# 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 3

## Dag 1

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Rood fruit-chia ontbijtje (p. 40) | **3** |
| **Lunch** | Lintensalade (p. 90) + Oosterse Omelet (p. 46) | **24** |
| **Avondeten** | Kabeljauw met mosterd-pitten korstje (p. 144) | **2** |
| **Tussendoor** | Keto Runderbouillon (p. 208) | **2** |

## Dag 2

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Chocolade-amandelwafels (p. 32) | **12** |
| **Lunch** | Broccoli-spinaziepannetje met ei (p. 66) | **5** |
| **Avondeten** | Kipburgers met mosterddressing (p. 110) | **7** |
| **Tussendoor** | Griekse Keto salade (p. 92) | **7** |

## Dag 3

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Eipannetje met broccoli (p. 14) | **7** |
| **Lunch** | BLTomaat (p. 70) + Tzatziki (p. 218) | **8** |
| **Avondeten** | Frittata met broccoli, tomaat en feta (p. 106) | **6** |
| **Tussendoor** | Keto Runderbouillon (p. 208) | **2** |

## Dag 4

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Spinazieomelet (p. 16) | **4** |
| **Lunch** | Avocado Salade (p. 58) + Mayonaise (p. 202) | **3** |
| **Avondeten** | Mexicaanse bloemkoolrijst (p. 122) | **12** |
| **Tussendoor** | Avocado-limoen mousse (p. 186) | **4** |

## Dag 5

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Avocado met tonijnsalade (p. 24) | **3** |
| **Lunch** | Spinaziesalade met knoflookgarnalen (p. 84) | **8** |
| **Avondeten** | Zuurkoolschotel met gehakt (p. 132) | **8** |
| **Tussendoor** | Kippenbouillon (p. 210) | **1** |

## Dag 6

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Griekse Pannenkoeken (p. 36) | **6** |
| **Lunch** | Muffins (p. 68) + Komkommer Salade (p. 62) | **6** |
| **Avondeten** | Zoodles met broccoli en cashewsaus (p. 154) | **18** |
| **Tussendoor** | Kokos-limoen ijs (p. 192) | **6** |

## Dag 7

| | | Netto KH |
|---|---|---|
| **Ontbijt** | Hartige Kokospannenkoek (p. 28) | **6** |
| **Lunch** | Courgette met tonijn uit de oven (p. 82) | **10** |
| **Avondeten** | Bloemkool steaks met kruidensalsa (p. 164) | **8** |
| **Tussendoor** | Kippenbouillon (p. 210) | **1** |

## DIVERSEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| (Wijnsteen) Bakpoeder | 2 g |
| Amandelmeel | 50 g |
| Amandelmelk | 465 ml |
| Amandelpasta | 34 g |
| Appelazijn | 30 ml |
| Augurk | 2 stuks |
| Baking Soda | 2 g |
| Cacaopoeder | 11 g |
| Dijon mosterd | 5 g |
| Kokosmeel | 64 g |
| Mayonaise | 123 g |
| Mosterd | 30 g |
| Natuurazijn | 5 ml |
| Tomatenpuree | 16 g |
| Vanille extract | 3 ml |
| Volvette kokosmelk | 340 ml |
| Zuurkool | 200 g |
| Zwarte olijven | 50 g |

## FRUIT

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Avocado | 6 stuks |
| Citroensap | 39 ml |
| Frambozen | 20 g |
| Limoen | 1 stuk |

# GROENTEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Baby Romeinse sla 224 g | 224 g |
| Baby Romeinse sla 1 | 1 stuk |
| Bloemkool 500 g | 500 g |
| Bloemkool 1 | 1 stuk |
| Broccoli 980 g | 980 g |
| Cherrytomaatjes 14 | 14 stuks |
| Courgette 4 | 4 stuks |
| Gemengde sla 70 g | 70 g |
| Groene Asperges 100 g | 100 g |
| Groene paprika 1 | 1 stuk |
| Groene paprika 75 g | 75 g |
| Ijsbergsla 75 g | 75 g |
| Komkommer 4 | 4 stuks |
| Little Gem 224 g | 224 g |
| Oranje Paprika 1 | 1 stuk |
| Prei 1 | 1 stuk |
| Prei 85 g | 85 g |
| Rode paprika 1 | 1 stuk |
| Rode peper 1 | 1 stuk |
| Rode ui 2 | 2 stuks |
| Spinazie 550 g | 550 g |
| Tomaten 4 | 4 stuks |
| Tomatenblokjes 150 g | 150 g |
| Witte kool 115 g | 115 g |
| Wortel 1 | 1 stuk |

## KRUIDEN & SPECERIJEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Chilivlokken | |
| Dille | |
| Gedroogde kurkuma | |
| Gedroogde oregano | |
| Gedroogde rozemarijn | |
| Gedroogde tijm | |
| Keltisch zeezout | |
| Kerriepoeder | |
| Knoflook | |
| Knoflookpoeder | |
| Komijn | |
| Paprikapoeder | |
| Ras el Han out | |
| Verse dille | |
| Verse peterselie | |
| Verse tijm | |
| Verse tijm | |
| Zout | |
| Zwarte peper | |

## NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Cashewnoten | 50 g |
| Chiazaad | 30 g |
| Macademia noten | 20 g |
| Pijnboompitjes | 10 g |
| Sesamzaad | 9 g |
| Zonnebloempitten | 10 g |

## OLIE & VETTEN

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Olijfolie | 759 ml |

## VLEES & VIS

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Bacon | 112 g |
| Gerookte kip | 75 g |
| Grote garnalen | 100 g |
| Kabeljauw | 150 g |
| Kipfilet | 200 g |
| Kipgehakt | 150 g |
| Rundergehakt | 200 g |
| Tonijn | 190 g |

## ZUIVEL

| PRODUCT | HOEVEELHEID |
|---|---|
| Cheddar kaas geraspt | 65 g |
| Ei | 17 stuks |
| Eidooiers | 2 stuks |
| Eiwitten | 5 stuks |
| Feta | 95 g |
| Roomboter ongezouten | 20 g |
| Volvette Griekse yoghurt | 227 g |
| Zure room | 24 g |