

DANA CARPENDER

KETO

.....
FOR
.....

One

HET KETO-DIEET IN
.....
100 MAKKELIJKE EN SNELLE
.....
EENPERSOONSGERECHTEN

Originele titel: *The keto for One Cookbook*

Voor het eerst gepubliceerd in 2019 in de VS door Fair Winds Press,
een imprint van de Quarto Publishing Group USA Inc.

© 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

© 2019 Tekst Dana Carpender

© 2019 Fotografie Quarto Publishing Group USA Inc.

© 2019 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Amsterdam

www.newbookcollective.com

Fotografie: Alison Bickel Photography

Vormgeving: Sporto

Vertaling: Roselle de Jong/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Cover: Dominic Van Heupen

Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3652 6

D/2019/0034/247

NUR 440

DISCLAIMER

Een vermelding van bepaalde producten impliceert geen goedkeuring of aanbeveling. Voor je aan dit dieet begint, raden we je aan met je huisarts te overleggen, vooral als je zwanger bent, borstvoeding geeft of een aandoening hebt als diabetes, problemen met de schildklier enz., omdat je arts je medicatie mogelijk moet herzien. Verder is dit boek niet bedoeld voor de behandeling of ter voorkoming van welke ziekte dan ook, noch als vervanger van een medische behandeling, noch als alternatief voor medisch advies. Aanbevelingen in dit boek mogen niet worden opgevolgd zonder eerst te hebben overlegd met een arts.

OPDRACHT

Aan alle artsen en onderzoekers, van arts William Harvey – die zoals bekend een zwaarlijvige begrafenisondernemer genaamd William Banting een koolhydraatarm dieet voorschreef, met historisch succes – tot Vilhjalmur Stefansson, de poolreiziger die een jaar op de voedingsleerafdeling van het Bellevue Hospital verbleef, om aan te tonen dat een ‘inuitdieet’ van alleen vet vlees goed zou zijn voor de gezondheid.

Aan de arts Rollin Woodyatt, die als eerste ketolichamen constateerde bij vastende epileptici en erachter kwam dat die de aanvallen veroorzaakten. Aan Alan Kekwick, professor geneeskunde; Gaston Pawan, onderzoeksbiochemicus; de arts Stephen Benoit, wiens werk aantoonde dat het aanpassen van de verhouding van macronutriënten het metabolisme kan veranderen. Aan de arts John Yudkin, die volhield dat suiker, en niet vet, hartaandoeningen veroorzaakte en daardoor zijn baan verloor, en arts Robert Atkins die gewoon lachte om de vele kritiek die hij te verduren kreeg en zei: ‘Er komt een dag dat ze inzien dat ik gelijk had.’

Aan de moderne pioniers van ketogeen dieetonderzoek, zoals de arts Eric Westman, wiens werk aan de Duke University ertoe heeft geleid dat zijn diabetespatiënten zonder medicatie gewone bloedsuikerwaarden kregen, en dokter Richard Bernstein, die zijn uitgebreide kennis en begrip van het ketogeen dieet voor diabetici op de moeilijkste manier heeft verkregen, namelijk met de behandeling van zijn eigen type 1-diabetes.

Aan professor Richard Feinman en Dr. Eugene Fine, die hebben aangetoond hoe belangrijk een ketogeen dieet voor kankerpatiënten kan zijn. Aan dokter Stephen Phinney en Jeff Volek, PhD die hebben aangetoond dat een ketogeen dieet het atletisch uithoudingsvermogen kan verbeteren. Aan Stephen Cunnane, PhD, en arts Russell H. Swerdlow, die onderzoeken hoe ze het ketogeen dieet in kunnen zetten in de strijd tegen dementie.

Kortom: aan iedereen die nieuwsgierig, slim, stoer en eerlijk genoeg was en is om zich tegen het systeem te verzetten, het bewijs te onderzoeken in plaats van af te gaan op algemeen geaccepteerde feiten en hun kennis met de wereld te delen, wat die critici ook zeggen.

INHOUD

INLEIDING	Wat is een keto-dieet?	6
HOOFDSTUK 1	Keto-koken in kleine porties	10
HOOFDSTUK 2	Eieren, zuivel en zo	20
HOOFDSTUK 3	Soep en bijgerechten	40
HOOFDSTUK 4	Maaltijdsalades	58
HOOFDSTUK 5	Warme hoofdgerechten	76
HOOFDSTUK 6	Snacks en zoet	116
HOOFDSTUK 7	Dranken	140
HOOFDSTUK 8	Smaakmakers en sauzen	154
	Bronnen	169
	Register	170
	Dankwoord	174
	Over de auteur	175

SOPA MEXICANA RÁPIDO Y FÁCIL

3,6 dl kippenbouillon

60 ml salsa (controleer het etiket; veel merken voegen suiker toe)

$\frac{2}{3}$ tl chilipoeder

$\frac{1}{3}$ tl komijnpoeder

$\frac{1}{3}$ tl paprikapoeder

$\frac{2}{3}$ tl gedroogde oregano

zout en peper

35 g gaar kippenvlees, in blokjes

30 g guacamole

2 el (14 g) geraspte cheddar of gouda

fijngesneden verse koriander (naar wens)

Oftewel: snelle en makkelijke Mexicaanse soep. Of Mexicaans-achtig in ieder geval. Je kunt hier een kipfilet voor gebruiken, maar dan houd je vrij veel over. Ik gebruik meestal kip van de vleeswaren- of delicatessenafdeling of een restje gegrilde kip.

