

Inleiding ... 7

HOOFDSTUK 1

Snelle keto-maaltijden ... 8

Ingrediëntenlijst ... 15

Opmerking over hoeveelheden ... 17

HOOFDSTUK 2

Basisrecepten ... 18

HOOFDSTUK 3

Ontbijt ... 32

HOOFDSTUK 4

Snacks ... 56





HOOFDSTUK 5

Snelle lunches... 66

HOOFDSTUK 6

Soep en salade... 82

HOOFDSTUK 7

Avondmaaltijd... 107

HOOFDSTUK 8

Nagerechten en drankjes... 160

Over de auteur... 186

Dankwoord... 186

Register... 187



Inleiding

Zoals veel mensen weten, veranderde ik in 2011 mijn eetgewoontes nadat ik te horen had gekregen dat ik de ziekte van Hashimoto had, een auto-immuunziekte die de schildklier aantast. Na mijn diagnose stopte ik met het eten van granen en suiker en volgde ik een primal-vriendelijk ketogeen dieet. Dat was in het begin niet eenvoudig, maar ik had genoeg diëten geprobeerd die niet werkten en ik was vastbesloten weer gezond te worden. En het werkte! Tegenwoordig heb ik weer energie om de dingen te doen die ik graag doe en geniet ik van heerlijk eten dat rijk is aan gezonde vetten. Ik tel geen calorieën, sport minder dan vroeger en blijf op een gezond gewicht.

Gelukkig liggen de dagen van het calorieën tellen en de vetarme diëten achter ons. Het is slechts een kwestie van tijd voordat de dieetrichtlijnen veranderen en we overgaan op puur, voedszaam eten.

Natuurlijk reageert de dieetindustrie op de obesitasepidemie door mensen constant te confronteren met advertenties voor dieetpillen, vetverbrandende shakes en diëten waarmee je zogenaamd probleemloos en snel afvalt. En die werken natuurlijk niet. Het enige effect dat ze hebben is dat ze bijdragen aan een negatief zelfbeeld en eetstoornissen.

De waarheid is eenvoudig: gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn en je hoeft geen honger te lijden om af te vallen. Als je goed voedsel eet dat koolhydraatarm is, niet te veel eiwitten bevat en juist veel vetten, zul je gewicht verliezen door de hormonen die honger en vetverbranding reguleren (insuline, ghreline en leptine) in balans te brengen. Je moet jezelf gewoon een gezonde leefwijze aanmeten die je vol kunt houden, zodat je nooit het gevoel hebt dat je een dieet volgt en dat je jezelf lekker eten ontzegt. Dat is waar het keto-dieet om draait.

Maar we leiden een druk leven en waarschijnlijk heb je, net als ik, niet elke dag uren de tijd om in de keuken te staan. Maar dat is geen probleem! In dit boek staan tientallen gezonde, heerlijke, keto-vriendelijke maaltijden – van eenvoudige ontbijtjes tot snelle lunches en avondmaaltijden, plus tussendoortjes, drankjes en nagerechten – die je allemaal in 30 minuten, of minder, kunt bereiden.

Geniet!

Martina Slajerova



Noriwraps met sardientjes en kurkuma

Sardientjes zijn rijk aan gezonde omega 3-vetzuren en bevatten weinig kwik. Bovendien zijn ze een van de meest duurzame vissen die je kunt kopen. Dus ga je gang en geniet ervan! Sardientjes uit blik zijn net zo goed als verse – koop wel BPA-vrije blikjes.

VOOR: 4 PORTIES (8 WRAPS) | VOORBEREIDING: 15 MINUTEN | TOTALE BEREIDING: 20 MINUTEN

2 el (30 g) ghee of virgin kokosolie
1 kleine (70 g) ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
240 g bloemkoolrijst (zie blz. 8)
1 tl kurkuma
zout en peper
180 g sardientjes uit blik, uitgelekt
55 g Mayonaise (zie blz. 20)
1 el (15 g) sriracha
1 el (15 ml) vers citroensap
4 velletjes nori
8 snijbietblaaderen (120 g)

Vet een middelgrote koekenpan in met de ghee. Bak de ui en knoflook 3-5 minuten, tot ze gaan geuren. Voeg de bloemkoolrijst, kurkuma en wat zout en peper toe en bak alles 5-7 minuten. Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen.

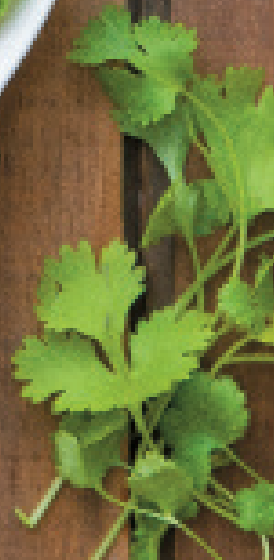
Doe de sardientjes in een andere kom en trek ze met een vork in vlokken. Roer de mayonaise, sriracha en het citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper. Snijd elk vel nori doormidden. Snijd de steeltjes van de snijbiet (bewaars ze voor Gebakken meiraap met worst op blz. 38 of het Mexicaans pannetje op blz. 40).

Leg een vel nori op een snijplank. Leg er een snijbietblad op, schep er circa 2 eetlepels van het bloemkoolrijstmengsel op en circa 2 eetlepels het sardien-mayomengsel. Laat de zijanten van het vel nori leeg. Vouw de lange kant van de nori over de vulling en rol het geheel strak op. Maak de randen van de nori vochtig en plak de wrap dicht. Zet eventueel vast met een cocktailprikker. Bewaar wraps tot 2 dagen in de koelkast.



