



# Keto fuel plan

**De manier om  
te starten met  
een keto dieet**



## Chapter

- 01 Wat is een keto dieet?
- 02 Mitochondriale gezondheid?
- 03 Synergetische werking van het keto- dieet
- 04 Macronutrienten
- 05 Wat mag ik wel eten?
- 06 Voorbeeld menu's
- 07 Ketose en keto-griep
- 08 Welke voedingsstoffen vermijden
- 09 Lengte van een keto-dieet
- 10 wat mag ik niet eten?
- 11 Slotwoord



## chapter 1

# Wat is een ketogeen dieet?

Een ketogeen dieet (keto-dieet) is een eetpatroon waarbij je veel vetten, een reguliere hoeveelheid eiwitten, en heel weinig koolhydraten eet. Het doel is om je lichaam in een toestand van ketose te brengen, waarin het vetten in plaats van koolhydraten gebruikt als energiebron. Ketose wordt niet gedefinieerd door het eten van specifieke voedingsmiddelen, maar door de aanwezigheid van ketonen in het bloed. Door de cellen van ketonen te voorzien, een efficiëntere energiebron dan glucose, verbeteren we drastisch de mitochondriale gezondheid, wat de capaciteit van het lichaam om energie te transformeren en te benutten, verbetert.



## chapter 2

# Wat is het belang van mitochondriale gezondheid?

Zoals hierboven beschreven, kan een staat van ketose de mitochondriale gezondheid drastisch verbeteren. Maar waarom is dit zo belangrijk?

Stel je eens voor: ons lichaam bestaat uit meer dan 40 biljoen cellen, die elk continu biljoenen chemische reacties uitvoeren om ons in leven te houden. Al deze reacties hebben energie nodig, die afkomstig is van de omzetting van ons voedsel in cellulaire energie. De mitochondriën, de krachtcentrales van je cellen, zorgen hiervoor.

In je leven eet je zo'n 70 ton voedsel. Hoe goed je lichaam dat voedsel omzet in energie, bepaalt voor een groot deel hoe gezond je bent. Als dit proces verstoord raakt, spreken we van metabolische dysfunctie. Dit betekent dat de energieproductie niet goed verloopt, wat kan leiden tot allerlei symptomen en gezondheidsproblemen.

Elke cel in je lichaam, of het nu een levercel, niercel, netvliescel, hersencel of bloedvatcel is, heeft die energie nodig om goed te functioneren. Als de energieproductie niet op peil is, kan dat leiden tot problemen in elk type cel en orgaan.

Het probleem is dat ons moderne leven – met een slecht dieet, te weinig slaap en weinig beweging – de mitochondriën en hun vermogen om voedsel om te zetten in energie ondermijnt. De chronische ziektes die verantwoordelijk zijn voor 90% van de zorgkosten en 9 van de 10 sterfgevallen\* hebben allemaal dezelfde oorzaak: problemen met de fundamentele manier waarop ons lichaam energie produceert.

Deze problemen worden veroorzaakt door simpele omgevingsfactoren die in slechts een eeuw tijd zijn veranderd. Elke molecule in ons lichaam is voor 100 procent opgebouwd uit voedsel. We zien ons lichaam vaak als iets dat leeft en sterft, maar in werkelijkheid is ons lichaam een voortdurend proces dat constant materie uitwisselt met de omgeving, dag in, dag uit.

Elke dag sterven er miljarden cellen en worden er weer nieuwe geboren. Eigenlijk zijn we elke dag bezig met het ‘3D-printen’ van ons lichaam uit voedsel. Dit biedt een hoopvol perspectief, omdat het betekent dat we elke dag de kans hebben om de chemische instructies te kiezen die ons DNA vertellen hoe het tot uitdrukking moet komen.

Voedsel is zowel de bouwsteen als de handleiding voor wat ons lichaam morgen, volgende week, en volgend jaar zal zijn. Vanuit dit perspectief willen we voedsel kiezen dat de productiviteit van onze metabolische processen verhoogt door onze mitochondriën te ondersteunen.

