

MARTINA SLAJEROVA

---

# HET KETO-DIEET

## VOOR BLIJVEND GEWICHTSVERLIES

---

MEER DAN 100 LOW-CARB BASISRECEPTEN  
VOOR EEN KETOGENE LEVENSTIJL

Manteau

Oorspronkelijke titel: *The Beginner's ketoDiet Cookbook*

© 2018 Quarto Publishing Group USA Inc.

© 2018 Tekst Martina Slajerova

© 2018 Fotografie Quarto Publishing Group USA Inc.

Voor het eerst gepubliceerd in 2018 in de VS door Fair Winds Press, een imprint van de Quarto Publishing Group USA Inc.

© 2019 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,

Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Vitataal

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Amsterdam

[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Ontwerp en binnenwerk: Rita Sowins/Sowins Design

Fotografie: Martina Slajerova

Vertaling: Roselle de Jong/Vitataal

Redactie Nederlandse uitgave: Vitataal, Feerwerd

Omslagontwerp Nederlandse uitgave: Dominic Van Heupen

Opmaak Nederlandse uitgave: Studio Spade, Voorhuizen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.


ISBN 978 90 223 3555 0

D/2019/0034/11

NUR 440

#### DISCLAIMER

Een vermelding van bepaalde producten impliceert geen goedkeuring of aanbeveling. Voor je aan dit dieet begint, raden we je aan met je huisarts te overleggen, vooral als je zwanger bent, borstvoeding geeft of een aandoening hebt als diabetes, problemen met de schildklier enz., omdat je arts je medicatie mogelijk moet herzien. Verder is dit boek niet bedoeld voor de behandeling of ter voorkoming van welke ziekte dan ook, noch als vervanger van een medische behandeling, noch als alternatief voor medisch advies. Aanbevelingen in dit boek mogen niet worden opgevolgd zonder eerst te hebben overlegd met een arts.



**Aan Nikos, mijn soulmate en de beste partner die ik me kan wensen. Je hebt me geholpen mijn passie om te zetten in mijn droombaan. Dank je wel dat je altijd voor me klaarstaat!**

**Aan mijn familie en vrienden die altijd in me hebben geloofd. Ze hebben de grootste invloed gehad op wie ik nu ben.**

**Als laatste wil ik dit boek opdragen aan al mijn fantastische lezers. Dank jullie wel voor jullie continue liefde en steun!**

# Inhoud

Hoofdstuk 1: Ontsnap aan het dieetdogma:  
de wetenschap achter de ketogene levensstijl ... 6

Hoofdstuk 2: Ontbijtgerechten ... 51

Hoofdstuk 3: Kleine gerechten en hapjes ... 75

Hoofdstuk 4: Voedzame soepen en frisse salades ... 89

Hoofdstuk 5: Snelle, eenvoudige  
lunchgerechten ... 113

Hoofdstuk 6: Vullende maaltijden voor een  
energieboost ... 133

Hoofdstuk 7: Drinkjes en desserts ... 185

Bronnen ... 203

Over de auteur ... 204

Dankwoord ... 204

Register ... 205



# Ontbijtchili

VOOR: 6 porties  
BEREIDING: 20 minuten  
TOTALE TIJDSDUUR: 50 minuten



Wie dacht dat je geen chili con carne als ontbijt kon eten? Ik niet! Deze hartige, vullende ontbijtbowls zitten vol zonnige smaken – denk aan anchochili, komijn en koriander. Hiermee warm je je wel op als het buiten koud is.

## chili:

1 el (15 g) ghee of eendenvet  
1 kleine (70 g) ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
500 g rundergehakt  
1 el (5 g) gedroogde oregano  
1 el (7 g) paprikapoeder  
1 el (6 g) mild chilipoeder, zoals anchochili  
1 el (5 g) komijnpoeder  
½-¾ tl cayennepeper  
1 blikje (400 g) tomaten  
2,4 dl water  
1 middelgrote (200 g) courgette, in blokjes  
1 middelgrote (120 g) groene paprika, in blokjes  
1 middelgrote (120 g) rode paprika, in blokjes  
1 (14 g) jalapeño, in blokjes  
zeezout

## toppings (per kom):

1 groot ei, gebakken of gepocheerd (zie blz. 42)  
¼ middelgrote (40 g) avocado, in plakjes  
1 plakje (16 g) knapperige bacon, verkruimeld  
zwarte peper, verse koriander en partjes limoen

Verhit de ghee in een grote koekenpan. Fruit de ui 5-7 minuten op middelhoog vuur, voeg de knoflook toe en bak hem 1 minuut mee. Doe het gehakt, de oregano, het paprika-, chili- en komijnpoeder en de cayennepeper erbij. Bak alles al roerend zo'n 5 minuten, tot het gehakt rul en bruin is. Voeg de tomaten en het water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 5 minuten koken. Voeg dan de courgette, paprika's en jalapeño toe. Draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de chili ongeveer 20 minuten zacht koken, of tot de groenten gaar zijn.

