 58

**Avocado met ei** 59





KETOSCORE

VEGETARISCH  
MINDER DAN  
30 MINUTEN

# CITROEN-CASHEWSMOOTHIE

---

Voor 1 persoon / Bereidingstijd: 5 minuten

---

*De cashewmelk en volvette (slag)room zorgen voor een ongelooflijk weelderig smakende smoothie die zuur genoeg is om verfrissend te zijn en toch een vullend ontbijt of vullende snack is. Als je een paar ijsblokjes toevoegt, lijkt het alsof je in plaats van een gezond ontbijt van een citrussorbet zit te genieten. Een paar verse muntblaadjes versterken de frisse smaak.*

240 ml ongezoete cashewmelk      1 el kokosolie  
60 g volvette (slag)room          1 tl zoetstof  
120 ml versgeperst citroensap  
1 maatschepje eiwitpoeder met  
neutrale smaak

1. Doe de cashewmelk, (slag)room, het citroensap, het eiwitpoeder, kokosolie en zoetstof in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Schenk in een glas en serveer meteen.

---

**VERVANGTIP** Als je amandelmelk of kokosmelk lekkerder vindt dan cashewmelk, kun je die ook gebruiken. Elk type melk geeft de smoothie een iets andere smaak, dus probeer ze allemaal uit om de juiste combinatie te verkrijgen.

---

**PER PORTIE** Calorieën: 503; vetten: 45 g; eiwitten: 29 g; koolhydraten: 15 g; vezels: 4 g;  
Netto koolhydraten: 11 g; vetten 80%/eiwitten 13%/koolhydraten 7%

## HOOFDSTUK 4

# VOORAFJES & SNACKS

Gepeperde baconvetbommen 62

Vetbommen van gerookte zalm 63

Geitenkaas in een jasje van walnoten en kruiden 64

Knapperige Parmezaan crackers 65

Gevulde eieren met bacon en kaas 66

Queso-dip 67

Bloemkool-cheddarsoep 68

BLT-salade 69

Slawraps met kip en avocado 70

Avocado met krabsaladevulling 71



KETOSCORE

GLUTENVRIJ  
NOTENVRIJ

# BLOEMKOOI-CHEDDARSOEP

Voor 8 personen / Voorbereidingstijd: 10 minuten / Bereidingstijd: 30 minuten

*Bloemkool is een veelzijdige groente die binnen het ketodieet in veel recepten kan worden gegeten, zoals deze romige soep. Bloemkool is een uitstekende bron van vitamine C en K, omega 3-vetzuren en mangaan, die de spijsvertering ondersteunt, de hersenfunctie verbetert en een gezond hart bevordert. Koop sneeuwwitte bloemkool met knapperige groene bladeren en geen enkel bruin vlekje.*

50 g boter

½ zoete ui, fijngesneden

1 bloemkool, fijngesneden

1 l kruidige kippenbouillon (blz. 141)

½ tl nootmuskaat

240 g volvette (slag)room  
zeezout

versgemalen zwarte peper

110 g geraspte cheddar

1. Zet een grote soeppan op halfhoog vuur en voeg de boter toe.
2. Sauteer de ui en bloemkool ongeveer 10 minuten tot ze gaar en lichtbruin zijn.
3. Voeg de kippenbouillon en nootmuskaat toe en breng aan de kook.
4. Draai het vuur omlaag en laat 15 minuten zachtjes doorkoken tot de groenten zeer zacht zijn.
5. Neem de pan van het vuur, roer de room erdoor en pureer de soep met een staafmixer of foodprocessor tot een gladde massa.
6. Breng de soep op smaak met zout en peper, strooi de cheddar erover en serveer.

**PER PORTIE** Calorieën: 227; vetten: 21 g; eiwitten: 8 g; koolhydraten: 4 g; vezels: 2 g;

Netto koolhydraten: 2 g; vetten 81%/eiwitten 12%/koolhydraten 9%

## HOOFDSTUK 5

# VIS & GEVOGELTE

- Garnalen met chorizo 74
- Sint-jakobsschelpen met kruidenboter 75
- Gebakken heilbot met citrus-botersaus 76
- Eenvoudige viscurry 77
- Zalm uit de oven met avocadosalsa 78
- Tong asiago 80
- Gebakken kokosschelvis 81
- Zalm met kaas en knoflook 82
- Kip met citroenroom 83
- Kip-baconburger 84
- Paprikakip 85
- Gevulde kipfilet 86
- Kokoskip 87
- Kalkoengehaktbrood 88
- Kalkoenrissoles 89



KETOSCORE

GLUTENVRIJ  
NOTENVRIJ  
MINDER DAN  
30 MINUTEN

# GEBAKKEN HEILBOT MET CITRUS-BOTERSAUS

Voor 4 personen / Voorbereidingstijd: 10 minuten / Bereidingstijd: 15 minuten

*Citrusvruchten zijn ongelooflijk lekker en zitten vol voedingsstoffen. Zowel citroenen als sinaasappels zijn uitstekende bronnen van vitamine C, die het immuunsysteem versterkt en bij kan dragen aan de ontgifting van je lichaam. Het zuur uit citrusvruchten past heel goed bij de meeste vis- en zeevruchtenrecepten.*