Kortom, als we onze mitochondriën gezond houden en zorgen dat ons lichaam efficiënt energie produceert, helpen we niet alleen de functie van elke cel, maar ook onze algehele gezondheid.



## chapter 3

# Synergetische werking van het ketogeen dieet

Synergetische werking betekent dat wanneer twee of meer factoren samenwerken, ze een effect creëren dat groter is dan de som van hun individuele effecten. Dit geldt ook voor het ketogeen dieet.

Door het dieet te combineren met de volgende leefgewoontes, kun je je gezondheid drastisch verbeteren:

- Regelmatige lichaamsbeweging: Of het nu gaat om uithoudingsvermogenstraining, intervaltraining, krachttraining of gewoon een stevige wandeling, beweging is cruciaal.
- Goede slaap en stressbeheer: Prioriteer een goede nachtrust en beheer je stressniveau.
- Voeding: Kies voor echte, onbewerkte voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen uit goede grond. Beperk de inname van ultra-bewerkte voedingsmiddelen, omdat ze essentiële informatie voor cellulaire functies missen en kunnen bijdragen aan overeten en metabolische problemen.

Wat is de verdeling tussen koolhydraten, vetten en eiwitten bij een ketogeen dieet?

Een ketogeen dieet bestaat uit ongeveer: 70-75% vetten, 20-25% eiwitten en 5% koolhydraten

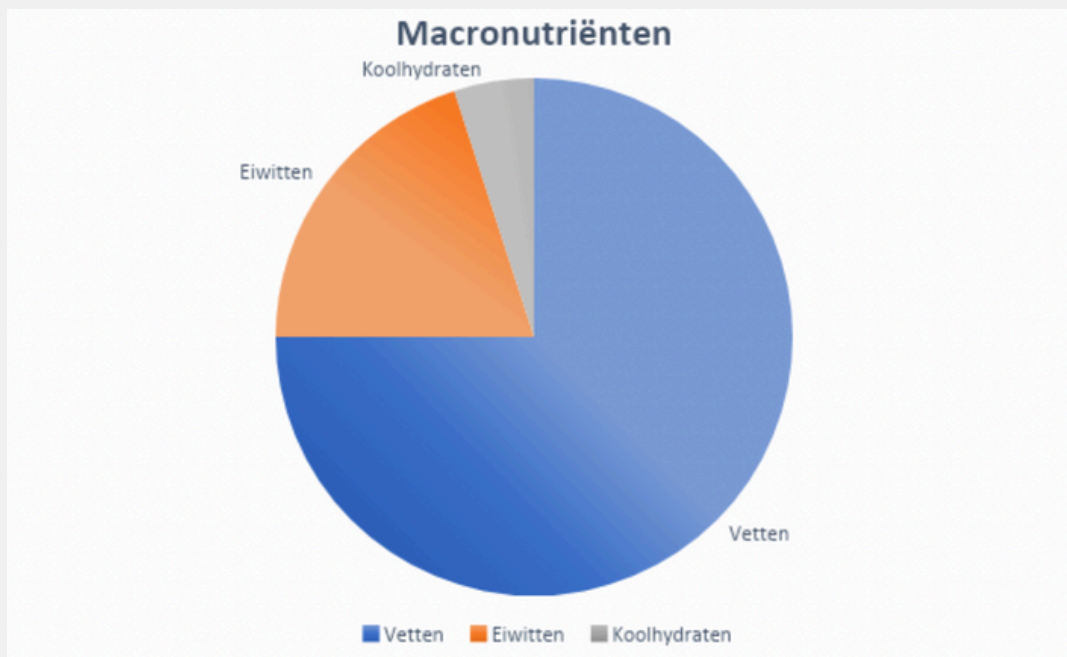


## chapter 4

# Macronutriënten

De verdeling tussen koolhydraten, vetten en eiwitten worden macronutriënten genoemd. Een ketogeen dieet bestaat uit ongeveer: 70-75% vetten, 20-25% eiwitten en 5% koolhydraten.