Haal de pan van het vuur, voeg naar smaak zout toe en serveer (ongeveer 240 g per portie) met een gebakken of gepocheerd ei, avocado, bacon, zwarte peper, koriander en een partje limoen.

De afgekoelde chili is tot 4 dagen houdbaar in de koelkast (zonder de toppings). Warm hem voor het serveren op.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

Totaal koolh.: 13,2 g / Vezels: 5,8 g / Netto koolh.: 7,4 g / Eiwitten: 28,2 g / Vetten: 32,2 g / Energie: 449 kcal  
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (7%), eiwitten (26%), vetten (67%)



# Koude avocado-kokossoep

VOOR: 6 porties  
BEREIDING: 10 minuten  
TOTALE TIJDSDUUR: 10 minuten



Heb je nog nooit avocado in een soep gegeten? Het is heerlijk fris en romig, vooral met al even romige kokosmelk. Met wat chilipeper en vers limoensap is deze gladde soep perfect voor zomerse dagen waarop het te warm is om te koken. Er zitten geen allergenen in de soep en hij is rijk aan gezonde vetten, vezels en kalium.

**2 grote (400 g) avocado's, zonder pit, geschild**  
**½ kleine (35 g) ui, grof gehakt**  
**2 teentjes knoflook, geperst**  
**1 middelgrote (200 g) komkommer, grof gehakt**  
**60 ml vers limoensap**  
**7,2 dl groentebouillon**  
**2,4 dl kokosmelk**  
**naar wens: 1 (14 g) jalapeño, zonder zaad**  
**1 middelgrote (30 g) lente-ui, in ringetjes**  
**6 el (90 ml) extra vergine olijfolie**  
**naar wens: verkruimelde feta of krokant gebakken Spaanse chorizo; Knoflook-kruidenfocaccia (blz. 48), voor erbij**

Doe alle ingrediënten behalve de lente-ui en olijfolie in een blender en pureer ze tot een gladde soep. Schenk hem in kommen, bestrooi met de lente-ui en besprenkel met de olijfolie (1 eetlepel of 15 ml per portie).

Serveer de soep als voorgerecht; maar als je hem afwerkt met wat feta of chorizo en er focaccia bij geeft, heb je een complete maaltijd.

In een luchtdicht afgesloten bak kun je de soep tot 5 dagen (zonder de topping) in de koelkast bewaren.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (2,4 DL):

Totaal koolh.: 10,5 g / Vezels: 5,3 g / Netto koolh.: 5,2 g / Eiwitten: 3,2 g / Vetten: 36,8 g / Energie: 366 kcal  
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (6%), eiwitten (3%), vetten (91%)

# Masala-bloemkoolrijst met gegrilde halloumi

VOOR: 4 porties

BEREIDING: 20 minuten

TOTALE TIJDSDUUR: 20 minuten



Wil je Indiaas eten maar zonder de ongezonde koolhydraten? Dan moet je deze vegetarische keto-masala eens proberen. Hij wordt gemaakt met bloemkoolrijst en krijgt extra eiwitten en gezonde vetten van de krokante, zoute halloumi. Om de halloumi sappig en zacht te houden serveer je hem warm.

75 g ghee of virgin kokosolie  
1 kleine (70 g) ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
1 kleine (5 g) rode of groene chilipeper, zonder zaad, fijngesneden  
½ tl garam masala  
½ tl kurkuma  
½ tl komijnpoeder  
½ tl korianderpoeder  
⅓-½ tl chilipoeder  
720 g bloemkoolrijst (zie blz. 40)  
1 middelgrote (120 g) tomaat, in blokjes  
zeezout en zwarte peper  
320 g halloumi, ca. 80 g per portie

Vet een grote koekenpan in met de ghee (houd ongeveer 1 eetlepel/15 g achter om de halloumi in te bakken). Fruit de ui 5-7 minuten op middelhoog vuur, tot hij wat kleur krijgt en begint te geuren. Voeg de knoflook en chilipeper toe, gevolgd door de specerijen. Bak ze een minuut mee en schep de bloemkoolrijst erbij. Bak alles al roerend 5 minuten. Roer de tomaat erdoor en verwarm alles nog 2-3 minuten, of tot de bloemkoolrijst gaar is. Breng op smaak met zout en peper, zet weg en houd warm.

