

INHOUDSTABEL

Wat is keto?	P. 7
Wat zijn de voordelen van keto?	P. 8
Hoe kan ik eraan beginnen?	P. 9
Stap 1: Bouw je koolhydraten en suikers af	P. 9
Stap 2: Activeer je vetverbranding	P. 10
Stap 3: Maak van keto een flexibele en duurzame levensstijl	P. 11
Help! Ik heb 'gezondigd'. Wat nu?	P. 13
8 tips om de overstap op vetverbranding gemakkelijker te maken	P. 14
Wat is intermitterend fasting?	P. 17
Verbreek je het 'vasten' niet met een brain fuel drankje?	P. 18
Boodschappenlijstje met basisingrediënten	P. 19
Wat als mijn man of kinderen niet meedoen?	P. 20



Recepten	P. 21
ONTBIJT & FASTING	P. 21
○ Vanillechiapudding met amandelpasta	P. 22
○ De romigste chocoladeshake	P. 24
○ Speculoos porridge	P. 26
○ Shakshuka met paddenstoelen	P. 29
○ Bessenchiapudding (koolhydraatboost)	P. 32
○ Brain fuel koffie of thee (fasting)	P. 34
BIJGERECHTEN	P. 38
○ Groentebrochettes met avocadocrème	P. 39
○ Salade met boontjes	P. 42
○ Gevulde puntpaprika met boerenkool	P. 44
○ Groentefrietjes met MCT-guacamole	P. 47
○ Groene asperges met gekonfijte trosmaatjes	P. 50
○ Frittatamuffins	P. 53
○ Gegrilde groenteschotel	P. 56
○ Salade van geroosterde rode biet (koolhydraatboost)	P. 59
HOOFDGERECHTEN	P. 62
○ Quiche met gerookte zalm en asperge	P. 63
○ Nachos deluxe	P. 66
○ Keto pizza	P. 69
○ BBQ tempeh taco's	P. 72
○ Bloemkoolpuree met boschampionns	P. 74
○ Gerookte tofu met broccoli en sesam	P. 77
○ Brain power wraps met makreelsalade	P. 79
TUSSENDOORTJES & DESSERT	P. 82
○ Hazelnoot mokka fat bombs	P. 83
○ Artisjokdip	P. 86
○ Olijventapenade, 2x	P. 88
○ Gezouten nootjes	P. 91
○ Fat-burner chocoladereep	P. 94
15-Dagen Menuplan	P. 98
Boodschappenlijstjes	P. 113
Benieuwd naar meer?	P. 121
Over Julie	P. 122