Je bord zou er dus ongeveer zo verdeeld uit moeten zien





## chapter 5

# Wat mag ik wel eten?

## Wat mag ik wél eten?

Het ketogeen dieet bestaat voornamelijk uit onbewerkt voedsel, omdat aan bewerkte voedingsmiddelen vaak suiker of zetmeel is toegevoegd. Hier zijn enkele voorbeelden:

### Noten/zaden

- Macadamianoten
- Paranoten
- Pecannoten
- Walnoten
- Amandelen (beperkt)
- Notenpasta (van bovengenoemde noten)
- Lijnzaad
- Hennepzaad
- Pompoenpitten
- Chiazaad

### Eiwitbronnen

- (Grasgevoerd) vlees / biologisch vlees / wild
- (Biologische) gevogelte
- Eieren
- Vis, alle soorten
- Schaaldieren en weekdieren

## **Zuivel onbeperkt**

- Grasboter
- Ghee
- Mozzarella
- Cheddar
- (Slag)room
- 48+ kaas

## **Fruit (max 150 gr/dag)**

- Blauwe bessen
- Frambozen
- Cranberries
- Aardbei
- Kokos
- Avocado (onbeperkt)

## **Overig**

- 100% pure chocolade
- Keto-chocolade
- Koudgeperste cacaoboter
- Gefermenteerde originele sojaproducten (zoals natto en tempeh)

## Welke groenten mag ik eten?

Niet alle groenten horen thuis in een ketogeen dieet. Het is belangrijk om te letten op de netto koolhydraten, wat de totale koolhydraten min de vezels is. Sommige groenten hebben een relatief hoge hoeveelheid netto koolhydraten, wat betekent dat ze te veel impact kunnen hebben op je koolhydraatname.

Als je te veel koolhydraten eet, kan je lichaam terug overschakelen naar het verbranden van glucose in plaats van vetten. Dit kan je uit de ketose halen en het doel van het ketogene dieet ondermijnen.

In een ketogeen dieet worden doorgaans groenten met een laag koolhydratengehalte geprefereerd, inclusief maar niet gelimiteerd aan:

Bladgroenten: Spinazie, boerenkool, sla

Groene groenten: Broccoli, courgette, komkommer

Kruiden: Peterselie, koriander

Groente	Netto Koolhydraten (per 100 gram)	Groente	Netto Koolhydraten (per 100 gram)
Spinazie	1,4 g	Aubergine	2,3 g
Boerenkool	3,6 g	Stengelui	2,3 g
Sla (bijv. romaine)	1,2 g	Alle kruiden (vers)	0,0 g (meestal zeer laag)
Broccoli	4,0 g	Biet (rauw)	3,6 g
Courgette	2,0 g	Groene kool	3,0 g
Komkommer	1,5 g	Radicchio	1,5 g
Groene paprika	2,9 g	Rammenas	2,0 g
Asperges	1,8 g	Knolselderij	2,0 g
Bloemkool	2,9 g	Waterkers	0,8 g
Radijs	1,8 g	Veldsla	0,6 g
Selderij	1,4 g	Mungbonen (kiemgroente)	2,2 g
Avocado (technisch fruit, vaak gebruikt als groente)	1,8 g	Alfalfa (kiemgroente)	0,4 g
Champignons	0,3 g	Broccoli (kiemgroente)	1,0 g
<u>Kolrabi</u>	3,0 g	Radijs (kiemgroente)	1,0 g
Groene bonen	4,0 g	Rucola (kiemgroente)	0,6 g
<u>Artisjok (hart)</u>	1,6 g	Tomaat (rauw)	2,7 g
Paksoi	1,4 g	Zeewier (nori)	1,3 g
Spruitjes	3,5 g	Rucola	2,0 g



## chapter 6

# Voorbeeld menu's

Deze menu's zijn ter inspiratie, energiebehoefte scheidt van persoon tot persoon, pas het daarom aan naar jouw eigen voorkeur. Ik hoop op deze manier te kunnen laten zien dat je ook heerlijk ketogeen kan eten met een tal van opties. Dit is nog maar het begin op internet kun je vele recepten vinden. Ook kan je vaak je huidige favoriete recepten omtoveren met de bovengenoemde ingrediënten tot een volwaardig keto maaltijd.

let er op dat je alle producten ongezoet of suikervrij koopt!