4 heilbotfilets van 150 g per stuk, elk ongeveer 2,5 cm dik	1 sjalot, fijngehakt
zeezout	3 el droge witte wijn
versgemalen zwarte peper	1 el versgeperst citroensap
55 g boter	1 el versgeperst sinaasappelsap
2 tl fijngehakte knoflook	2 tl fijngehakte verse peterselie
	2 el olijfolie

1. Dep de vis met keukenpapier droog en kruid de filets met wat zout en peper. Leg ze apart op een met keukenpapier bekleed bord.
2. Zet een kleine steelpan op halfhoog vuur en smelt de boter.
3. Fruit de knoflook en sjalot 3 minuten.
4. Klop de witte wijn, het citroensap en het sinaasappelsap erdoor en laat de saus ongeveer 2 minuten pruttelen tot hij een beetje indikt.
5. Neem de saus van het vuur en roer de peterselie erdoor. Zet apart.
6. Zet een grote koekenpan op halfhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
7. Bak de visfilets in ongeveer 10 minuten lichtbruin en net gaar. Draai ze één keer om.
8. Serveer de vis meteen met een lepel saus per filet.

**VERVANGTIP** Elke stevige witte vis smaakt heerlijk bij deze romige saus. Probeer bijvoorbeeld schelvis, tilapia of zeebaars.

**PER PORTIE** Calorieën: 319; vetten: 26 g; eiwitten: 22 g; koolhydraten: 2 g; vezels: 0 g;  
Netto koolhydraten: 2 g; vetten 70%/eiwitten 29%/koolhydraten 1%



## HOOFDSTUK 6

# VLEES

- Varkenskoteletten met notenvulling 92
- Gebraden varkensfricandeau met grove mosterdsaus 93
- Lamskoteletjes met kalamata-tapenade 94
- Lamsracks gemarineerd in rozemarijn en knoflook 96
- Lamsbout met pesto van zongedroogde tomaten 97
- Entrecote met kaasboter 98
- In knoflook gestoofde runderribben 100
- Ossenhaas in een jasje van bacon 101
- Cheeseburgerstoofschotel 102
- Italiaanse rundvleesburgers 103



# GEBRADEN VARKENS- FRICANDEAU MET GROVE MOSTERDSAUS



KETOSCORE

GLUTENVRIJ

NOTENVRIJ

Voor 8 personen / Voorbereidingstijd: 10 minuten / Bereidingstijd: 70 minuten

*Deze saus is overheerlijk. Misschien moet je twee keer zoveel maken, want het is een ware traktatie om de saus als snack te eten. Hij smaakt ook geweldig bij gegrilde ossenhaas of een perfect gebraden lamsrack.*

1 varkensfricandeau (900 g)  
zeezout  
versgemalen zwarte peper

3 el olijfolie  
360 g volvette (slag)room  
3 el grove mosterd

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kruid de varkensfricandeau met zeezout en peper.
3. Plaats een grote braadpan op halfhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
4. Braad de fricandeau in ongeveer 6 minuten rondom bruin en leg hem in een ovenschaal.
5. Braad ongeveer 1 uur in de oven tot een vleesthermometer in het dikste deel van de fricandeau een temperatuur van 70 °C aangeeft.
6. Zet 15 minuten voor het einde van de braadtijd een kleine pan op halfhoog vuur en doe de (slag)room en grove mosterd erin.
7. Roer de saus totdat hij pruttelt en draai het vuur omlaag. Laat de saus ongeveer 5 minuten verder pruttelen tot hij is ingedikt. Neem de pan van het vuur en zet apart.
8. Laat het vlees 10 minuten rusten voordat je het snijdt en serveer het met de saus.

**EXTRA INFO** Probeer aan Pommery-mosterd te komen. Die is een beetje zoet en voegt een heerlijke smaakexplosie aan deze decadente saus toe.

**PER PORTIE** Calorieën: 368; vetten: 29 g; eiwitten: 25 g; koolhydraten: 2 g; vezels: 0 g;

Netto koolhydraten: 2 g; vetten 70%/eiwitten 25%/koolhydraten 5%





# JOUW ALLES-IN-ÉÉN-GIDS VOOR AFVALLEN MET HET KETO-DIEET!

## **AFVALLEN MET HET KETOGENE DIEET (OF KETO-DIEET): HET WERKT ECHT!**

Onderzoek toont aan dat je kunt blijven genieten van bacon, eieren en zuivelproducten met dit koolhydraatarme en vetrijke dieet, en toch gezond kunt afvallen!

### **INCLUSIEF:**

- alles wat je nodig hebt om snel te starten met het keto-dieet: uitleg over macronutriënten, tips om het makkelijk vol te houden en heerlijke gezonde recepten.
- een 14-daags maaltijdplan waarmee je geleidelijk aan het dieet kunt wenen, met snelle en makkelijke ontbijt-, lunch- en dinerrecepten en snacks. De boodschappenlijstjes krijg je er gratis bij!
- 75 snelle en makkelijke recepten die je in 30 minuten op tafel zet. Zo lekker dat je de koolhydraten niet eens zult missen.
- glutenvrije, zuivelvrije en vegetarische gerechten en er wordt rekening gehouden met allergieën.
- een overzicht van nuttige websites, blogs en apps, en advies voor het eten buiten de deur en het volhouden van het keto-dieet.

**De ketoleefstijl is nog nooit zo  
gemakkelijk geweest!**



9 789021 570785

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 443

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen