

**HET
KETO
PLAN**





 JULIE'S LIFESTYLE

HET KETO PLAN

Maak van je lichaam een
natuurlijke vetverbrander

JULIE VAN DEN KERCHOVE

foto's Heikki Verdurme

 | LANNOO

Inhoud

Voorwoord Geert Verhelst	10	ONTBIJT	57
Voorwoord Thomas D'Havé	12	American pancakes	58
		Berry smoothie bowl	60
		Drie ontbijtdrankjes voor intermittent fasting	62
INLEIDING	15	Brain fuel koffie	64
Waarom diëten en calorieën tellen niet werkt	16	Julie's brain fuel kurkumalatte	66
Je hormonen zijn de baas	18	Matchalatte	68
Hoe je je hormonen weer in balans kunt brengen	19	Granola	70
Wat bedoel je precies met koolhydraten, eiwitten en vetten?	20	Kokos-chiapudding met bessen	72
Wat is het verschil met proteïnediëten?	22	Kokosboter	74
Wat zijn de voordelen van deze manier van eten?	22	Pecan pie porridge	76
Hoe kan ik meten of mijn lichaam in ketose is?	23	Toast van zoete aardappel	78
Zijn er manieren om mijn lichaam sneller in ketose te brengen?	23	Zadenbrood	80
MCT-olie	23	APERITIEF	83
Intermittent fasting	24	'Fishstick zalmalletjes'	84
Hoe kan ik beginnen aan het Keto-plan?	27	Bloemkoolflatbread	86
Wat zegt de wetenschap over gezonde vetten?	32	De snelste guacamole	88
Verschillende kokosproducten	34	Fritters van courgette	92
Yin en yang	36	Gemarineerde olijven met rozemarijn	94
Kun je het Keto-plan combineren met intensief sporten?	42	Hummusdipsaus	96
Hoe snel zal mijn lichaam zich aanpassen?	44	Ovengebakken tempura van vergeten groenten	98
Heb je toch nog last van cravings?	45	Puntpaprika met 'kaas' van macadamianoten	100
Hoe begin ik eraan?	46	Zadencrackers	104
		SOEP	107
		Gerookte paprikasoep	108
		Groentebouillon	110
		Kippenbouillon	112
		Romige courgettesoep	114

VOORGERECHTEN EN SALADES

Gevulde courgette met champignons en avocadocrème	118
Chicken caesar salad wraps	120
Frisse salade met appelcidervinaigrette	122
Gevulde portobello's met spinazie en gekaramelliseerde ui	124
Nacho's van zoete aardappel met zure macadamiaroom	126
Pasta primavera	130
Smoky bloemkool'-steak met romescosaus	132
Sushihandrolletjes met currysaus	134
Mediterrane salade met tahindressing	136

HOOFDGERECHTEN

Bloemkoolrisotto met gebakken kabeljauw	140
De snelste pasta puttanesca	144
Gebakken griet met kappertjes en bloemkoolpuree	146
Gebakken kip met pastinaakfrietjes	148
Gegrilde kalkoen met groene asperges	152
Groentenoedels met zalm	154
Pizza met bloemkoolkorst	156
Kippenburgers met champignons	158
Pasta met tomatensaus en balletjes	160
Verwarmende kokoscurry	162

BIJGERECHTEN EN SAUZEN

Basilicumvinaigrette	166
Boerenkoolpesto	168
De beste broccoli	170
Frittatamuffins	172

Broccoli fried ricebowl	174
Geroosterde aubergine	176
Gestoofde boerenkool met radicchio	178
Hash browns van zoete aardappel	180
Mayonaise	182
Zeewier met krokante amandelschilfers	184

DRANKJES

Aardbeienmilkshake	188
Gemberthee	190
Gouden kokosmelk	192
Mojito green juice	194
Vitaminewater	196
Warme chocolademelk	198