## Voorbeeld menu 1

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Portiegrootte	Bereidingswijze
Ontbijt -Keto pannekoeken	eieren ongezoete amandelmelk walnootmeel eiwitpoeder bakpoeder erythritol kaneel aardbei	2 stuks 125 ML.  50 gram 1 schep 1 theelepel 2 eetlepels Als topping Als topping – max 100 gram.	Meng alle ingrediënten in een kom met staafmixer. Bak in kokosolie op middelhoog vuur totdat goudbruin. Top af met kaneel en aardbeien
Tussendoortje – Handje noten met chocolade	Macademianoten 100% chocola of keto- chocolade reep	Handje vol 40 gram	-
Lunch – omelet met gehakt	Eieren Gehakt Buffel mozzarella Kiemgroenten Cherry tomaten	3 stuks 100 gram 50 gram Als topping 50 gram, Topping	Bak gehakt totdat het gaar is met kokosolie. Bak een omelet. Strooi het gehakt op de omelet en voeg mozzarella toe. Doe deksel op de pan en laat mozzarella smelten. Top af met kiemgroenten, cherrytomaten en olijfolie
Diner – Ribeye met bloemkool	Ribeye Avocado Bloemkool	Circa 200 gram 1 stuk 250 gram	Kook de bloemkool kort en doe daarna in een voorverwarmde oven, voeg kruiden toe na smaak. Bak biefstuk na smaak. Serveer op bord, voeg avocado en besprinkel met olijfolie

## Voorbeeld menu 2

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Portiegrootte	Bereidingswijze
Ontbijt - Keto ontbijtpap	Amandelmelk ongezoet Eiwitpoeder Chiazaad Hennepzaad Walnootmeel Erythritol Kaneel kokosvlokken Blauwe bessen	Circa 200 ml. 1 schep 10 gram 10 gram 10 gram 1 eetlepel als topping als topping als topping 100 gram.	Meng de amandelmelk en eiwitpoeder tot een shake. Voeg shake toe aan steelpan. Zet op laag vuur, voeg overige ingrediënten toe. Kook tot pap en top af met kaneel, kokosvlokken en blauwe bessen
Tussendoortje - handje noten Eiwitmilksshake met avocado	Pecannoten Eiwitpoeder Amandelmelk Avocado ijsblokjes	Handje vol 1 schep 250 ml. ½ Klein handje vol	Meng alle ingrediënten van de shake in een blender, ijsblokjes maakt de shake tot een milkshake achtige substantie.
Lunch -ketobrood met pacannotenpasta	Okono keto broodmix eieren 100% pecannotenpasta	1 pak 4 stuks-	Bak de broodmix als aangegeven op de verpakking. Serveer met notenpasta.
Diner - Keto pizza	Kipgehakt Parmezaanse kaas Eieren Italiaanse kruidenmix knoflookpoeder Keto topping naar keuze	Circa 250 gram 50 gram 2 stuks 1 theelepel 1 theelepel	Verwarm over vuur op 200 graden. Meng alle ingrediënten in een grote kom tot uniforme massa. Bak 20 minuten in de oven.

