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 3

Dag 1

		Netto KH
Ontbijt	Keto Brood (p. 12)	**2**
Lunch	Pittige Tonijnsalade Bites (p. 44)	**2**
Avondeten	Knapperige Kippendijen (p. 71)	**8**

Dag 2

		Netto KH
Ontbijt	Macadamia Pannenkoek (p. 23)	**4**
Lunch	Roergebakken Courgette Steak (p. 60)	**10**
Avondeten	Gemarineerde Tonijn (p. 75)	**10**

Dag 3

		Netto KH
Ontbijt	Griekse Knapperige Yoghurt (p. 27)	**10**
Lunch	Tabouleh (p. 56)	**6**
Avondeten	Gewokt Rundvlees en Broccoli (p. 93)	**10**

Dag 4

		Netto KH
Ontbijt	Noten Muesli (p. 3)	**14,6**
Lunch	Portobello Ei Lunch (p. 48)	**11**
Avondeten	Cheeseburger Gehakt (p. 86)	**2**

Dag 5

		Netto KH
Ontbijt	Knapperige Cacao Cornflakes (p. 20)	**3**
Lunch	Garnaal & Avocado Salade (p. 47)	**2**
Avondeten	Thaise Kip Amandel (p. 95)	**5**

Dag 6

		Netto KH
Ontbijt	Pompoen Chocolate Chip Hapjes (p. 21)	**7**
Lunch	Bacon & Bloemkool (p. 61)	**9**
Avondeten	Heerlijke Zalmburgers (p. 77)	**6**

Dag 7

		Netto KH
Ontbijt	Avocado Chocolade ontbijt (p. 8)	**4**
Lunch	Low-Carb Kokosmeel Pannenkoeken (p. 40)	**5**
Avondeten	Kalkoen & Chorizo Miniburgers (p. 73)	**6**

DIVERSEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelmeel	55 g
Amandelmelk	30 ml
Amandelpasta	324 g
Appelazijn	5 ml
Baking Soda	4 g
Bakpoeder	2 g
Cacaonibs	20 g
Cacaopoeder	16 g
Chilisaus	3 ml
Chocolade chips	90 g
Coconut aminos	30 ml
Erythritol	35 g
Kippenbouillon	80 ml
Kokosazijn	18 ml
Kokoschips	15 g
Kokoscrème	200 g
Kokosmeel	130 g
Kokosrasp	50 g
Mayonaise	88 g
Pompoenpuree	65 g
Psyllium husks poeder	30 g
Sinaasappelsap	6 ml
Sriracha	4 ml
Stevia extract poeder	4 g
Tamari	48 ml
Vloeibare stevia	
Volvette kokosmelk	140 ml
Water	
Xanthaangom	1 g

KRUIDEN & SPECERIJEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cayennepeper	
Gedroogde kurkuma	
Gemalen kruidnagel	
Gemberpoeder	
Himalaya zout	
Kaneel	
Keltisch zeezout	
Knoflook	
Knoflookpoeder	
Komijn	
Nootmuskaat	
Paprikapoeder	
Piment	
Uienpoeder	
Vanille extract	
Zout	
Zwarte peper	

NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelen	80 g
Amandelschaafsel	39 g
Macademia noten	30 g
Pompoenpitten	30 g
Sesamzaad	9 g
Walnoten	20 g
Zonnebloempitten	45 g

OLIEN & VETTEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado olie	28 ml
Ghee	74 g
Kokosolie	72 g
Olijfolie	52 ml
Sesamolie	14 ml

VERS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado	8 stuk(s)
Bleekselderij	1 stengel(s)
Bloemkool	2050 g
Broccoli	100 g
Cherry tomaatjes	100 g
Citroensap	44 ml
Limoensap	23 ml
Courgette	1 stuk(s)
Komkommer	3 stuk(s)
Lente-ui	3 stuk(s)
Portobello	4 stuk(s)
Rode peper	2 stuk(s)
Rode ui	1 stuk(s)
Rucola	60 g
Sla	200 g
Spinazie	60 g)
Tomaten	1 stuk(s)
Ui	2 stuk(s)
Verse basilicum	5 g
Verse dille	3 g
Verse gember	2 g
Verse koriander	9 g
Verse peterselie	33 g

VLEES & VIS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Bacon	280 g
Biefstuk	280 g
Chorizo	100 g
Garnalen	500 g
Kalkoengehakt	200 g
Kippendijen	1400 g
Rundergehakt	1450 g
Tonijn	395 g
Zalm uit blik	250 g

ZUIVEL

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cheddar kaas	10 g
Ei	19 stuk(s)
Geitenkaas	57 g
Mozzarella	110 g
Parmezaanse kaas	25 g
Roomboter ongezouten	186 g
Slagroom	60 ml
Volvette Griekse yoghurt	275 g