# Afstemming van jouw weekmenu

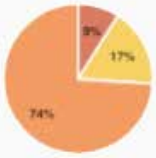
De samenstelling van dit weekmenu is gebaseerd op Coby, een vrouw van 50 jaar, 1.63m en 70 kg lichaamsgewicht met een inactieve levensstijl.

Haar doelstelling is om 500 gram (halve kilo) gewichtsverlies per week te realiseren.

Gemiddeld calorietekort (18%)

| | | |
|---|---|---|
| Calorieen te eten: | 1301 | kcal |
| De vetinname: | 107 | gram |

| Koolhydraten | | Eiwitten | | Vetten | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30 | gram | 56 | gram | 107 | gram |
| 120 | kcal | 222 | kcal | 959 | kcal |
| 9 | % | 17 | % | 74 | % |




Coby heeft haar gegevens ingevuld op de Keto Calculator en deze liet de volgende berekening zien.

Normaliter wordt aangeraden om een calorietekort van 500 kcal per week te hanteren bij een doelstelling om een halve kilo gewichtsverlies per week te realiseren. In het geval van Coby zou dit betekenen dat ze dan op een dagelijkse calorieconsumptie van 1086 kcal uit zou komen.

Dit is een te laag aantal calorieen om dagen achtereen te nuttigen. De Keto Calculator heeft daarom voor Coby een calorietekort van 285 kcal berekend. Dit is een prima uitgangspunt om op gecontroleerde wijze gewicht te gaan verliezen.

Het weekmenu van Coby bevat gemiddeld 1290 kcal per dag. Daarnaast bevat het dieet gemiddeld 52 gram eiwit per dag.

In het geval van Coby kan ze op een dag dat ze mogelijk wat eiwitten tekort komt dit aanvullen door bijvoorbeeld een extra ei toe te voegen aan gerecht, of simpelweg een gekookt ei als tussendoortje te nemen.

Een gekookt ei is immers de ideale keto snack! Voedzaam en rijk aan de juiste vetten en eiwitten. Maar er zijn ook andere opties om eiwitten toe te voegen (zie volgende bladzijde)

Het is belangrijk om te benadrukken dat verschillende lichaamstypen, levensstijlen en -doelen ook andere dieetsamenstellingen vereisen.

We raden aan om middels een Keto Calculator (klik op de link hieronder) jouw behoeften uit te rekenen. Op deze manier weet je precies hoeveel calorieën, vetten, eiwitten en koolhydraten jouw lichaam nodig heeft.

**KLIK HIER OM NAAR DE KETO CALCULATOR TE GAAN**

Als je je dagelijkse macro's hebt uitgerekend met de Keto Calculator dan kun je aan de slag! Je kunt het voorbeeldmenu als uitgangspunt nemen en naar eigen behoefte aanpassen.

Kom je niet uit met de macro's? Neem extra porties van bepaalde gerechten.

Je kunt ook gerechten combineren, voeg wat extra chimichurri toe aan een gerecht met Mexicaanse wraps bijvoorbeeld.

Je zult deze gerechtcombinaties ook in deze weekmenu's een aantal keren voorbij zien komen.

Heb je extra vetten nodig? Dan kun je opteren voor vette vleessoorten of het nemen extra Keto snacks uit het boek. Deze voorzien je op een gemakkelijke en snelle manier van extra vetten.

Heb je een grotere eiwitbehoefte vanwege aan actieve levensstijl? Voeg extra vlees of andere eiwitbronnen toe aan gerechten.

| Keto eiwitbron | Calorieën | Vet (g) | Netto koolhydraten (g) | Eiwit (g) |
|---|---|---|---|---|
| Rundergehakt (115 g, 0/20) | 280 | 23 | 0 | 20 |
| Ribeye steak (115 g) | 330 | 25 | 0 | 27 |
| Bacon (115 g) | 519 | 51 | 0 | 13 |
| Varkenskarbonade (115 g) | 286 | 18 | 0 | 30 |
| Kippendij (115 g) | 250 | 20 | 0 | 17 |
| Kippenborst (115 g) | 125 | 1 | 0 | 26 |
| Zalm (115 g) | 236 | 15 | 0 | 23 |
| Lamsgehakt (115 g) | 319 | 7 | 0 | 19 |
| Lever (115 g) | 135 | 5 | 0 | 19 |
| Ei (1, groot) | 70 | 5 | 0,5 | 6 |
| Amandelboter (2 el) | 180 | 16 | 4 | 6 |

Tijdens het ketogeen dieet zul je sowieso extra zouten en mineralen binnen moeten krijgen omdat je lichaam geneigd is minder vocht vast te houden tijdens als het in ketose verkeert.

Een van de makkelijkste en lekkerste manieren om dit te doen is door middel van bouillon. Je zult dus geregeld wat extra bouillon voorgeschoteld krijgen gedurende de week.

Door zouten en mineralen voldoende aan te vullen voorkom je het fenomeen dat ook wel de Keto Griep wordt genoemd.

Overigens kun je er ook voor kiezen om extra zout te gebruiken in je gerechten.

Je kunt door simpele aanpassingen te doen aan je weekmenu al vrij makkelijk en snel een ketogeen dieet samenstellingen dat perfect past bij jouw persoonlijke situatie en doelstellingen.

Veel succes en vooral eetplezier tijdens het gebruik de weekmenu's!