## Voorbeeld menu 3

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Portiegrootte	Bereidingswijze
Ontbijt - Keto chiapudding Tip! Maak gelijk een grote voorraad.	Amandelmelk Eiwitpoeder Chiazaad Kokosvlokken Blauwe bessen	Circa 250ml. 1 schep 2 á 3 eetlepels Topping Topping 100 gram.	Meng de amandelmelk en eiwitpoeder tot een shake. Meng chiazaad en shake in een kom, roer 5 minuten goed door. Zet een nacht in de koelkast. top af met, kokos en blauwe bessen
Tussendoortje - Ketobar	Bulletproof ketobar	1 stuk	Kopen in de winkel of online, kies smaak naar keuze.
Lunch -ketobrood met oude kaas en gekookt ei	Okono keto-brood Oude kaas Ei Kiemgroenten	3 plakjes 3 plakjes 3 eitjes Circa. 25 gram	Zie keto-brood bij voorbeeldmenu 2. Kaas en ei op de sneetjes brood en aftoppen met wat kiemgroenten. Voor smaak voeg een scheut biologische extra-vierge olijfolie toe.
Diner - Wilde zalm uit de oven.	(Wilde) zalm Rode ui Asperges Lemon pepper kruiden (Johny de Boer) Trostopmaten	Circa 250 gram Één stuk Circa 250 gram 1 theelepel 150 gram	Verwarm over voor op 200 graden. Meng gesneden asperges, tomaat en ui in een kom en besprenkel met olie en zout. Bestrooi zalm met kruiden. Zet in oven voor circa 12 minuten. De zalm mog nog iets rosé zijn van binnen.

## Voorbeeld menu 4

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Portiegrootte	Bereidingswijze
Ontbijt - Keto avocado chocolade mouse. Tip! Voeg dit toe aan de Chia pudding van weekmenu 3.	Rijpe avocado's Cacao poeder Erythritol Kokosmelk Gehakte paranoten	2 stuks ¼ kopje ¼ kopje ½ kopje Handje, als topping	Blend ingrediënten in een keukenmachine of blender, voeg een snufje zout toe. Laat minstens een uur in de koelkast staan. Voeg nootjes toe als topping.
Tussendoortje - Keto cookie	Lowcarbchef - keto soft cookie	1 stuk	Kopen in de winkel of online.
Lunch -Scrambled eggs met avocado en zalm	Eieren Avocado Gerookte zalm	4 stuks ½ Circa 250 gram	Kluts ei in een kom. Bak scrambled eggs. Voeg avocado toe op bord samen met zalm. Top af met een goede scheut extra vierge olijfolie en peper en zout.
Diner - Gehakt met zuurkool en gesmolten kaas.	Gehakt Zuurkool (vers) Geraspte 48+ kaas	200 gram 300 gram 50 gram	Verwarm oven voor op grill stand (200 graden).Bak gehakt totdat deze niet meer roze is. Voeg peper en zout toe. Voeg zuurkool toe in pan en bak samen op hoog vuur. Doe alles in een ovenschaal, strooi kaas op de bovenkant doe in de oven totdat kaas krokant is.

## Voorbeeld menu 5

Maaltijd	Voedingsmiddelen	Portiegrootte	Bereidingswijze
Ontbijt - Keto granola	Go-keto granola Amandelmelk	80 gram Circa 200 ML.	Koop Go-Keto Granola in de winkel of online. Voeg amandelmelk toe aan de granola, eet smakelijk!
Tussendoortje - Eiwit shake met avocado en notenpasta	Eiwitpoeder Amandelmelk Avocado Noten pasta	1 schep 250 ml. 1 stuk 1 eetlepel	Doe alle ingrediënten in een blender, voeg een paar ijsblokjes toe voor eventueel een milkshake achtige substantie.
Lunch -Avocado crackers, met gekookt ei.	Eieren Rijpe avocado Parmezaanse kaas	3 stuks 1 stuk 80 gram	Verwarm oven op 170 graden hete lucht. Meng 1 ei, met avocado en de kaas. Verdeel over 6 bakvormpjes. Bak ongeveer 30 min. goudbruin in de oven.
Diner - Gevulde Kipfilet met mozzarella, tomaat en pesto.	Kipfilet Buffel Mozzarella Trostomaten Pesto zonder suiker Italiaanse kruiden	200 gram 100 gram 100 gram 3 eetlepels 2 theelepels	Verwarm oven voor op 200 graden. (hete lucht)Snijd kip in de lengte in, bak kip 2 a 3 minuten bruin aan buitenkant. Leg pesto, tomaten en mozzarella (in plakken) binnen in de kipfilet. Prik vast me prikker.Bestrooi de kip met kruiden en olie. Bak 15 min. in voorverwarmde oven.