ZOET

Amandelkoekjes met frambozenjam	202
Bessen met slagroom van kokosmelk	204
Chocoladeballetjes	206
Donuts	208
Macadamia-energiebommetjes	210
Minibountychocoladerepen	212
Peperkoek	214
Triple chocolate cupcakes	216
Zomerse ijsslolly's van bessen en chocolade	220

Benamingen van suiker

Referenties

Index

Dank je wel





Heb je je ooit al eens afgevraagd of er een manier bestaat om langer jong, energiek en slank te blijven, en je preventief te beschermen tegen diabetes, hartaanvallen en andere ouderdomsziekten die beschouwd worden als de natuurlijke gang van zaken, maar eigenlijk helemaal niet, zo natuurlijk zijn?

Lijkt het alsof er elk jaar na de feestdagen enkele kilo's bijkomen die hardnekkig 'blijven plakken', hoe hard je ook je best doet om gezond te eten en voldoende te bewegen?

Heb je alle diëten weleens geprobeerd, zonder blijvend resultaat?

De oplossing ligt niet bij calorieën tellen of intensief sporten.

'Waar dan wel?' hoor ik je denken. Het antwoord zal je waarschijnlijk verbazen.

De efficiëntste manier om vet te verliezen... is door meer vet te eten!

Als je het grootste deel van je calorieën uit gezonde vetten haalt, aangevuld met een kleine portie koolhydraten en eiwitten, zul je je lichaam stimuleren om vetten te verbranden als energie, in plaats van suikers. Wetenschappers noemen het een staat van 'ketose'. Je wordt als het ware een natuurlijke vetverbrander.

Klinkt het te mooi om waar te zijn? Toen ik de keto-keuken pas ontdekte, had ik ook mijn twijfels. Ik was ervan overtuigd dat vetten me moe of dik zouden maken. Nooit had ik gedacht dat de juiste gezonde vetten mijn lichaam net zouden stimuleren om vet te verbranden in plaats van het op te slaan.

Mijn lichaam gaf nochtans alle signalen dat het te weinig brandstof kreeg om goed te functioneren. Hoewel ik gigantische porties groenten at, had ik nooit echt een voldaan gevoel. Ik dacht voortdurend aan mijn volgende maaltijd of tussendoortje, en had last van schommelingen in mijn bloedsuikerspiegel. Als ik langer dan drie uur niets at, kon ik me niet meer concentreren en werd ik 'hangry'.

Raw food en de vegan keuken waren een goede eerste stap om mijn lichaam te zuiveren en chronische klierkoorts (epstein-barrvirus) te overwinnen, maar na enkele jaren merkte ik dat de balans opnieuw zoek was en dat mijn symptomen van vermoeidheid weer de kop opstaken. Ik had ook steeds meer moeite om granen, peulvruchten en suikers te verteren door candida.

Op doktersadvies besloot ik om opnieuw kleine hoeveelheden dierlijke eiwitten aan mijn maaltijden toe te voegen. Geen eenvoudige stap na tien jaar *plant-based* eten en twee Vegan & Raw-kookboeken. Vooral mentaal was het een moeilijke switch, maar ik kon niet anders dan mijn gezondheid op de eerste plaats te stellen. Veel groenten en gezonde vetten, aangevuld met kleine porties kwaliteitsvol gevogelte en vis vormen nu de basis van mijn voeding.

De keto-keuken heeft mij geholpen om mijn hormonen in balans te brengen, mijn energie terug te vinden en een gezond gewicht te behouden zonder mijn porties te beperken of calorieën te tellen. Mijn slaapkwaliteit, vertering en concentratie zijn er ook enorm op vooruitgegaan.

Wil je ook ontdekken hoe je van jouw lichaam een natuurlijke vetverbrander kunt maken?

Dit boek zal je aan de hand van een praktisch stappenplan tonen hoe je je hormonen en bloedsuikerspiegel in evenwicht kunt brengen met pure ongeraffineerde voeding en veel gezonde vetten.

