



**COMPLETE**

**KETO**

**VOEDINGSLIJST**

**elkehaptelt**

# Inhoudsopgave

**Groenten**

**Gefermenteerde Groenten**

**Fruit**

**Vlees**

**Orgaanvlees**

**Bewerkt Vlees**

**Vis**

**Schelp- en schaaldieren**

**Kruiden en Specerijen**

**Vetten**

**Noten en Zaden**

**Dranken**

**Zuivel**

**Overige Producten**

## Groenten

Groenten zijn onmisbaar tijdens een voedzaam ketogeen dieet, ze voorzien je van vitamines, mineralen en ze geven kleur aan je bord!

Andijvie	Pepers
Artisjokken	Peterselie
Asperges	Pompoen
Aubergine	Prei
Bieslook	Raapblad
Bloemkool	Rabarber
Boerenkool	Radijs
Broccoli	Radijs
Champignons/ Paddenstoelen	Romaine Sla
Cichorei	Rucola
Courgette	Selderij
Jicama	Sjalotten
Knoflook	Snijbiet
Komkommer	Snijbiet
Kool	Spaghettipompoen
Koolraap	Spinazie
Kropsla	Spruitjes
Lente-ui	Tomaten
Mosterdblاد	Uien
Okra	Venkel
Olijven	Waterkers
Paardenbloemblad	Witlof
Paksoi	Zeewier
Paprika's	

## **Gefermenteerde Groenten**

Kimchi  
Zuurkool

In principe zijn alle peulvruchten niet toegestaan, maar kleine hoeveelheden sperziebonen en doperwten zijn ok.

## **Fruit**

Het meeste fruit is niet toegestaan tijdens een ketogeen dieet. Maar gematigde hoeveelheden rood fruit zijn toegestaan. Ook de avocado is een fruitsoort die je kunt gebruiken tijdens een ketogeen dieet.

Aardbeien  
Avocado  
Blauwe bessen  
Bosbessen  
Bramen

Citroen  
Framboos  
Limoen  
Veenbessen (cranberries)  
Zwarte bessen

## **Vlees**

Alle delen van een dier zijn goed om te eten, maar probeer tijdens het ketogeen dieet te gaan voor vettere vleessoorten. Eet bijvoorbeeld ook het vel van de kip, bij een drumstick of iets dergelijks.

Bison  
Eend  
Eland  
Fazant  
Gans  
Geit

Hert  
Kalf  
Kalkoen  
Kip  
Konijn

Kwartel  
Lam  
Rendier  
Rund

Schaap  
Varken  
Wild zwijn  
Wilde kalkoen

## Orgaanvlees

Orgaanvlees wordt stukken minder gegeten dan 'regulier' vlees. Maar het zijn de juist de organen die rijker zijn belangrijke mineralen en vitaminen. De lever wordt niet voor niet het multivitaminesupplement van moeder natuur genoemd.

Beenmerg  
Hart  
Lever  
Maag  
Nieren  
Tong

## Bewerkt Vlees

In beperkte mate zou je bewerkte vleessoorten kunnen gebruiken tijdens een ketogeen dieet, mits je de ingrediënten checkt. Over het algemeen bevatten veel bewerkte vleesproducten namelijk (ongezonde) additieven en smaakstoffen. Je kunt dus onderstaande opties met mate gebruiken, maar verzeker jezelf van een gezonde samenstelling ervan:

Beef Jerky  
Biltong  
Hot Dogs  
Prosciutto  
Salami

Spek / Bacon  
Vleeswaren (zoals ham, boterhamworst etc.)  
Worsten

## Vis

Vis is erg voedzaam, maar probeer zoveel mogelijk wild gevangen vis te consumeren.

Gekweekte vissoorten kunnen behandeld zijn met antibiotica. Het handige aan vis is dat je het bevroren, vers of zelfs in blik kunt kopen.

Ansjovis

Baars

Blauwkeeltje

Forel

Goudmakreel

Haring

Heilbot

Kabeljauw

Keizerbaars

Makreel

Paling

Platvis

Rode snapper

Sardines

Schelvis

Tandbaars

Tarbot

Tong

Tonijn

Zalm (vers of gerookt)

## Schelp- en schaaldieren

Net als orgaanvlees behoren schelp- en schaaldieren tot de meest voedzame voedselbronnen die je kunt eten. Ze zijn niet altijd even goedkoop, maar je krijgt er veel waardevolle voedingsstoffen voor terug. Daarnaast zijn ze ook gewoon lekker!