Vet een koeken- of grillpan in met de rest van de ghee. Snijd de halloumi in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Bak ze aan elke kant 2-3 minuten. Keer ze niet te snel om, laat de kaas eerst krokant en bruin worden, anders breken de plakjes.

Als de halloumi klaar is, serveer je de pakjes meteen met de masala-bloemkoolrijst. Of laat afkoelen en bewaar maximaal 5 dagen in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Warm voor het serveren op.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

Totaal koolh.: 14,1 g / Vezels: 4,6 g / Netto koolh.: 9,5 g / Eiwitten: 20,1 g / Vetten: 40,7 g / Energie: 491 kcal  
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (8%), eiwitten (17%), vetten (75%)



# Tiramisu-flensjestaart

VOOR: 16 punten

BEREIDING: 45 minuten

TOTALE TIJDSDUUR: 60 minuten + afkoelen



Voor het maken van deze prachtige laagjestaart moet je wat tijd reserveren, maar het is de moeite waard. Net zo'n verwennerij als een koolhydraatrijke tiramisu, en de taart is zo indrukwekkend dat hij perfect is voor een speciale gelegenheid.

## flensjes:

10 grote eieren

240 g ricotta

30 g kokosmeel

1 tl vanillepoeder of 1 el suikervrij  
vanille-extract

1 el (15 ml) suikervrij koffie-extract

1 tl suikervrij amandelextract

40 g erythritolpoeder of Swerve  
snufje zout

12 tl (60 g) ghee of virgin kokosolie

## vulling en glazuur:

720 g mascarpone

8,3 dl slagroom

120 g erythritolpoeder of Swerve

1½ tl vanillepoeder of 1½ el suikervrij  
vanille-extract

1½ tl suikervrij amandelextract

1½ tl suikervrij rumextract

30 g cacao

**VOOR DE FLENSJES:** doe alle ingrediënten, behalve de ghee, in een grote kom en meng ze. Verhit 1 theelepel ghee in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Zodra de pan heet is, schenk je er 80 ml van het beslag in, waarmee je een flensje van 20 cm doorsnee maakt. Kantel de pan, zodat de hele bodem met beslag bedekt raakt. Bak het 1 minuut, of tot het beslag is gestold. Keer het flensje om met een spatel en bak het nog 30 seconden. Laat het op een bord glijden en zet het weg. Herhaal voor de overige 11 flensjes; verhit tussendoor steeds 1 theelepel ghee.

**VOOR DE VULLING:** doe alle ingrediënten in een grote kom en meng ze met een elektrische handmixer tot je een luchtig mengsel hebt. Twee derde ervan heb je nodig voor de vulling en de rest voor het glazuur.

Stel de taart samen. Bekleed de bodem van een minstens 10 cm hoge springvorm van 20 cm doorsnee met bakpapier. (Als je niet zo'n hoge springvorm hebt, vorm dan van stevig bakpapier een rand van 10 cm hoog die je langs de rand van de bakvorm zet om hem hoger te maken.)

Leg een flensje in de springvorm en besmeer het met 80 g van de vulling. Bestuif met wat cacao. Herhaal met de overige 11 flensjes en houd wat cacao over voor het bestuiven van de taart. Verwijder de ring van de springvorm.

Bestrijk de boven- en zijkant van de taart met glazuur. Schep de rest van het glazuur in een spuitzak met rond spuitmondje en maak mooie toefjes op de taart. Bestuif het geheel met de resterende cacao.

Zet de taart voor gebruik minstens 2 uur in de koelkast. Je kunt hem maximaal 5 dagen in de koelkast bewaren.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (1 PUNT):

Totaal koolh.: 5 g / Vezels: 0,9 g / Netto koolh.: 4,1 g / Eiwitten: 9,9 g / Vetten: 44,7 g / Energie: 470 kcal  
Verh. macronutriënten: calorieën van koolh. (4%), eiwitten (9%), vetten (87%)