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (2 WRAPS)

Totaal koolh.: 7,8 g | vezels: 3 g | Netto koolh.: 4,7 g | Eiwitten: 14,2 g | Vetten: 24,7 g | Energie: 302 kcal
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (7%), eiwitten (19%), vetten (74%)



Salade van biefstuk en chimichurri

Als je de biefstuk met chimichurri mist die je altijd zo lekker vond, is dit recept perfect voor jou. Deze salade is net zo lekker als het origineel. Ik heb het brood vervangen door wat koolhydraatarme groenten en een avocado – en het resultaat is gezond, lekker én vullend.

VOOR: 2 PORTIES | VOORBEREIDING: 15 MINUTEN | TOTALE BEREIDING: 20 MINUTEN

SALADE:

- 2 middelgrote (300 g) ribeye- of lendenbiefstukken
- 1 el (15 g) ghee of reuzel
- zout en peper
- 120 g gemengde sla
- ½ grote (100 g) avocado, in plakjes
- ½ middelgrote (100 g) komkommer, in plakjes
- 60 g radijs, in plakjes
- 75 g (kers)tomaten, in stukjes
- 4 el (60 g) chimichurri

CHIMICHURRI:

- 60 g fijngesneden peterselie
- 15 g fijngesneden oregano
- 1,2 dl extra vergine olijfolie
- 4 teentjes knoflook, in plakjes
- 1 kleine chilipeper, zonder zaad, fijngesneden
- 2 el (30 ml) rodewijnazijn
- ½ tl zout
- ¼ tl zwarte peper

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen door hem 10-15 minuten op het aanrecht te leggen.

Maak de chimichurri: doe de helft van de peterselie, oregano en olie met alle knoflook in een blender. Voeg de chilipeper, azijn, het zout en de peper toe en gebruik de pulsknop om een gladde saus te maken. Voeg de rest van de peterselie, oregano en olie toe en roer alles door elkaar (zonder de blender aan te zetten).

Bestrijk beide kanten van de biefstuk met wat ghee en bestrooi met zout en peper. Bak elke kant 2-4 minuten in een hete droge koekenpan op hoog vuur, zodat het vlees dichtschroeit. (Zodra de randen bruin worden, keer je het vlees.) Draai het vuur middelhoog. Bak het vlees nog 4 minuten (rare), 7 minuten (medium) of 11 minuten (well done). Haal het uit de pan en laat het een paar minuten rusten op een warme plek. Snijd het vlak voor het eten in plakjes.

Leg de gemengde sla op twee borden. Verdeel de avocado, komkommer, radijs en tomaat erover. Maak af met de biefstuk en chimichurri (ongeveer 2 eetlepels (33 g) per portie). De overgebleven chimichurri kun je tot een week in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast bewaren.

🌀 Vervang de chimichurri door gremolata! Gremolata maak je door 60 ml extra vergine olijfolie te mengen met 15 g peterselie, 1 el (6 g) geraspte citroenschil, 4 geperste teentjes knoflook, ¼ tl zout en een snufje zwarte peper. Gebruik circa 2 el (33 g) per persoon.



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Totaal koolh.: 11,2 g | vezels: 6,3 g | Netto koolh.: 4,9 g | Eiwitten: 31,1 g | Vetten: 58,8 g | Energie: 690 kcal
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (3%), eiwitten (18%), vetten (79%)



Frambozencheesecake in een glas

Je kunt deze no-bake cheesecakes snel en eenvoudig klaarmaken en dan in individuele porties bewaren en opdienen. Ze hebben een zelfgemaakte koolhydraatarme bodem en een laagje Frambozenchiajam. Dit is een van de populairste keto-desserts bij mij thuis!

VOOR: 4 PORTIES | VOORBEREIDING: 15 MINUTEN | TOTALE BEREIDING: 30 MINUTEN

BODEM:

- 50 g amandelmeel
- 1 el (15 g) roomboter, ghee of kokosolie
- ¼ tl kaneel
- 1 tl (10 g) erythritol of Swerve, of 3-5 druppels steviaextract

CHEESECAKELAAG:

- 240 g volle roomkaas of kokosroom (zie blz. 10)
- 2,4 dl volle slagroom of kokosmelk
- 2 el (30 ml) vers citroensap
- ½ tl vanillepoeder of 1-2 tl ongezoet vanille-extract
- 40 g erythritol of Swerve, of 15-20 druppels steviaextract

TOPLAAG:

- 160 g Frambozenchiajam (zie blz. 29) of eenzelfde hoeveelheid fijngeprakte frambozen

Maak eerst de bodem. Verwarm de oven voor op 175 °C (gasstand 4). Meng alle ingrediënten voor de bodem in een kom tot een deeg en leg dit op een met bakpapier beklede bakplaat. Spreid het met je handen uit tot een grote koek van ongeveer 2,5 mm dik. Schuif de bakplaat in de oven en bak de bodem in 8-10 minuten mooi goudbruin. Haal hem uit de oven en laat hem 10 minuten afkoelen.

Maak intussen de cheesecakelaag. Gebruik een elektrische handmixer of een garde om de roomkaas, slagroom, het citroensap, de vanille en erythritol in een kom te mengen.

Breek de koekbodem in stukjes en verdeel deze over 4 glazen. Schep de cheesecakelaag erop en maak af met de jam. Serveer meteen. Of dek de glazen af met plasticfolie, dan kun je dit dessert tot 3 dagen in de koelkast bewaren.

☞ Voor een notenvrije versie vervang je het amandelmeel door een combinatie van ongezoete kokosrasp en fijngemalen zonnebloempitten.



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Totaal koolh.: 12 g | vezels: 4,3 g | Netto koolh.: 7,7 g | Eiwitten: 8,9 g | Vetten: 49,9 g | Energie: 500 kcal
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (6%), eiwitten (7%), vetten (87%)