



SNELSTART

KETO

GIDS

elkehaptelt

Inhoudsopgave

1. Welkom

2. SnelStart - 3 Stappen

3. Korte Keto Voedingslijst

Welkom

Hey en welkom, mijn naam is Dennis van keto.nl en ik ben blij voor je dat je met keto gaat starten.

Waarschijnlijk gaan er allerlei emoties door je heen die je voelt nu je gaat starten met een ketogeen dieet. Misschien voel je je excited, nerveus, overweldigend en/of hoopvol.

Weet dat dit allemaal normaal is.

Neem een moment om te erkennen dat dit een grote stap is voor je, omdat het volgen van een ketodieet jouw lichaam kan transformeren, maar daarnaast ook je gezondheid en zelfs je hele leven als resultaat hiervan.

Deze gids is bedoeld om een snelle start te maken met keto (alhoewel we altijd aanraden om jezelf goed in te lezen).

3 Stappen om te beginnen.

Als je direct wilt beginnen, dan kun je het beste deze 3 stappen doorlopen

Stap 1: Laat anderen weten over je plannen om keto te volgen.

Vertel je vrienden, collega, familie over jou commitment om met een keto dieet te starten. Leg hen uit hoeveel de resultaten betekenen voor jou en vraag hen om je te steunen waar nodig.

Mochten je vrienden of familieleden aanbieden om je te helpen, sla dit dan niet af.

De meeste van ons willen andere mensen graag helpen, maar vinden het moeilijk om hulp te ontvangen. Maar het ontvangen van hulp kan zo weinig zijn als je collega's die jouw wensen in de gaten hebben als het gaat om traktaties. Of het thuisfront dat je meehelpt in het klaarmaken van eten. Wanneer ze erom vragen, laat dan weten wat jouw leven makkelijker maakte terwijl je jouw ketodieet volgt.

Stap 2: Houd een ketodagboek bij

Je hoeft jezelf niet te storten in het compleet bijhouden van alles wat je eet of hoe je je voelt.

Het is fijn als je het doet zodat je later kunt zien waar de uitdaging ligt mocht je bijvoorbeeld moeite hebben met afvallen of als je een plateau bereikt.

Een paar steekwoorden hier en daar en met name bloedmetingen laten je meer leren over je lichaam, daarnaast kunnen je dingen opvallen zoals... "Wanneer ik laat naar bed ga (of slecht slaap), ervaar ik trek in zoet in de ochtend".

Of bijvoorbeeld het ongemak dat je voelt in je buik (darmen) in de middag wanneer je erg veel vet hebt gegeten in de ochtend.

Deze correlaties zorgen ervoor dat je op termijn precies weet wat werkt voor jou(w lichaam).

Je kunt een dergelijk dagboekje bijhouden in je telefoon, of gewoon op papier waarbij je de volgende dingen per dag bijhoudt.

Wat heb ik gegeten?

Ontbijt:

Lunch:

Avondeten:

Snacks:

Drinken:

Hoeveel heb ik geslapen afgelopen nacht?

Hoeveel / wat voor sport heb ik vandaag gedaan?

Hoe voelde ik me vandaag?

Wanneer je dit dagelijks invult als onderdeel van je ochtend en avondroutine krijg je snel een overzicht van lichamelijke en mentale staat.

Stap 3: Doe boodschappen

Bepaal de datum wanneer je gaat starten met keto en bereid jezelf goed voor.

Maak jezelf bekend met de belangrijkste voedingscategorieën binnen keto en weet het verschil tussen "keto-approved" voeding en voedingsbronnen die je het beste kunt vermijden.

Op de volgende pagina vind je een kort overzicht van voeding die je het beste kunt inslaan wanneer je begint met keto.

Essentiële Keto Voedingslijst

Er zijn veel variaties online te vinden over wat wel-of-geen keto is. Op sommige websites is het absoluut verboden om een wortel of een appel te eten, terwijl een klein beetje groente of fruit best genuttigd kan worden zonder dat het je direct uit ketose haalt (zie ook onze 101 Keto Recepten). Wanneer je het gewoon doorrekent in het totaal aantal koolhydraten dat je per dag nuttigt dan is er niks aan de hand.

Groenten en fruit bevat namelijk ook veel vezels (die goed zijn voor de darmflora) en voedingsstoffen.

Dus vermijd aub niet alle groenten! Wees selectief en degene met weinig koolhydraten zoals groente bladgroenten. Boerenkool, spinazie, rucola, ijsbergsla, etc.

Andere groenten zoals broccoli, asperges, en bloemkool zijn ook uitstekend.

Een algemene regel als je boodschappen doet is dat je aan de buitenkant van de supermarkt moet blijven. Als je alleen daar winkelt dan mis je alle schappen met bewerkte voeding.

En een laatste tip: Doe je boodschappen als je geen trek hebt.

We hebben het geprobeerd simpel te houden, en dus zijn er natuurlijk uitzonderingen die je hier niet terug kunt vinden. Voor een complete lijst met keto voeding bekijk je de bonus "Complete Keto Lijst met Voeding".

Keto Voeding die je moet vermijden:

Graan
Zuivel (met uitzondering van ghee of boter)
Bonen, erwten, soja en pinda's
Alcohol
Bewerkte plantaardige olie (ook de "light" of "gezonde" varianten zoals zonnebloemolie etc.)
Groenten met veel koolhydraten (incl. Zoete aardappel)
Suikers (inclusief honing, maple syrup)
Kunstmatige zoetstoffen
Fruit met veel suiker (zoals ananas, banaan of gedroogd fruit)
Bewerkte voeding (zoals ketchup, frisdrank etc.)

Keto voeding waar je van kunt genieten:

Eieren
Avocado's, kokosproducten, olijven
Vlees en orgaanvlees
Vis en andere zeedieren
Kruiden en specerijen
Groene bladgroenten
Andere groenten
Gezonde vetten (avocado olie, ghee, kokosolie, olijfolie)
Rood fruit (matig)
Kleine hoeveelheid noten, zaden, chocolade (min 85% cacao)
Koffie / thee