

INHOUDSTABEL

Wat is keto?	P. 8
Wat zijn de voordelen van deze manier van eten?	P.10
Wat is het verschil tussen keto en proteïnediëten?	P. 10
Hoe snel zal mijn lichaam zich aanpassen?	P. 12
Hoe weet ik dat mijn lichaam zich aangepast heeft?	P. 16
Hoe begin ik eraan?	P. 17
Stap 1: kies voor echte voeding	P. 18
Stap 2: eet koolhydraten met mate	P. 18
Stap 3: eet meer gezonde vetten	P. 23
Stap 4: eet eiwitten met mate	P. 24
Stap 5: ondersteun je darmflora	P. 26
Stap 6: verlaag je stressgehalte	P. 28
Intermittent Fasting	P. 29
Low carb-groenten / Higher carb-groenten	P. 31
Welke ingrediënten kan ik het best in huis halen?	P. 32
Menuplannen	P. 35
Recepten	P. 42
ONTBIJT	P. 42
o Chiapudding met bessen en kokosmelk	P. 43
o Speculaasgranola	P. 46
o Fat burner smoothie bowl	P. 49
o Breakfast 'scramble'	P. 52
o Drie drankjes voor intermittent fasting	P. 55
KLEINE HONGER	P. 62
o 'BLT' Salade met tempeh bacon	P. 63
o Zoete aardappel bruschetta's met broccolipesto	P. 66
o Romige groentesoep met kokosmelk	P. 69
o Krokant gebakken boerenkool	P. 72
o Griekse pastasalade	P. 75

- o Spaanse tortilla met ui en courgette P. 78
- o Vietnamese Pho noedelsoep P. 81
- o Gebakken groene asperges met oesterzwam P. 84
- o Gegrilde groentesalade met pesto P. 87

GROTE HONGER P. 90

- o Mexicaanse Burrito Bowl P. 91
- o Snelle kokoscurry P. 94
- o Popeye power salade P. 97
- o Paella met Bloemkoolrijst P. 100
- o Skinny bloemkoolpizza P. 103
- o Moussaka met bloemkool béchamel P. 106
- o Pad Thai met courgettenoedels P. 109
- o Marokkaans groentestoofpotje met harissa P. 112

TUSSENDOORTJES P. 115

- o Kokosrotsjes, gebakken of raw P. 116
- o Bessensoftijsje P. 119
- o Chiacrackers met rozemarijn P. 122
- o Energieballetjes met amandelpasta P. 125
- o Amandelcrumble met braambessen P. 128

Benieuwd naar meer? P. 131

Over Julie P. 132