Na een drukke werkdag wil je natuurlijk niet lang in de keuken staan. Daarom zijn alle recepten snel en eenvoudig om te maken, met ingrediënten uit de supermarkt. Zo kan iedereen ermee aan de slag, hoe weinig tijd je ook hebt.

Ik hoop dat ze je veel inspiratie mogen brengen zodat je voorgoed vaarwel kunt zeggen tegen diëten, vermoeidheid en *food cravings*!

Veel liefs,

JULIE



WAAROM DIËTEN EN CALORIEËN TELLEN NIET WERKT

_ Wie ooit een dieet heeft gevolgd, kent het volgende scenario waarschijnlijk wel. De feestdagen zijn achter de rug, de zomer komt eraan en je wilt nog snel enkele kilo's kwijtspelen. Je beslist om een tijdje op dieet te gaan en je beeldt je al in hoe de kilo's eraf zullen vliegen als je genoeg beweegt en je inname van calorieën beperkt.

Na de eerste weken zakt de moed je in de schoenen. Hoewel je heel weinig eet, verlies je veel minder kilo's dan je had gehoopt. Je hebt moeite om je te concentreren, je snakt voortdurend naar tussendoortjes, en je hebt het gevoel dat je alle lekkers moet laten staan. Beetje bij beetje verlies je je motivatie tot je het gewoonweg niet meer volhoudt en beslist om het dieet op te geven. Je bent tenminste toch een paar kilo's kwijt. Na enkele weken van weer 'normaal eten' schrik je je een hoedje wanneer je op de weegschaal staat: de verloren kilo's zijn er alweer bij of erger nog, je weegt meer dan voor je dieet.

Het goede nieuws is: dit alombekende jojo-effect heeft niets te maken met een 'gebrek aan wilskracht', maar alles met je hormonenbalans. De Amerikaanse dokter Jason Fung legt in zijn boek *The Obesity Code*¹ uit hoe je vetverbranding en energieniveau grotendeels bepaald worden door een samenspel van twee hormonen: insuline en cortisol. Hij schetst aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken wat er precies gebeurt wanneer we een caloriearm dieet volgen en waarom de juiste voeding zo cruciaal is om gezond en vitaal te blijven.

De eerste weken of maanden is de kans groot dat je gewicht zult verliezen door je calorieën te beperken, maar na een tijdje kun je het tegenovergestelde effect creëren. Je bereikt een plateau of je komt zelfs weer in gewicht bij doordat je lichaam te allen tijde probeert om zijn 'basisgewicht' (basaal metabolisme) te behouden en zichzelf te beschermen tegen

verhongering. Als je je calorieën en porties te lang beperkt, zal het een signaal geven naar je hersenen om je verbranding te vertragen, zodat je voldoende energie overhoudt om in leven te blijven.

Het grootste deel van de calorieën die je opneemt via je voeding wordt gebruikt voor basisfuncties zoals je hartslag, lichaamstemperatuur, bloeddruk en de werking van je hersenen en spieren. Als je een caloriearm dieet volgt, heeft je lichaam te weinig brandstof om die functies goed uit te voeren. Het resultaat: je voelt je moe en futloos, je hebt moeite om je te concentreren en je haren en nagels worden na een tijdje dof en broos.

Om nog maar te zwijgen over de invloed op je hormonen. Zodra je je calorieën beperkt, zal je lichaam er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je meer eet. Het zal de aanmaak van je 'hongerhormoon' ghreline verhogen en de productie van de hormonen die je een voldaan gevoel geven verlagen. Daardoor voel je je constant hongerig, krijg je last van een sterke drang naar calorierijk comfortfood (zoals koekjes, roomijs, taart, chips, frietjes...) en lijkt het alsof je alleen nog maar kunt denken aan je volgende maaltijd.

