







**KETO  
IN 15  
MINUTEN**





# **KETO IN 15 MINUTEN**

Activeer je natuurlijke  
vetverbranding

---

**GLUTENVRIJ - GRANENVRIJ  
SUIKERVRIJ - LACTOSEVRIJ**

---

Julie Van Den Kerchove

*foto's Heikki Verdurme*

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	6	<b>Deel 02</b>	
		<b>15-DAGENPLAN VOOR</b>	
		<b>SNELLE RESULTATEN</b>	57
		Boodschappenlijstjes & meal-prep	60
		Menuplanprogramma	67
<b>Deel 01</b>		<b>Deel 03</b>	
<b>INLEIDING: WAT IS KETO?</b>	11	<b>ONTBIJT EN FASTING</b>	77
Wat is keto?	12	Matcha latte ontbijtpudding	78
Wat zijn ketonen?	14	De romigste bessensmoothie	80
Is keto de juiste match voor mij?	16	Eggs Benedict	82
Hoe begin ik eraan?	18	Brain fuel koffie of thee	86
<b>FASE 1: bouw snelle koolhydraten</b>		Keto porridge	88
en suikers af	18	Protein power chocoladeshake	90
• Hoe kan ik ze gemakkelijk		Toast avocado, 3X	92
vervangen?	26	Zachte pistoletjes	94
• Hoe kan ik een lekkere gezonde		Softijs smoothie bowl	96
lunch samenstellen?	32	Huevos rancheros	98
<b>FASE 2: activeer je vetverbranding met</b>		Vanillechiapudding	100
een ketokuur	36		
• Kan ik tijdens mijn keto-kuur			
blijven sporten?	38		
<b>FASE 3: evolueer naar een flexibele &amp;</b>			
duurzame low carb-levensstijl	39		
Help! Ik heb 'gezondigd'.			
Is al mijn moeite nu voor niets?	40		
Over intermittent fasting en MCT-olie	41		
Oervoeding - volgens voedings-			
deskundige Florence Vanneste	43		
De kracht van je gedachten	48		
		<b>Deel 04</b>	
		<b>VOOR- EN BIJGERECHTEN</b>	103
		Belegde broodjes met walnootpesto	104
		Krokant gebakken warmoes	
		met tomaat	106
		Gazpacho van rode biet	108
		Groentechips met avocadodip	110
		Rodebietsalade met	
		mosterdvinaigrette	116
		Frietjes met ketchup	118
		Mayonaise van hennepzaad	120

Zomerse ratatouille	122
Gebakken spitskool, 2X	124
Jonge wortels met yoghurtsausje	128
Supersnelle roerbak	132
Courgette-'tagliatelle' met salieboter	134
Versterkende bouillon van champignons	138
Ovengroenten met salsa verde	140
Kipspiesjes	142
Antipastisalade	144
Spinaziesalade met misodressing	148
Fritters met erwtjes	150
Groente-'steaks' met pesto rosso	152
Raw vegan lasagne met notenkaas	156
Zijdezachte aardpeersoep	158
Griekse aperitiefhapjes	160
Frittatamuffins, part 2	162

## Deel 05

<b>HOOFDGERECHTEN</b>	165
Zeebaarsfilet 'en papillotte'	166
Lunchwraps, 3X	168
Cheeseburger	170
Gevulde groenten met gehakt	172
Zoete aardappel met chili sin carne	174
Fishstick-burger	176
Kalkoen met gegrilde groenten	178
Kabeljauw met pestokorst en broccolistoemp	180
Gerookte tofoe met broccoli en sesam	182
Keto pizza, 2X	184
Courgettetoast met zalmzalade	188

Vegan taco's met avocadosalsa	190
Griekse salade	192
Bloemkoolpuree met bospadden- stoelen	194
Quiche met pompoen	196
Gevulde avocado met langoustine	200

## Deel 06

<b>TUSSENDOORTJES &amp; DESSERTS</b>	203
Hazelnootkoekjes	204
Nacho 'cheeze' dip	206
Vegan chocoladepudding	208
Mojito energiebombommetjes	210
Bessentaartjes met pecankorst	212
Fat-burner chocoladereep	214
Chocolate candy cups, 2X	216
Pompoenpitcrackers	218
Komkommer-'toastjes' met Italiaanse dip	220
Paprikanootjes	222
Icetea, 3X	224

## Bronnen

228

## Dank je wel

230

# VOORWOORD

**WEET JIJ WAT JE HET LIEFST WILT IN DIT LEVEN?** Misschien is het succes, liefde, plezier maken of je aanvaard voelen. Het heeft lang geduurd voor ik hier een antwoord op had. Voor mij is het kunnen genieten in het hier en nu, zonder in het verleden te leven of me zorgen te maken over de toekomst.

