Afstemming van jouw weekmenu

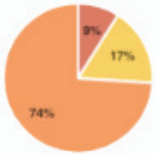
De samenstelling van dit weekmenu is gebaseerd op Coby, een vrouw van 50 jaar, 1.63m en 70 kg lichaamsgewicht met een inactieve levensstijl.

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 2

Dag 1

		Netto KH
Ontbijt	Slawraps met kip en rauwkost (p. 26)	**7**
Lunch	Taco frittata (p. 56)	**3**
Avondeten	Griekse Salade (p. 92) + Zalm (p. 148)	**20**
Tussendoor	Keto Runderbouillon (p. 208)	**2**

Dag 2

		Netto KH
Ontbijt	Hartige Kokospannenkoek (p. 28)	**6**
Lunch	Mex. wraps (p. 62) + Chimichurri (p. 220)	**4**
Avondeten	Italiaanse gehaktballetjes met zoodles (p. 142)	**10**
Tussendoor	-	**-**

Dag 3

		Netto KH
Ontbijt	Smoothie (p. 30) + Amandel repen (p. 168)	**4**
Lunch	Uitgebreide lunch (p. 44)	**8**
Avondeten	Knolselderij stamppot (p. 114)	**13**
Tussendoor	Keto Runderbouillon (p. 208)	**2**

Dag 4

		Netto KH
Ontbijt	Chocolade-amandelwafels (p. 32)	**12**
Lunch	Gevulde Keto paprika's (p. 74)	**7**
Avondeten	Cheeseburger salade (p. 126)	**6**
Tussendoor	Kokos-limoen ijs (p. 192)	**6**

Dag 5

		Netto KH
Ontbijt	Hartige wafels (p. 34)	**4**
Lunch	Tonijnsalade (p. 60) + Tzatziki (p. 218)	**7**
Avondeten	Stoofvlees (p. 136)	**19**
Tussendoor	Kippenbouillon (p. 210)	**1**

Dag 6

		Netto KH
Ontbijt	Griekse Pannenkoeken (p. 36)	**6**
Lunch	Green Goddess Salade (p. 50)	**10**
Avondeten	Biefstuk met chimichurri (p. 134)	**11**
Tussendoor	Speculaas bites (p. 174)	**1**

Dag 7

		Netto KH
Ontbijt	Chocolade-chiamousse (p. 38)	**5**
Lunch	Broccoli-spinaziepannetje met ei (p. 66)	**5**
Avondeten	Wokschotel met grote garnalen (p. 146)	**8**
Tussendoor	Kippenbouillon (p. 210)	**1**

DIVERSEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
(Wijnsteen) Bakpoeder	4 g
Amandelmeel	94 g
Amandelmelk	435 ml
Amandelpasta	34 g
Augurk	1 stuk
Baking Soda	2 g
Cacaopoeder	16 g
Kokoschips	7 g
Kokosmeel	51 g
Kokosyoghurt	150 g
Mayonaise	68 g
Mosterd	3 g
Tomatenpuree	16 g
Vanille extract	5 ml
Volvette kokosmelk	240 ml
Witte wijnazijn	15 ml
Zwarte olijven	80 g

FRUIT

PRODUCT	HOEVEELHEID
Avocado	6 stuks
Citroensap	39 ml
Limoen	1 stuk

GROENTEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Baby Romeinse sla	2 stuks
Bleekselderij	2 stuks
Bloemkool	450 g
Boerenkool	500 g
Broccoli	900 g
Champignons	400 g
Cherrytomaatjes	6 stuks
Courgette	120 g
Courgette	4 stuks
Gele paprika	2 stuks
Gemengde sla	70 g
Groene paprika	1 stuk
Ijsbergsla	1 stuk
Ijsbergsla	75 g
Kastanjechampignons	150 g
Knolselderij	200 g
Komkommer	4 stuks
Lente-ui	3 stuks
Prei	2 stuks
Puntpaprika	2 stuks
Rode paprika	2 stuks
Rode ui	1 stuks
Rucola	50 g
Sla	200 g
Sperziebonen	50 g
Spinazie	250 g
Taugé	26 g
Tomaten	1 stuk
Tomatenblokjes	200 g
Tuinkers	7 g
Venkelknol	1 stuk
Witlof	2 stuk
Witte kool	1 stuk
Wortel	3 stuks

KRUIDEN & SPECERIJEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Chilivlokken	
Dille	
Gedroogde oregano	
Gedroogde rozemarijn	
Gedroogde tijm	
Keltisch zeezout	
Knoflook	
Knoflookpoeder	
Komijn	
Laurierblad	
Paprikapoeder	
Speculaaskruiden	
Verse dille	
Verse peterselie	
Verse tijm	
Verse tijm	
Zout	
Zwarte peper	

NOTEN, ZADEN & GEDROOGD FRUIT

PRODUCT	HOEVEELHEID
Amandelen 15 g	15 g
Amandelschaafsel 7 g	7 g
Chiazaad 70 g	70 g

OLIE & VETTEN

PRODUCT	HOEVEELHEID
Kokosolie	15 g
Olijfolie	563 ml
Santen (kokosboter)	25 g

VLEES & VIS

PRODUCT	HOEVEELHEID
Bacon	50 g
Biefstuk	140 g
Gemengd gehakt	120 g
Grote garnalen	100 g
Kipfilet	350 g
Runder riblap	100 g
Rundergehakt	200 g
Tonijn	110 g
Zalmfilet	120 g

ZUIVEL

PRODUCT	HOEVEELHEID
Cheddar kaas geraspt	30 g
Ei	14 stuks
Eiwitten	5 stuks
Feta	60 g
Roomboter ongezouten	44 g
Volvette Griekse yoghurt	214 g
Zure room	24 g