

COMPLETE KETO VOEDINGSLIJST

MITCHEL VAN DUUREN

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

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

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
Cacaoboter
Ganzenvet
Ghee
Kokosboter
Kokosolie
Macadamia-olie
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
Cashewnoten (relatief veel koolhydraten!)
Chiazaad
Hazelnoten
Hennepzaden
Lijnzaad
Macadamia's
Pecannoten
Pijnboompitten
Pistachenoten
Pompoenpitten
Psylliumzaden/vezels
Sesamzaad
Walnoten

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 caseine-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