Jarenlang was ik op zoek naar 'het ideale leven' en het 'perfecte lichaam'. Diëten, calorieën tellen en sporten werden haast een obsessie. Pas toen de chronische vermoeidheid uit mijn studententijd weer de kop opstak, besepte ik dat het zo niet langer verder kon. Ik ruilde intensieve cardio in voor krachttraining en ook mijn voeding onderging een grote transformatie. Van een vetarme, grotendeels plantaardige manier van eten evolueerde ik naar een flexibele *low carb*-levensstijl boordevol gezonde vetten, ook van dierlijke bron.

De grootste uitdaging was om mijn mindset te veranderen. Geen calorieën meer tellen, geen angst hebben voor vetten, gewoon genieten van pure, natuurlijke voeding en intuïtief durven aanvoelen wat mijn lichaam nodig had.

Keto en gezonde vetten hebben me geholpen om niet alleen uit de bekende *sugar rollercoaster* met al zijn ups en downs te stappen, maar ook om meer mentale rust te vinden. De eerste maanden heb ik keto nauwlettend gevolgd om mijn metabolisme na jarenlang diëten te herstellen. Daarom heb ik in dit boek een 3-fasenplan en 15 gedetailleerde menuplannen toegevoegd die je zullen helpen om je natuurlijke vetverbranding te activeren en de voordelen van keto aan den lijve te ondervinden, zonder dat je zelf iets hoeft te berekenen.

Zodra je lichaam zich hieraan aanpast en 'fat-adapted' wordt, kun je evolueren naar een flexibele *low carb*-levensstijl waarbij er ook ruimte is voor af en toe een glaasje wijn, een stuk pizza of een sneetje versgebakken zuurdesembrood met goede boter. Zo kun je keto perfect combineren met een sociaal leven en wordt het geen streng dieet, maar een duurzame levensstijl waarbij je je lichaam en geest optimaal voedt en niet langer afhankelijk bent van suikers om je goed of energiek te voelen.







---

Geen calorieën meer tellen, geen angst hebben voor vetten, gewoon genieten van pure natuurlijke voeding en intuïtief durven aanvoelen wat mijn lichaam nodig heeft.

---

Zijn er nog dagen dat ik me niet zo goed in mijn vel voel of in paniek raak als het leven even te overweldigend is? Vast en zeker, maar ik heb ontdekt hoe ik de illusie van angst en de stroom van negatieve gedachten gemakkelijker kan doorbreken door mijn lichaam op alle vlakken goed te 'voeden'. Je kunt er meer over lezen op pagina 48.

Met dit boek hoop ik vooral dat je vrijheid en rust mag vinden, in je lichaam én in je hoofd. Je zult ervan versteld staan hoe groot de impact is van gezonde voeding op je mentale welzijn en energie.

Ik hoop dat dit boek je ook mag helpen om meer te genieten in het hier en nu: boordevol lekker eten, liefde en plezier.

Laat het je smaken!

Veel liefs,  
**JULIE**











DEEL 01

---

# INLEIDING

# WAT IS KETO?

---



# WAT IS KETO?

*Keto is de afkorting van 'ketose', een natuurlijke toestand van je metabolisme waarbij je lichaam overgaat op vetten als hoofdbrandstof in plaats van op suikers. Je voornaamste bron van energie haal je dan niet uit snelle koolhydraten (brood, rijst, pasta, aardappelen), maar uit gezonde vetten zoals extra vierge olijfolie, noten, zaden, grasboter, scharreleitjes en kleine, omega 3-rijke vis. Dat voedingspatroon lijkt misschien nieuw of 'extreem', maar eigenlijk hebben onze voorouders altijd zo gegeten, voor de opkomst van de industriële landbouw.*

Als je het evolutionair bekijkt, bestond onze voeding vroeger voornamelijk uit planten (tot wel honderd verschillende soorten), knollen en zaden, aangevuld met vis, schaaldieren, eieren, noten, seizoensfruit en wild. We aten een à twee keer per dag, met periodes van schaarste tijdens de winter en momenten van overvloed tijdens de zomer. Ons lichaam was bijna permanent in een staat van milde ketose, met vetten als belangrijkste energieleverancier.