Maar daar stopt het niet. Zodra je een caloriearm dieet opgeeft en je je calorie-inname weer verhoogt, zal je lichaam er alles aan doen om terug te gaan naar zijn vertrouwde gewicht. Daardoor zul je sneller in gewicht bijkomen dan voor je dieet en kan het zelfs zijn dat je na enkele weken of maanden meer zult wegen dan bij de start van je dieet. Het kan maanden of zelfs jaren duren vooraleer je metabolisme volledig hersteld is.



JE HORMONEN ZIJN DE BAAS

_ Je vraagt je waarschijnlijk af: als calorieën tellen en diëten niet werken, hoe kan ik dan wel een gezond gewicht bereiken en me beter in mijn vel voelen?

Een groot deel van de oplossing ligt bij twee hormonen: insuline en cortisol. Insuline is een hormoon dat je lichaam aanmaakt om glucose (bloedsuiker) te vervoeren naar je cellen, zodat dat laatste verbrand kan worden als energie. Als je bloed te veel glucose bevat (bijvoorbeeld nadat je een snoepreep hebt gegeten), gaat een deel van die suikers naar je lever en spieren als energiereserve en wordt een ander deel omgezet in vetreserves.

Hoe hoger je bloedsuikergehalte is, hoe meer insuline je lichaam zal aanmaken om dat gehalte weer naar beneden te brengen. Daardoor krijg je steeds hogere pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, waardoor je steeds meer behoefte hebt aan suikerrijke tussendoortjes om je energie op peil te houden. Bovendien verstoort insuline ook je vetverbrandingsproces. Het stimuleert je lichaam om vet op te slaan, waardoor het bijna onmogelijk wordt om af te vallen. Als je insulinegehalte op lange termijn keer op keer te snel stijgt (bijvoorbeeld door elke dag koekjes te eten of frisdrank te drinken), zullen je cellen steeds minder gevoelig worden voor het hormoon. Daardoor zal je lichaam genoodzaakt zijn om steeds meer insuline aan te maken, wat dan weer je vetverbranding zal verstoren en je moe maakt.

Ook het 'stresshormoon' cortisol speelt een belangrijke rol in je vetverbranding. Wanneer je lichaam onder stress staat, zal het adrenaline produceren om je alerter te maken en je voor te bereiden om te vechten of te vluchten. Je lichaam zal tegelijkertijd ook extra energie creëren door meer cortisol aan te maken. Dat hormoon zal ervoor zorgen dat er meer glucose (suiker) beschikbaar is in je bloed.

Het resultaat: je bloedsuikerspiegel stijgt, je insulinegehalte gaat omhoog en je vetverbranding vertraagt. Hoe meer stress je hebt, hoe moeilijker het is om gewicht te verliezen.²



HOE JE JE HORMONEN WEER IN BALANS KUNT BRENGEN

_ Voor ik de keto-keuken ontdekte, had ik vaak last van schommelingen in mijn bloedsuikerspiegel. 's Morgens werd ik meestal wakker met grote honger en een sterke drang naar koolhydraten. Hoewel ik de dag startte met een grote kom havermoutpap en meerdere glazen smoothie, voelde ik me na het ontbijt nooit echt voldaan. Ook na de lunch en 's avonds leek mijn lichaam continu op zoek naar meer.

Heb jij ook vaak last van een onweerstaanbare drang naar suikerrijke tussendoortjes of het gevoel dat je maag nooit vol genoeg is? De oplossing zou weleens bij je voeding en je bloedsuikerspiegel kunnen liggen. Door het grootste deel van je calorieën uit gezonde vetten te halen, aangevuld met een kleinere portie koolhydraten en eiwitten, zul je veel sneller een voldaan gevoel krijgen. Je lichaam zal in een staat van 'ketose' komen, waarbij het gestimuleerd wordt om vetten te verbranden als energie in plaats van suikers (glucose). Hoe minder suikers je eet, hoe minder je bloedsuikerspiegel zal pieken en hoe minder insuline je lichaam zal aanmaken. Daardoor zal je drang naar zoete tussendoortjes vanzelf verdwijnen.