## chapter 7

# Ketose en keto - griep

## Hoe meet ik ketose?

Ketonen (BHB) in het bloed worden op dezelfde manier gemeten als bloedsuikerspiegels, met een vingerpriktest. Er is een speciaal apparaat dat zowel de bloedsuiker- als de ketonenspiegels kan meten met een druppel bloed uit je vingertop. Deze metingen zijn over het algemeen erg nauwkeurig.

Deze testmethode is vooral handig als je net begint met het ketogene dieet en je ketonenspiegels wilt volgen. De meeste mensen komen binnen een paar dagen in milde ketose (0,5–1,0 mmol/L) en bereiken diepere ketose (1,5–3,0 mmol/L) binnen 2–4 weken. Naarmate je lichaam beter went aan het ketogene dieet, gebruikt het ketonen steeds efficiënter als energiebron. Hierdoor kunnen de BHB-waarden in je bloed dalen, en zie je vaak aanzienlijk lagere waarden dan in de eerste weken van het dieet. Dit is heel normaal.

## Wat is de “keto-griep”?

De "keto-griep" is een veelvoorkomend fenomeen dat lijkt op een verkoudheid en optreedt wanneer je lichaam overstapt van het verbranden van glucose naar vet. Voel je je moe, heb je hoofdpijn of ben je prikkelbaar? Of misschien heb je last van spierkrampen? Geen zorgen! Dit zijn vaak signalen dat je lichaam bezig is met een grote verandering. Deze symptomen worden meestal veroorzaakt door het verlies van vocht, elektrolyten en glycogeen. Ze geven aan dat je lichaam nog bezig is met het leren hoe het vetten efficiënter kan verbranden en de vrijgekomen ketonen optimaal kan gebruiken als energiebron. Met minder koolhydraten in je dieet, daalt ook de insulineproductie, waardoor je meer natrium uitscheidt via je urine. Je lichaam is zich simpelweg aan het aanpassen!

Je kunt de keto-griep grotendeels voorkomen door tijdens de startfase van je ketose voldoende elektrolyten in te nemen, zoals natrium, kalium en magnesium, en wat zout (bijvoorbeeld zeezout) toe te voegen aan je dieet. Voel je je een beetje duizelig? Zorg ervoor dat je genoeg drinkt en je elektrolyten aanvult, inclusief zout. Zo houd je je energie op peil en voel je je top! Elektrolyten zijn op vele plekken te koop online.

Je kunt het ketoseproces een boost geven door middellange-keten vetzuren (MCT-olie) te gebruiken. Deze vetzuren worden razendsnel omgezet in ketonen omdat ze super makkelijk door je lichaam worden opgenomen. In tegenstelling tot lange-keten vetzuren, hebben MCT-vetzuren geen carnitine nodig om vetten te verbranden, waardoor ze bliksemsnel naar je mitochondriën gaan om aan de slag te gaan.

Zorg bij het kopen van de MCT-olie dat je alleen de C-8 vetzuur koopt, C-10 en C-12 kan zorgen voor diarree bij intensief gebruik voor sommige mensen.



## chapter 8

# Welke voedingsmiddelen vermijden?

Als je bovengenoemde lijst met voedingsmiddelen gebruikt zal je deze automatisch vermijden, maar volgende voedingsmiddelen horen zeker niet thuis in dit dieet.