Zo gaat het ook bij baby's. Gezonde moedermelk bestaat voor 50 à 60% uit verzadigde vetten en is rijk aan goede cholesterol. Beide zijn essentieel voor de ontwikkeling van ons lichaam en onze hersenen in het bijzonder. Pas later, wanneer we als baby of peuter in contact komen met snelle suikers en granen, leren we ons lichaam aan om over te stappen op koolhydraten als hoofdbron van energie. Die koolhydraten worden in je spijsvertering omgezet tot suikers en komen daarna als glucose in je bloed terecht. Het overschot aan glucose (ons lichaam kan slechts een kleine hoeveelheid meteen gebruiken) wordt omgezet in vetreserve, een natuurlijk beschermingsmechanisme voor perioden van schaarste.

Alleen is er tegenwoordig in het Westen amper nog sprake van voedselschaarste. We kunnen onze buikjes 24 uur per dag vullen met snoep, frisdrank, fastfood en een overvloed aan eten. Waar we vroeger heel dicht bij de natuur leefden en constant in beweging waren, is het nu al een opgave geworden om elke dag een half uurtje te wandelen. Tel daar nog eens de chronisch verhoogde stress van het dagelijkse leven bij en je begrijpt meteen waarom we zoveel moeite hebben om een natuurlijk gewicht te behouden en gezond ouder te worden.

**Gelukkig is er een eenvoudige manier om de natuurlijke balans in je lichaam te herstellen. De belangrijkste pijlers hiervoor zijn voeding, beweging, slaap en stressmanagement:**

- Kies zo vaak mogelijk pure, natuurlijke ingrediënten in plaats van industriële voeding.
- Haal het grootste deel van je calorieën uit gezonde vetten.
- Vul aan met kwaliteitsvolle eiwitten en trage koolhydraten uit groenten zodat je genoeg bouwstoffen hebt om je energie en vetverbranding op peil te houden.
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen en je zitpatroon te doorbreken: een dagelijkse wandeling in de frisse buitenlucht, elk uur even rechtop staan en je benen streken, af en toe staand werken, twee keer per week een klein uurtje sporten om je hoofd vrij te maken...
- Zorg voor een goede nachtrust van 7 uur of meer in een donkere, stille, koele kamer, weg van elektronica. Probeer minstens 3 uur voor het slapengaan je laatste maaltijd af te ronden om je slaapkwaliteit te verbeteren, zodat je lichaam 's nachts niet druk in de weer is met verteren.
- Probeer je lichaam en geest weerbaarder te maken tegen de stress van alledag met meditatie, beweging, contact met de natuur, veel gezonde buitenlucht en natuurlijk (zon-) licht... Op pagina 48 kun je meer lezen over wat mij helpt om beter om te gaan met stress en bewuster in het 'nu' te leven.





# 15-DAGENPLAN VOOR SNELLE RESULTATEN

*Wil je keto of intermittent fasting graag proberen, maar weet je niet zo goed hoe eraan te beginnen? Dit 15-dagenplan met boodschappenlijstjes en meal prep-schema's zal je op weg helpen.*

Naast elke maaltijd in dit 15-dagenplan vind je de hoeveelheid netto koolhydraten, eiwitten, vetten en calorieën. Netto koolhydraten zijn de totale hoeveelheid koolhydraten min de vezels. Vezels hebben slechts een minimale invloed op onze bloedsuikerspiegel en een zeer positieve impact op onze spijsvertering en darmflora. Daarom kies ik ervoor om de voedingswaarden te berekenen op basis van netto koolhydraten, zodat je zoveel groene groenten aan je maaltijden kunt toevoegen als je lichaam vraagt, belangrijk om voldoende vitamines en mineralen op te nemen.

Zoals ik aan het begin van mijn boek *Het Keto Plan* uitleg, ben ik geen voorstander van calorieën tellen. Het werkt niet alleen diëten en eetstoornissen in de hand, maar het kan er ook voor zorgen dat je je metabolisme vertraagt. Als je je calorieën en porties te lang beperkt, zal je lichaam in 'hongersnoodmodus' gaan en er alles aan doen om in gewicht bij te komen en vetten op te slaan. Die cyclus willen we juist doorbreken door je lichaam optimaal te voeden met veel goede vetten, eiwitten en groenten om je hormonenbalans te optimaliseren en je bloedsuikerspiegel te stabiliseren – twee essentiële voorwaarden om je natuurlijke vetverbranding te herstellen.