1. Roer de bouillon, salsa, het chili-, komijn- en paprikapoeder en de oregano in een pan op middelhoog vuur door elkaar. Breng aan de kook. Breng op smaak met zout en peper en roer de kip erdoor. Draai het vuur lager zodat de soep 5 minuten net blijft koken.

2. Schenk de soep in een kom. Schep de guacamole in het midden en bestrooi met kaas en eventueel koriander.

.....
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: 306 calorieën; 20 g vet (57,6% calorieën van vetten); 23 g eiwit; 10 g koolhydraten; 3 g vezels; 7 g netto koolhydraten



KIPSALADE MET ASPERGES EN BACON

225 g konjac rijst (bijvoorbeeld Slendier® Rice style)

6 groene asperges

32 g gebakken spekreepjes of bacon

1½ tl roomboter

2 el (14 g) amandelschaafsel

140 g gaar kippenvlees, in blokjes

60 ml olijfolie

3 el (45 ml) citroensap

¼ tl geperste knoflook

zout en peper

Van deze salade maak ik twee porties. De andere helft kun je de volgende dag meenemen naar je werk voor de lunch. Je kunt hier ook bloemkoolrijst (blz. 53) gebruiken als je wilt.

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking of volgens de beschrijving op blz. 17 en laat onafgedekt afkoelen.
2. Breek de houtige uiteinden van de asperges af op de plek waar ze vanzelf breken. Snijd ze diagonaal in stukjes van 2,5 cm. Doe ze in een magnetronbestendige kom met een theelepel water en leg er een bordje op.
3. Kook de asperges 1 minuut in de magnetron, op de hoogste stand, en haal daarna meteen het bordje van de kom.
4. Leg de spekreepjes op hetzelfde bordje en warm ze 20-30 seconden op in de magnetron.
5. Zet een kleine koekenpan op middellaag vuur, voeg de boter toe en laat smelten. Roer de amandelen erdoor en bak in ongeveer 5 minuten goudbruin.
6. Tijd om te serveren! Schep de rijst in een mengkom. Leg de kip en asperges erop, voeg de olijfolie, het citroensap en de knoflook toe en meng alles goed. Breng op smaak met zout en peper.
7. Als je met twee personen eet, roer je nu de bacon en amandelen erdoor. Als je de helft voor later bewaart, schep je de helft op een bord, met de helft van de bacon en de helft van de amandelen. Schep de rest van de salade in een luchtdicht af te sluiten bakje, bewaar de bacon en amandelen in een ander bakje of een hersluitbaar zakje en voeg ze toe aan de salade als je die gaat eten.

.....
2 PORTIES, VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: 631 calorieën; 55 g vet (75,9% calorieën van vetten); 29 g eiwit; 10 g koolhydraten; 3 g vezels; 7 g netto koolhydraten





RIBFILET MET CIDERAZIJNGLAZUUR

Ik wilde een recept voor spareribs opnemen, maar het is niet handig om die voor één persoon klaar te maken. Gelukkig is varkensribfilet wel in kleinere porties te koop. Ik kocht er drie tegelijk en gebruikte de andere twee porties de volgende dagen.

- 1.** Zet een grote, zware koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi het vlees met zout en peper.
- 2.** Smelt het vet in de pan en braad de ribfilet rondom aan; ongeveer 5 minuten per kant.
- 3.** Schep het vlees als het mooi goudbruin is uit de pan en op een bord. Voeg de bouillon, azijn, erythritol, het paprikapoeder, de mosterd en knoflook toe aan de pan. Schraap aangebakken stukjes van de bodem los en roer alles door elkaar.
- 4.** Leg het vlees in de saus en keer het om. Draai het vuur laag en leg het deksel zo op de pan dat de stoom kan ontsnappen. Zet de kookwekker op 10 minuten.
- 5.** Als de kookwekker gaat, kijk je in de pan. Als de saus te snel inkookt, voeg je een eetlepel water of bouillon toe. Keer de ribfilet om, leg het deksel weer op de pan, met een kiertje ertussen, en kook nog 10 minuten of tot het vlees gaar is.
- 6.** Schep het vlees op een bord en verdeel de saus erover.

.....
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: 525 calorieën; 43 g vet (73,4% calorieën van vetten); 29 g eiwit; 6 g koolhydraten; 1 g vezels; 5 g netto koolhydraten

1 varkensribfilet van 225 g

zout en peper

1 el (14 g) reuzel, baconvet of geurloze kokosolie

1,2 dl kippenbouillon, plus zo nodig extra

60 ml ciderazijn

2 tl (10 g) erythritolmix (blz. 14)

1 tl gerookte-paprikapoeder, pittig of mild

½ tl pittige mosterd

¼ tl fijngesnipperde knoflook