Als je voldoende gezonde vetten aan je maaltijden toevoegt en je inname van koolhydraten beperkt tot voornamelijk groenten, knollen, noten, zaden en bessen, zullen je hersenen een klein deel van hun energie uit glucose opnemen en het grootste deel van hun brandstof uit ketonen halen. Dat zijn stoffen die vrijkomen wanneer je lever vetten afbreekt en verbrandt. Gezonde vetten zijn essentieel voor een goede hersenwerking en concentratie.³ Je hersenen bestaan tenslotte zelf voor meer dan de helft uit vet.

Hoe minder suikers je eet, hoe minder je bloedsuikerspiegel zal pieken en hoe minder insuline je lichaam zal aanmaken. Daardoor zal je drang naar zoete tussendoortjes vanzelf verdwijnen.

PORTIE

1 groot brood (16 sneetjes)

TIJD**Vorbereiding:** 5 minuten**Baktijd:** 1 u**Houdbaarheid:** minstens
1 week in de
koelkast**MATERIAAL**

mengkom, cakevorm, oven

ZADENBROOD

VEGAN/NON-VEGAN

3 eieren
 4 eetlepels olijfolie
 2 eetlepels Provençaalse (of Italiaanse)
 kruiden
 2 koffielepels zeezout
 3 ½ kop (450 g) gemengde noten en pitten
 ½ kop (100 g) lijnzaad

VOEDINGSWAARDE (PER SNEETJE)

Totaal koolhydraten 6,2 g

Vezels 3,8 g

Netto koolhydraten 2,4 g

Eiwitten 7,8 g

Vetten 23,2 g

waarvan verzadigde 2,9 g

Calorieën 249,9 kcal

Macronutriënten ratio: calorieën uit koolhydraten (10,1%), proteïne (11,3%), vetten (78,6%)

Houd je van stevig brood dat je urenlang een voldaan gevoel geeft? Dan zul je gek zijn op dit kloeke zadenbrood. Neem het als ontbijt met je favoriete beleg of serveer het bij soep als snelle lunch. Ook heerlijk als tussendoortje met wat macadamiaakaas (zie p. 100) en bieslook, of frambozenjam (zie p. 202) en pindakaas.

- 1- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 2- Klop de eieren los samen met de olijfolie, de Provençaalse of Italiaanse kruiden en het zeezout. Meng met de noten, de pitten en het lijnzaad.
- 3- Bekleed de cakevorm met bakpapier.
- 4- Vul de vorm met het deeg en druk aan met een lepel of spatel. Bak 50 minuten à 1 uur op 150 °C.
- 5- Haal het gebakken brood uit de vorm en laat het minstens 10 minuten afkoelen voor je het aansnijdt.
- 6- Maak je het liefst meerdere broden in één keer om tijd te besparen? Bewaar ze dan in de diepvries.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Ik gebruikte voor dit brood 1 ½ kop hazelnoten, 1 kop amandelen, ½ kop pompoenpitten en ½ kop zonnebloempitten.
- Voor een vegan versie: vervang de 3 eieren door 3 eetlepels lijnzaad gemengd met ¾ kop (180 ml) water. Dit zal een gel worden die zorgt voor extra binding.

FRAMBOZENJAM, P. 202



14
15

KOKOSBOTER, P. 74



PORTIE

4 wraps

TIJD**Vorbereiding:** 15 minuten**Houdbaarheid:** tot 2 dagen in de koelkast**MATERIAAL**

mengkom

CHICKEN CAESAR SALAD WRAPS

Heb je restjes koude kip in de koelkast staan? Serveer ze in deze Chicken Caesar Salad Wraps met Romeinse sla en avocado, of tover ze om tot kip curry met currymayonaise (zie p. 182) en eventueel wat fijngesneden witte selderij.