- Alle bewerkte voedingsmiddelen (meestal rijk aan koolhydraten en andere ongunstige ingrediënten).
- Kant-en-klare maaltijden.
- Verschillende repen (bijna altijd rijk aan suikers) en maaltijdvervangers.
- Chips en andere snacks.
- Alle suiker (inclusief geraffineerde suiker en andere suikers, siropen, etc.); ook honing, vooral in de beginfase.
- Suikerrijke dranken en sappen.
- Melk.
- Alle graanproducten (inclusief glutenvrije granen en pseudo-granen).
- Alle andere voedingsmiddelen die rijk zijn aan zetmeel (zoals aardappelen, zoete aardappelen en rijst).
- De meeste vruchten (met name bananen, mango's, appels en andere zeer zoete vruchten).
- Gedroogd fruit.

Wat zoetstoffen betreft, is echte stevia, erythritol en monkfruit prima – andere kunstmatige zoetstoffen (zoals sucralose, acesulfaam K en aspartaam) veroorzaken meestal schommelingen in de bloedsuikerspiegel, zelfs insulineafscheiding en obesitas.



## chapter 9

# Hoe lang moet ik een keto-dieet volgen?

Na ongeveer 3 maanden is je lichaam erg efficiënt geworden in het verbranden van vetzuren. Op dit moment is je lichaam “metabolisch flexibel”

Wanneer je lichaam metabool flexibel is, kan het moeiteloos schakelen tussen verschillende energiebronnen voor maximale efficiëntie. Met andere woorden, een goede metabole flexibiliteit betekent dat je lichaam brandstof uit verschillende macronutriënten, zoals koolhydraten en vetten, beter benut. Als je langere tijd zonder voedsel bent, past je lichaam zich aan en gaat het over op andere energiebronnen, zoals het afbreken van glycogeen, eiwitten voor glucose en het verbranden van vetzuren.

Vroege studies wijzen erop dat metabole flexibiliteit mogelijk voordelen biedt, zoals:

- Beter gewichtsbehoud
- Meer energie
- Een lagere kans op metabole aandoeningen
- Stabielere, gezonde glucosespiegels
- Betere slaap
- Verbeterde sportprestaties

Na 3 maanden zou je dus weer wat “gezonde” vormen van koolhydraten in het dieet kunnen toevoegen. Belangrijk is om niet terug te vallen op bewerkt voedsel, de basis moet nog steeds onbewerkte voedingsmiddelen zijn. Het eten van granen wordt afgeraden.

Dit is een algemeen advies, mensen met mentale of chronische ziekte volstaan de 3 maanden wellicht niet, ze zullen dit samen met hun behandeld specialist moeten bespreken.

Mijn ervaring leert dat de meeste mensen er goed aan doen om daarna een aantal keer per jaar weer een maand ketogeen te eten, om zo deze metabolische flexibiliteit te behouden. Dit dient tevens ook als hormetische prikkel voor het lichaam.



## chapter 10

# Wat mag ik niet eten tijdens een keto-dieet

## WAT MAG IK NIÉT ETEN TIJDENS EEN KETOGEEN DIEET

Tijdens een ketogeen dieet vermijd je vooral voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten, omdat het doel is om je lichaam in een toestand van ketose te brengen, waarbij het vet verbrandt voor energie in plaats van koolhydraten. Hier is een lijst van voedingsmiddelen die je doorgaans niet eet tijdens een ketogeen dieet:

### 1. Suikerrijke producten

- Snoep, koekjes, gebak
- Frisdranken en fruitsappen
- Honing, ahornsiroop, en andere suikervervangers

### 2. Graanproducten en zetmeelrijke voedingsmiddelen

- Brood, pasta, rijst, en granen (zoals haveremout)
- Tarwe, maïs, gerst en andere graanproducten
- Aardappelen, zoete aardappelen, mais, en andere zetmeelrijke groenten

### 3. Fruit (met uitzondering van eerder genoemd fruit)

- Bananen, appels, sinaasappels, druiven, en mango's
- Tropische vruchten zoals ananas en papaja