Garnalen

Inktvis

Kaviaar

Kokkels

Krab

Kreeft

Mosselen

Oesters

St. Jacobsschelpen

Zeeoor

## Kruiden en Specerijen

Probeer kruiden en specerijen uit. Ze zullen je gerechten de juiste smaak meegeven terwijl ze over het algemeen niet rijk aan calorieën zijn. Let wel op dat je de samenstelling van je kruidenpotje controleert op ongewenste additieven en suikers.

Baharat	Masalakruiden
Basilicum	Nootmuskaat
Cayennepeper	Oregano
Chilipoeder	Paprikapoeder
Chinese 5-kruidenpoeder	Peterselie
Dille	Piment
Gember	Provençaalse kruiden
Himalayazout	Rozemarijn
Kaneel	Saffraan
Kardemom	Salie
Kerriepoeder	Tijm
Knoflookpoeder	Uienpoeder
Knoflookzout	Witte peper
Komijn	Za'atar
Koriander	Zeezout
Kruidnagel	Zwarte peper
Kurkuma	

## Vetten

Vetten spelen een grote rol in het ketogeen dieet. Het grootste deel van je dagelijkse calorieën zul je uit vet halen. Daarom kun je de volgende gezonde vetten gebruiken.

Avocado-olie	Kokosboter
Cacaoboter	Kokosolie
Ganzenvet	Macadamia-olie
Ghee	MCT-olie

Olijfolie  
Reuzel  
Rode palmolie  
Sesamolie  
Walnootolie

## Noten en Zaden

Noten en zaden bevatten veel vetten. Je zou zeggen dat ze daarom ideaal zijn voor het ketogeen dieet. Maar pas op, veel van deze vetten bevatten omega-6-vetzuren. Om een gezonde omega-3 en omega-6-balans in je lichaam te bewaken zul je noten dus gematigd moeten consumeren. Daarnaast zijn ze erg calorierijk en ze bevatten 'stiekem' ook koolhydraten.

Amandelen	Pijnboompitten
Cashewnoten (relatief veel koolhydraten!)	Pistachenoten
Chiazaad	Pompoenpitten
Hazelnoten	Psylliumzaden/vezels
Hennepzaden	Sesamzaad
Lijnzaad	Walnoten
Macadamia's	
Pecannoten	

Ook kun je kiezen voor botervarianten van bovenstaande soorten (bijv. amandelboter), let wel op het hoge caloriegehalte! Voor meelsoorten geldt hetzelfde (bijv. amandelmeel).



## Dranken

Let bij het kiezen van je drankjes op mogelijke suikers die het kan bevatten. Kies dus altijd voor ongezoete varianten.

Amandelmelk

Bouillon

Bruisend water

Cashewmelk

Citroen- en limoensap

Koffie

Kokosmelk

Kruidenthee

Thee

Water

## Zuivel

Niet iedereen kan zuivel even goed verdragen. Lactose- en caseïne-intoleranties komen vaak voor en binnen het ketogeen dieet worden de meeste zuivelproducten geschrapt. Melk is een uitgesloten. Je kunt de volgende zuivelproducten toepassen in je ketogeen dieet, maar pas op voor overconsumptie.

Brie

Gerijpte cheddar

Ghee

Mascarpone

Mayonaise

Mozzarella

Parmezaan

Roomkaas

Volle Griekse yoghurt

Volvette room

## Overige Producten

Sommige producten vallen buiten de eerdergenoemde categorieën. Wanneer je een voorverpakte variant koopt, check dan altijd eerst de ingrediënten!

Amandelmeel

Azijn

Cacao Nibs

Cacaopoeder

Coconut Amino's

Collageen

Diverse saladedressing (pas op voor suikers en slechte vetten)

Eieren

Gelatine

Geraspte kokos

Hete saus

Kokosmeel

Monk Fruit zoetstof

Mosterd

Pure chocolade (minstens 85%)

Stevia (in kleine hoeveelheden)

Tamarindesaus

Vanille-extract

Visolie

Vissaus