1 grote dubbele kippenbout, gebakken
2 eetlepels mayonaise (zie p. 182)
zeezout en zwarte peper

1 kleine krop radicchio
2 handenvol kiemscheuten
1 klein kropje Romeinse sla, in grove stukken
1 rijpe avocado, ontpit en in stukjes

VOEDINGSWAARDE (PER WRAP)

Totaal koolhydraten 3,7 g

Vezels 2,6 g

Netto koolhydraten 1 g

Eiwitten 18 g

Vetten 14,6 g

waarvan verzadigde 2,7 g

Calorieën 216,5 kcal

Macronutriënten ratio: calorieën uit koolhydraten (35,1%), proteïne (6,2%), vetten (58,7%)

- 1- Haal het vlees van de kippenbout en snijd het in reepjes.
- 2- Meng met de mayonaise en breng op smaak met zout en peper.
- 3- Gebruik vier stevige blaadjes radicchio als wrap.
- 4- Vul met de kip, de kiemscheuten, Romeinse sla en avocado.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Restjes radicchio kun je verwerken in een gemengde salade of in gestoofde boerenkool (zie p. 178).
- Vervang de radicchio ook eens door witlof, botersla of andere wraps naar keuze.

VOORGERECHTEN**EN SALADES** HET KETO PLAN



PORTIE

2 personen

TIJD**Vorbereiding:** 5 minuten**Houdbaarheid:** salade tot 3 dagen,
vinaigrette tot
1 maand in de
koelkast**MATERIAAL**

glazen bokaal en mengkom

FRISSE SALADE MET APPELCIDER- VINAIGRETTE

Deze frisse salade met radijsjes en appelcider-vinaigrette is de perfecte side salad bij eender welk gerecht. Ook lekker als lichte lunch met avocado en frittatamuffins (zie p. 172) of een zachtgekookt eitje.

VEGAN

Appelcidervinaigrette4 eetlepels extra vierge olijfolie (of
avocado-olie)

2 eetlepels appelciderazijn (of kokosazijn)

1 eetlepel mosterd

zeezout en zwarte peper

Frisse salade4 grote handenvol jonge sla (mesclun,
babyspinazie, rucola...)

2 handenvol kiemscheuten

1 kropje Romeinse sla, in grove stukken

1 handvol radijsen, in schijfjes

½ komkommer, in schijfjes

1- Voor de vinaigrette: doe de olijfolie, de appelciderazijn en de mosterd in een glazen bokaal. Breng op smaak met zout en peper. Sluit de bokaal en schud goed. Proef en kruid eventueel bij. Je kunt ook een blender gebruiken.

2- Meng de jonge sla, kiemscheuten, Romeinse sla, schijfjes radijs en komkommer in een grote kom. Serveer met de appelcidervinaigrette.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Ik gebruikte een grote ¼ koffielepel zeezout en 2 snufjes zwarte peper in de vinaigrette. Voeg ook eens ½ koffielepel kurkumapoeder toe, of enkele druppels stevia voor een 'zoetzure' dressing.
- Werk de salade eventueel af met licht geroosterde pecan- of hazelnoten als krokante topping.

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON,
MET 3 EETLEPELS VINAIGRETTE)**

Totaal koolhydraten 8,5 g

Vezels 4,3 g

Netto koolhydraten 4 g

Eiwitten 3,5 g

Vetten 27,8 g

waarvan verzadigde 3,8 g

Calorieën 288 kcal

Macronutriënten ratio: calorieën uit koolhydraten (9,8%), proteïne (4,1%), vetten (86,1%)

VOORGERECHTEN**EN SALADES** HET KETO PLAN



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst en recepten: Julie Van den Kerchove

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

met dank aan ghesq.com voor het gebruik van de keramiek

MEER OVER JULIE

www.julieslifestyle.com

 [instagram.com/rawfoodchefjulie](https://www.instagram.com/rawfoodchefjulie)

 www.facebook.com/julieslifestyle

 www.youtube.com/julieslifestyle

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2018

D/2018/45/435 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 5335 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