### 4. Bewerkte en koolhydraatrijke snacks

- Chips, crackers, pretzels, en popcorn
- Kant-en-klare snacks met toegevoegde suikers of zetmelen

## 5. Peulvruchten

- Bonen, linzen, kikkererwten en andere peulvruchten
- Deze bevatten vaak meer koolhydraten dan gewenst op keto

## 6. Vetarm of magere producten

- Vetarme melkproducten (soms met toegevoegde suikers)
- Magere yoghurt, magere melk en vetarme dressings

## 7. Alcoholhoudende dranken met veel suiker en koolhydraten

- Bier, zoete cocktails en mixdranken met suiker
- Wijn

## 8. Bepaalde sauzen en dressings

- Sauzen zoals ketchup, barbecuesaus en zoete saladedressings bevatten vaak veel suiker
- Let ook op verborgen suikers in sommige marinades en sauzen

## 9. Melk en bepaalde zuivelproducten (uitzondering van eerder genoemde producten)

- Volle melk en sommige gezoete yoghurts bevatten relatief veel koolhydraten
- Alternatieven zoals room, ongezoete amandelmelk of kokosmelk zijn vaak beter

Bij een ketogeen dieet focus je juist op vetrijke voedingsmiddelen, zoals vlees, vette vis, eieren, avocado, noten en zaden, en gezonde oliën (zoals olijfolie en kokosolie). Groenten met een laag koolhydraatgehalte, zoals bladgroenten en broccoli, zijn ook toegestaan en aanbevolen.



## chapter 11

# Slotwoord

Het is niet altijd makkelijk om je volledig aan een nieuw dieet te houden. Maar geen zorgen! Met dit vierstappenproces, genaamd GRIN, kun je jouw gezondheidswensen omzetten in werkelijkheid. Dus, pak een pen en schrijf ze op.

G staat voor GOALS (Doelen).

Kies maximaal drie persoonlijke doelen op korte termijn. Wat voor verschil zou het maken in je leven als je deze doelen behaalt? Hoe stel je je voor dat je leven zal veranderen? Wees zo specifiek mogelijk bij het verbeelden van jouw gewenste toekomst.

R staat voor RESOURCES (Hulpmiddelen).

Welke hulpmiddelen kun je inzetten om je doelen te bereiken? We hebben allemaal eerder moeilijke dingen overwonnen – welke andere uitdagingen heb je in je leven gehad, en hoe heb je deze overwonnen? Maak een lijst van je sterke punten. Voel je je de laatste tijd niet zo positief over jezelf? Vraag dan aan anderen welke sterke kanten zij in jou zien.

I staat voor INCREMENTS (STAPSGEWIJZE VERBETERINGEN)

Als het te overweldigend voelt om je dieet in één keer volledig om te gooien, begin dan klein. Kies één verandering die je wilt doorvoeren, en zodra je die hebt bereikt, richt je dan op de volgende verbetering.

N staat voor NOTICING (Opmerken).

Terwijl je je gewoontes probeert te veranderen, let op je successen, hoe klein ze ook mogen lijken. Stel jezelf aan het einde van elke dag de vraag: “Wat ging er vandaag goed?” Niemand van ons maakt in een rechte lijn vooruitgang naar verandering. Fouten horen erbij en maken deel uit van het proces. Richt je op het positieve en vier de kleine overwinningen.

# Mood tracker

Week: 1 / 2 / 3 / 4/

Month:

Year:

I feel	MON	TUE	WED	THURS	FRI	SAT	SUN
Happy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energetic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relaxed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tired	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Insecure	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Content	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Moodtracker:

Om te zien wat het ketogeen dieet met je doet kan je bovenstaande moodtracker de eerste weken bijhouden. Zit je hoog in je energie of soms juist laag? Be je positief gestemd, of wat zegt je gemoedstoestand. Leg dit naast wat je eet om te zien welke voeding dienend voor je is.