Toch heb ik naast elke maaltijd het aantal calorieën toegevoegd, zodat je het menuplan naar wens kunt aanpassen. Een goed gemiddelde voor mannen om gewoon een gezond gewicht te behouden, is 2500 kcal per dag, en voor vrouwen 2000 kcal per dag. Als je wilt afvallen, kun je die hoeveelheid een beetje verlagen, zoals in het 15-dagenplan. Hoef je geen gewicht te verliezen, heb je een heel actieve job of sport je veel, en zijn de porties te klein? Voeg dan wat extra proteïne en groene groenten toe tot je verzadigd bent en minstens 4 uur verder kunt zonder behoefte aan

tussendoortjes. Ben je niet zo actief en zijn de porties te groot? Gebruik dan de restjes als lunch voor de volgende dag of vries ze in.

Dit plan bevat ook af en toe intermittent fasting ter vervanging van het ontbijt. De brain fuel-koffie of -thee zijn daarbij optioneel. Je kunt ook vasten met alleen koffie, thee en/of water. Als je liever ontbijt, vervang de brain fuel-koffie of -thee dan gewoon door een van de ontbijtrecepten. Twee heel gemakkelijke keto-ontbijtjes zijn enkele frittata muffins 'on the go' (zie p. 162) of zadencrackers met avocado en ei (zie p. 33). Verkies je een zoet ontbijt? Probeer dan de protein power chocoladeshake (zie p. 90), de softijs smoothie bowl (zie p. 96) of een heerlijk romige chiapudding (zie p. 100).

Als je het vasten vervangt door een van de ontbijtrecepten kan het zijn dat je minder grote porties van je lunch of avondmaal nodig hebt, of dat je het tussendoortje kunt overslaan. Naarmate je lichaam zich aanpast aan deze manier van eten en het efficiënter vetten omzet in energie zul je intuïtief aanvoelen wanneer je voldaan bent en wanneer je behoefte hebt aan wat extra brandstof. Die behoeftes zijn voor iedereen anders, afhankelijk van je gewicht, lengte, geslacht, sport... Vertrouw dus vooral op je buikgevoel en pin je niet vast op calorieën.

Download de printversie van dit 15-dagenplan (en neem je boodschappenlijstjes mee naar de winkel) via [www.julieslifestyle.com/15dagenplan.pdf](http://www.julieslifestyle.com/15dagenplan.pdf)













DEEL 03

---

# ONTBIJT & FASTING

---

# MATCHA LATTE ONTBIJTPUDDING

FASE 1-3 (MET TOPPINGS),  
FASE 2 (ZONDER FRUIT)



*Houd je van groene thee? Probeer dan zeker eens deze romige matcha latte ontbijtpudding boordevol verjongende antioxidanten. Matcha thee wordt in Japan al eeuwenlang gebruikt vanwege zijn gezondheidsvoordelen. Zo kan het je concentratievermogen verhogen, je vetverbranding ondersteunen en je lichaam helpen om gifstoffen af te voeren. Goed voor een echte energieboost!*

## PORTIE

2 personen

## TIJD

**Vorbereiding:** 5 minuten

**Koeltijd:** 1 nacht

**Houdbaarheid:** tot 4 dagen in de koelkast

## MATERIAAL

blender, mengkom

## NODIG

### Ontbijtpudding

2 grote koppen (500 ml) amandelmelk, ongezoet (of lichte kokosmelk)

½ rijpe avocado

2 eetlepels hazelnoot- of amandelpasta, ongezoet

1 à 3 koffielepels pure C8 MCT-olie (zie p. 42, optioneel)

1 eetlepel matchapoeder (zie tips)

2 handenvol verse munt

pure vloeibare stevia, naar smaak (optioneel)

6 eetlepels chiazaad

2 snufjes zeezout

### Toppings

100 g (8 eetlepels) vegan (kokos)yoghurt, ongezoet (of andere volle natuuryoghurt)

4 eetlepels kokoschilfers, ongezoet

15-tal bessen: framboos, braambes... (optioneel)

## BEREIDING

**1.** Mix de amandelmelk, avocado, notenpasta, MCT-olie (voor een langdurig volstaan gevoel), het matchapoeder en de verse munt tot een romige melk. Breng op smaak met enkele druppels stevia en eventueel wat zeezout.