WEEK 1

## Dag 1

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Ontbijtcups van bacon (p. 12) | **1** |
| **Lunch** | Spinaziesalade met knoflookgarnalen (p. 84) | **8** |
| **Avondeten** | Kip fajita sla cups (p. 108) | **14** |
| **Tussendoor** | Crunchy kaneel zaden en pitten (p. 196) | **2** |

## Dag 2

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Eipannetje met broccoli (p. 14) | **7** |
| **Lunch** | Omelet met asperges en pesto (p. 48) | **3** |
| **Avondeten** | Köfte met tzatziki en tomatenrijst (p. 138) | **14** |
| **Tussendoor** | - | **-** |

## Dag 3

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Spinazieomelet (p. 16) | **4** |
| **Lunch** | Courgettekoekjes met gerookte zalm (p. 78) | **8** |
| **Avondeten** | Lasagne (p. 162) | **22** |
| **Tussendoor** | Limoen bites (p. 180) | **1** |

## Dag 4

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Gevulde pesto eieren (p. 18) | **1** |
| **Lunch** | Courgette met tonijn uit de oven (p. 82) | **10** |
| **Avondeten** | Romige kip met broccolirijst (p. 118) | **17** |
| **Tussendoor** | Keto Runderbouillon (p. 208) | **2** |

## Dag 5

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Schuimomelet met blauwe bessen (p. 20) | **2** |
| **Lunch** | Broccolisoep met prei (p. 94) | **11** |
| **Avondeten** | Steak met romige champignonsaus (p. 128) | **7** |
| **Tussendoor** | Kokos parfait (p. 194) | **2** |

## Dag 6

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Groene asperges pannetje (p. 22) | **5** |
| **Lunch** | Caesar Keto salade (p. 52) | **7** |
| **Avondeten** | Kip cacciatore (p. 124) | **17** |
| **Tussendoor** | Kippenbouillon (p. 210) | **1** |

## Dag 7

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Avocado met tonijnsalade (p. 24) | **3** |
| **Lunch** | Pesto frittata met broccoli (p. 54) | **6** |
| **Avondeten** | Pesto zoodles met kip (p. 112) | **13** |
| **Tussendoor** | Kokosballen (p. 190) | **3** |

## DIVERSEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Amandelmeel 5 g | 5 g |
| Amandelmelk 150 ml | 150 ml |
| Augurk 2 | 2 stuks |
| Crème fraiche 28 g | 28 g |
| Gezeefde tomaten 250 g | 250 g |
| Kokoschips 9 g | 9 g |
| Kokosmeel 24 g | 24 g |
| Kokosrasp 31 g | 31 g |
| Mayonaise 45 g | 45 g |
| Natuurazijn 5 ml | 5 ml |
| Vanille extract 2 ml | 2 ml |
| Volvette kokosmelk 500 ml | 500 ml |
| Zwarte olijven 110 g | 110 g |

## FRUIT

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Avocado | 3 stuks |
| Banaan | 1 stuk |
| Blauwe bessen | 50 g |
| Citroensap | 3 ml |
| Limoen | 1 stuk |
| Limoensap | 3 ml |

# GROENTEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Aspergetips | 150 g |
| Aubergine | 1 stuk |
| Bleekselderij | 4 stuks |
| Bloemkool | 400 g |
| Bloemkool | 1 stuk |
| Broccoli | 1548 g |
| Champignons | 250 g |
| Champignons | 3 stuks |
| Cherrytomaatjes | 10 stuks |
| Courgette | 4 stuks |
| Groene Asperges | 200 g |
| Kastanjechampignons | 100 g |
| Komkommer | 1 stuk |
| Oranje Paprika | 1 stuk |
| Prei | 5 stuks |
| Rode paprika | 5 stuks |
| Rode ui | 1 stuk |
| Romeinse sla | 3 stuks |
| Spinazie | 550 g |
| Tomatenblokjes | 450 g |
| Ui | 8 stuks |
| Wortel | 8 stuks |

# KRUIDEN & SPECERIJEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Cayennepeper | |
| Chilipoeder | |
| Chilivlokken | |
| Dille | |
| Gedroogde koriander | |
| Gedroogde kurkuma | |
| Gedroogde oregano | |
| Gedroogde rozemarijn | |
| Gedroogde tijm | |
| Kaneel | |
| Keltisch zeezout | |
| Kerriepoeder | |
| Knoflook | |
| Knoflookpoeder | |
| Komijn | |
| Kruidnagel | |
| Laurierblad | |
| Mosterdzaad | |
| Paprikapoeder | |
| Verse Rozemarijn | |
| Verse basilicum | |
| Verse dille | |
| Verse gember | |
| Verse peterselie | |
| Verse tijm | |
| Zout | |
| Zwarte Peperkorrels | |
| Zwarte peper | |

## NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Pijnboompitjes | 15 g |
| Pompoenpitten | 10 g |
| Walnoten | 10 g |
| Zonnebloempitten | 10 g |

## OLIE & VETTEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Kokosolie | 45 g |
| Olijfolie | 581 ml |
| Santen (kokosboter) | 25 g |

## VLEES & VIS

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Bacon | 84 g |
| Biefstuk | 2 stuks |
| Gerookte zalm | 50 g |
| Grote garnalen | 100 g |
| Kipfilet | 570 g |
| Kippenbout | 2 stuks |
| Rundergehakt | 200 g |
| Runderschenkel | 1 kg |
| Tonijn | 190 g |

# ZUIVEL

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Cheddar kaas geraspt | 100 g |
| Ei | 20 stuks |
| Eidooiers | 1 stuk |
| Eiwitten | 3 stuks |
| Feta | 30 g |
| Mozzarella | 125 g |
| Parmezaanse kaas | 15 g |
| Roomboter ongezouten | 40 g |
| Volvette Griekse yoghurt | 75 g |
| Zure room | 36 g |