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 2

Dag 1

		Netto KH
Ontbijt	Avocado Baconzeilbootjes (p. 9)	**2**
Lunch	Amandel Brownies (p. 52)	**4**
Avondeten	Lamsgyros met Tzatziki (p. 78)	**8**

Dag 2

		Netto KH
Ontbijt	Macadamia Blokjes (p. 17)	**3**
Lunch	Gele Kip Curry (p. 59)	**6**
Avondeten	Sla Wraps met Rundvlees (p. 83)	**4**

Dag 3

		Netto KH
Ontbijt	Low Carb Muesli (p. 24)	**6**
Lunch	Frittata Snijbiet en Paddestoelen (p. 53)	**7**
Avondeten	Avocado Limoen Zalm (p. 89)	**3**

Dag 4

		Netto KH
Ontbijt	Duivelse eieren met Kip (p. 7)	**1**
Lunch	Bacon & Bloemkool (p. 61)	**9**
Avondeten	Pesto Spaghetti (p. 97)	**17**

Dag 5

		Netto KH
Ontbijt	Avocado Chocolade Ontbijt (p. 8)	**4**
Lunch	Kippen Detox Soep (p. 49)	**7**
Avondeten	Gewokt Rundvlees en Broccoli (p. 93)	**6**

Dag 6

		Netto KH
Ontbijt	Gouden Geraspte Radijsjes (p. 25)	**3**
Lunch	Griekse Salade (p. 39)	**7**
Avondeten	Thaise Kip Amandel (p. 95)	**5**

Dag 7

		Netto KH
Ontbijt	Keto Energierepen (p. 11)	**17**
Lunch	Avocado Ei Salade (p. 43)	**3**
Avondeten	Citroen Knoflook Kip (p. 67)	**4**

DIVERSEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelmeel 85 g	85 g
Amandelmelk 30 ml	30 ml
Amandelpasta 34 g	34 g
Appelazijn 3 ml	3 ml
Augurkensap	
Bakpoeder 2 g	2 g
Cacaonibs 20 g	80 g
Cacaopoeder 6 g	36 g
Cashewpasta 240 g	240 g
Chilisaus 3 ml	3 ml
Chocolade puur (>70% cacao) 150 g	150 g
Eiwitpoeder 60 g	60 g
Erythritol 6 g	46 g
Kippenbouillon 1 l	1395 ml
Kokoscrème 400 g	400 g
Kokosrasp 210 g	210 g
Mayonaise 12 g	12 g
Mosterd 1 g	1 g
Pesto 60 g	60 g
Sinaasappelsap 6 ml	6 ml
Tamari 12 ml	12 ml
Vanillepoeder	
Vinaigrette dressing 30 ml	30 ml
Vloeibare stevia	
Volvette kokosmelk 125 ml	125 ml
Witte wijnazijn	
Zwarte olijven 75 g	75 g

NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelschaafsel	160 g
Amandelen	80 g
Macadamia noten	130 g
Pompoenpitten	15 g
Rozijnen	100 g
Zonnebloempitten	15 g

KRUIDEN & SPECERIJEN

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

OLIEN & VETTEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado olie	14 ml
Kokosolie	506 g
Olijfolie	23 ml

BOODSCHAPPENLIJSTJE

VERS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado	9 stuk(s)
Bleekselderij	50 g
Bloemkool	550 g
Botersla	230 g
Broccoli	184 g
Cherry tomaatjes	136 g
Citroen	1 stuk(s)
Citroensap	14 ml
Courgette	2 stuk(s)
Erwten	45 g
Komkommer	2 stuk(s)
Limoen	1 stuk(s)
Radijs	1 kg
Rode ui	1 stuk(s)
Shiitake paddestoelen	75 g
Snijbieten	50 g
Tomaten	1 stuk(s)
Ui	2 stuks
Verse basilicum	1 bosje
Verse dille	3 g
Verse gember	6 g
Verse koriander	27 g
Verse peterselie	9 g
Wortel	75 g

VLEES & VIS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Bacon	380 g
Kipfilet	1109 g
Kippenbout	2 stuk(s)
Kippendijen	1 kg
Lamsgehakt	225 g
Rundergehakt	900 g
Zalmfilet	2 stuk(s)

ZUIVEL

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cheddar kaas	13 g
Ei	20 stuk(s)
Fètakaas	133 g
Mozzarella	130 g
Roomboter ongezouten	161 g
Slagroom	38 ml
Volvette Griekse yoghurt	140 g
Zure room	18 g