**2.** Giet de melk in een kom en meng met het chiazaad. Roer goed en plaats enkele uren of een nacht in de koelkast, zodat de chiazaadjes de tijd hebben om de melk te absorberen. Hoe langer je wacht, hoe romiger de pudding zal worden.

**3.** Serveer met (kokos)yoghurt, kokoschilfers en eventueel wat bessen. Het fruit kun je ook weglaten voor een koolhydraatarme versie.

## JULIE'S TIPS & TRICKS

- Vervang de kokoschilfers ook eens door enkele lepels ALL GOOD keto granola ([www.julieslifestyle.com](http://www.julieslifestyle.com)).
- Je kunt deze chiapudding ook invriezen in aparte porties. Haal 's avonds een portie uit de vriezer, laat de pudding ontdooien, zet hem dan in de koelkast en 's morgens is je ontbijt klaar!
- Houd je niet van matcha? Gebruik dan andere smaakmakers, zoals kaneel, kardemom, speculaaskruiden of vanille-proteïnepoeder gezoet met stevia (zie p. 18).



**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON MET  
3 KOFFIELEPELS MCT, ZONDER TOPPINGS)**

Calorieën	441 Kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	3,9 g
Eiwitten	13,1 g
Vetten	36,7 g

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON MET  
3 KOFFIELEPELS MCT, MET TOPPINGS)**

Calorieën	594 Kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	6,9 g
Eiwitten	14,8 g
Vetten	51,2 g



# DE ROMIGSTE BESSENSMOOTHIE

FASE 1-3 (KOOLHYDRAATBOOST)



VEGAN



VEGGIE

*Deze bessensmoothie met kokosyoghurt en amandelpasta is heerlijk romig en een echte vitaminebom! Als je bevroren bessen gebruikt, lijkt het net 'frozen yogurt'. Ideaal als licht ontbijt of tussendoortje ter vervanging van gezoete fruit-yoghurt.*

## PORTIE

1 persoon

## TIJD

**Vorbereiding:** 5 minuten

**Houdbaarheid:** tot 3 dagen in de koelkast

## MATERIAAL

blender of mixer

## NODIG

½ kop (100 g) vegan kokosyoghurt, ongezoet (of andere volle natuuryoghurt, ongezoet)

1 kleine kop (100 g) braambessen, vers of bevroren (of frambozen, aardbeien)

1 eetlepel amandelpasta, ongezoet

1 à 3 koffielepels pure C8 MCT-olie (zie p. 42, optioneel)

snufje zeezout (optioneel)

pure vloeibare stevia, naar smaak

### Afwerking:

verse munt, enkele besjes, hennepzaad

## BEREIDING

**1.** Mix de kokosyoghurt met de braambessen, amandelpasta, MCT-olie, een snufje zeezout en enkele druppels stevia. Proef en breng eventueel extra op smaak.

**2.** Je kunt ook een lepeltje vanille-proteïnepoeder (zie p. 18) toevoegen. Dat zal je langer een voldaan gevoel geven en de smoothie extra op smaak brengen.

**3.** Serveer als yoghurt bowl of voeg wat ongezoete amandel- of kokosmelk toe voor een vloeibaardere smoothie.

**4.** Werk eventueel af met wat verse munt, bessen en hennepzaad.

## VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON

### ZONDER MCT)

Calorieën 318 Kcal

**Netto koolhydraten** 14,8 g

Eiwitten 6,2 g

Vetten 24,9 g

## VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON

### MET 3 KOFFIELEPELS MCT)

Calorieën 448 Kcal

**Netto koolhydraten** 14,8 g

Eiwitten 6,2 g

Vetten 38,9 g

## JULIE'S TIPS & TRICKS

Als je van groene smoothies houdt, kun je ook eens een handvol verse spinazie of een halve koffielepel spirulinapoeder toevoegen, goed om de natuurlijke ontgifting van je lichaam te ondersteunen en zware metalen af te voeren. Het groen in combinatie met de paarse bessen kan wel een bijzondere kleur aan de smoothie geven ;-)





# 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

## MEER OVER JULIE

[www.julieslifestyle.com](http://www.julieslifestyle.com)

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

 [www.facebook.com/julieslifestyle](https://www.facebook.com/julieslifestyle)

 [www.youtube.com/julieslifestyle](https://www.youtube.com/julieslifestyle)

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/231 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 6612 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

