DISCLAIMER

De samenstelling van dit weekmenu is gebaseerd op:

- een vrouw van 40 jaar, 1.65m en 70 kg lichaamsgewicht
- met een inactieve levensstijl
- een doelstelling om 500 gram (halve kilo) gewichtsverlies per week te realiseren.

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.

Link: **https://keto.nl/keto-calculator/**

WEEK 1

Dag 1

		Netto KH
Ontbijt	Duivelse Eieren met Kip (p. 7)	**1**
Lunch	Aziatische Rundvlees Salade (p. 35)	**8**
Avondeten	Knapperige Kippendijen (p. 71)	**8**

Dag 2

		Netto KH
Ontbijt	Grote Omelet (p. 19)	**8**
Lunch	Kokosnoot Currygarnalensoep (p. 55)	**7**
Avondeten	Gemarineerde Tonijn (p. 75)	**10**

Dag 3

		Netto KH
Ontbijt	Amandelboter Vet Bommetjes (p. 15)	**2**
Lunch	Bacon & Bloemkool (p. 61)	**9**
Avondeten	Citroen Knoflook Kip (p. 67)	**4**

Dag 4

		Netto KH
Ontbijt	Macadamia Pannenkoek (p. 23)	**4**
Lunch	Garnaal en Avocado Salade (p. 47)	**2**
Avondeten	Cheeseburger Gehakt (p. 86)	**2**

Dag 5

		Netto KH
Ontbijt	Gouden Geraspte Radijsjes (p. 25)	**3**
Lunch	Sappige Tonijnsalade (p. 37)	**4**
Avondeten	Heerlijke Zalmburgers (p. 77)	**6**

Dag 6

		Netto KH
Ontbijt	Noten Muesli (p. 3)	**14,6**
Lunch	Griekse Salade (p. 39)	**7**
Avondeten	Thaise Kip Amandel (p. 95)	**5**

Dag 7

		Netto KH
Ontbijt	Frittata van Champignons (p. 5)	**2**
Lunch	California Steak Salade (p. 51)	**4**
Avondeten	Kalkoen & Chorizo Miniburgers (p. 73)	**6**

DIVERSEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelmeel	25 g
Amandelpasta	134 g
Augurkensap	
Bakpoeder	2 g
Chilisaus	3 ml
Coconut aminos	45 ml
Kippenbouillon	80 ml
Kokosazijn	18 ml
Kokoscrème	200 ml
Kokosmeel	30 g
Kokosrasp	50 g
Mayonaise	145 g
Mosterd	1 g
Rode curry pasta	21 g
Sinaasappelsap	6 ml
Sriracha	4 ml
Stevia extract poeder	9 g
Tamari	12 ml
Vinaigrette dressing	30 ml
Vloeibare stevia	
Volvette kokosmelk	260 ml
Water	
Witte wijnazijn	
Zwarte olijven	75 g

KRUIDEN & SPECERIJEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cayennepeper	
Chilipoeder	
Gedroogde basilicum	
Gedroogde kurkuma	
Gedroogde oregano	
Gemberpoeder	
Himalaya zout	
Kaneel	
Keltisch zeezout	
Knoflook	
Knoflookpoeder	
Nootmuskaat	
Paprikapoeder	
Uienpoeder	
Vanille extract	
Zout	
Zwarte peper	

NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelschaafsel	45 g
Macadamia noten	30 g
Pompoenpitten	15 g
Sesamzaad	9 g
Walnoten	20 g
Zonnebloempitten	30 g

OLIEN & VETTEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado olie	14 ml
Ghee	74 g
Kokosolie	241 g
Olijfolie	74 ml
Sesamolie	14 ml

VERS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Aardbeien	2 stuk(s)
Avocado	6 stuk(s)
Bleekselderij	3 stengel(s)
Bloemkool	1250 g
Champignons	134 g
Cherry tomaatjes	175 g
Citroen	1 stuk(s)
Citroensap	31 ml
Limoensap	23 ml
Kleine wortel	1 stuk(s)
Knoflook	
Komkommer	2 stuk(s)
Lente-ui	3 stuk(s)
Radijs	1 kg
Rode peper	68 g
Rode ui	1 stuk(s)
Rucola	100 g
Sla	200 g
Spinazie	40 g
Ui	3 stuk(s)
Verse dille	3 g
Verse gember	2 g
Verse koriander	30 g
Verse peterselie	14 g
Witte kool	1 stuk(s)

VLEES & VIS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Bacon	336 g
Chorizo	100 g
Garnalen	540 g
Kalkoengehakt	200 g
Kipfilet	1 stuk(s)
Kippenbout	2 stuk(s)
Kippendijen	1400 g
Rundergehakt	1225 g
Skirt steak	200 g
Tonijn	575 g
Zalm uit blik	250 g

ZUIVEL

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cheddar kaas	23 g
Cheddar kaas geraspt	30 g
Ei	21 stuk(s)
Fètakaas	20 g
Geitenkaas	15 g
Parmezaanse kaas	25 g
Roomboter gezouten	29 g
Roomboter ongezouten	101 g
Slagroom	60 ml
Volvette Griekse yoghurt	25 g
Zure room	60 g