

# KETOMORFOSE

90 LIEVELINGSGERECHTEN  
MAAR DAN  
KETO & KOOLHYDRAATARM

SNEL & SIMPEL



CHANTAL KARSTEN & GERLINDE KONINGS

KOSM•S

# KETOMORFOSE

90 LIEVELINGSGERECHTEN  
MAAR DAN  
KETO EN KOOLHYDRAATARM

SNEL & SIMPEL

AFVALLEN EN OP GEWICHT BLIJVEN

CHANTAL KARSTEN  
& GERLINDE KONINGS

**KOSM•S**

Kosmos uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

VOORWOORD 10

KETO IN HET KORT 13

KOOLHYDRAATARM IN HET KORT 16

EN DAN NOG DIT 19

## BROOD

Meerzadenbollen 27

Heel brood 28

Wafels 31

Flatbread 34

Bagels 37



## ONTBIJT

Granola 41

Ontbijtkoekmuffins 42

Broodje mokkaboter 45

Amandelpap 46

4 smoothies 48

Chiapudding 51

Jam 52

Scones 54

Wentelteefjes 57

Cake in een kopje 59

Engels ontbijtbakje 60



## LUNCH

- Broccolisoeep 65
- Schots ei 66
- Sandwich kipsalade 69
- Lekkerbekje 70
- Caesarsalade 73
- Tonijnsalade 76
- Pompoensoep 79
- Mozzarellawrap 80
- Quiche 83
- Pulled chicken 84
- Fastfoodsalade 86



## DINER

- Shephard's pie 91
- Chili 92
- Cordon-bleuschtotel 95
- Nasi 96
- Mac 'n cheese 99
- Sushi 100
- Boerenkoolstamp 103
- Lasagne 104
- Eggroll in a bowl 107
- Meatloaf 108
- Kipfajita 111
- Paella 112
- Pestoballen 115
- Indiase curry 116
- Pizzabodem 119
- Erwtensoeep (zonder erwten) 120

## ERBIJ

- Chutney 125
- Coleslaw 126
- BBQ-saus 129
- Gebakken 'aardappeltjes' 130
- Zoetzure courgette 133
- Sweet chilisaus 134
- Spicy bloemkoolrijst 137
- Bloemkoolpuree 138
- Radijssalade 141
- Knoflookmayonaise 142
- Rundvleesslaatje 145

## TOETJE

- Bitterkoekjespudding 149
- Dubbelvla 150
- Pannenkoektiramisu 152
- Panna cotta 156
- Crumble 159
- Crème brûlée 160
- Ijsjes 163
- Chocolademousse 164



## ZOET

- Appeltaart 169
- Pecanplaatkoek 171
- Arretjescake 172
- Pure chocolade 174
- Choco-pindabommen 176
- Amandelkoekjes 179
- Kokosmakronen 180
- Truffels 185
- Bosbessenmuffins 186
- Brownies 189
- Italiaanse koekjes 190
- Kokosrepen 193
- Kwarktaart 194
- Cheesecake 197

## PARTY/ BORREL

- Borrelnoten 201
- Zalmsticks 202
- Kipvingers 205
- Gesuikerde noten 206
- Kaasballen 209
- Fatheaddeeg 210
- Borrelhapjes 212
- Toastjes 215
- Kippenmousse 216
- Saucijzenbroodjes 219
- Advocaat 221
- Mojito 222
- Frambozencocktail 225
- Golden icetea 226

## REGISTER 230



# VOORWOORD

Al jaren zijn wij bezig met voeding. Van ingewikkelde gerechten waar je uren voor in de keuken staat, tot aan makkelijke eenpansgerechten voor de hele familie. Je kent ze wel: heel lekker, maar niet altijd goed voor de lijn.

Dat moest anders. Het doel was: lekker eten en toch op gewicht blijven. Maar vooral jezelf niets hoeven ontzeggen. Vaak volg je een streng dieet waar je veel van afvalt en zodra je weer 'gewoon' gaat eten, komen de kilo's er direct weer aan. Wie kent het jojo-effect niet? Toen ontdekten wij koolhydraatarm eten; in ons geval keto. Wij waren ontzettend enthousiast en het is echt onze lifestyle geworden. Naast dat je er van afvalt, voel je je beter, fitter en energiever.



Het is natuurlijk even wennen dat je meer gezonde vetten kunt eten en dat je niet meer je calorieën hoeft te tellen. We zijn al jaren gewend dat je vetinname niet hoog mag zijn. Maar als je je koolhydraten verlaagt, is dat geen enkel probleem.

Als je een keto of koolhydraatarme lifestyle wilt volgen, maar je wilt wel je 'herkenbare' gerechten blijven eten, dan is dit kookboek perfect voor je.

Natuurlijk blijf je wel wat koolhydraten nemen. Maar dat zijn de koolhydraten die voorkomen in voornamelijk groentes – dus de gezondere versies. Nu horen we je denken: ja, maar alle lekkere gerechten mag je dan niet meer. Dat is dus niet waar! En daar begon ons idee voor dit kookboek. Alle 'herkenbare' gerechten, maar dan net iets anders. Broodje pulled chicken? Geen probleem. Een lasagne of pizza? Kom maar door. En zo zijn er nog veel meer 'herkenbare' gerechten die wij een ketometamorfose hebben gegeven. Oftewel een 'ketomorfose'.

Ons uitgangspunt voor dit boek is dat alle ingrediënten te koop moeten zijn in de supermarkt. Geen moeilijke gerechten met producten waarvoor je eerst op het internet moet zoeken. Gewoon simpel en efficiënt, daar houden we van!

Uiteraard is dit een ook uitstekend boek voor als je gewoon wilt minderen met koolhydraten maar niet te lang in de keuken wilt staan. Voor mensen die comfortfood omarmen. En 100% gegarandeerd dat de hele familie meedoet!

Chantal en Gerlinde

# KETO IN HET KORT

## WAAROM KETO?

Men noemt keto een dieet. Wij vinden het een lifestyle, omdat een dieet vaak klinkt als een tijdelijke manier van eten. Wij hebben dit boek ontwikkeld om te laten zien dat je deze manier van eten op een makkelijke manier kunt integreren in je dagelijkse leven en er echt een lifestyle van kunt maken. Voor de korte uitleg zullen we wel de term ketodieet of ketogeen dieet gebruiken.

## WAT IS KETO?

Het ketodieet, of ketogeen dieet, is een dieet dat voornamelijk bestaat uit het eten van gezonde vetten, een gemiddelde hoeveelheid eiwitten en een klein gedeelte koolhydraten. De koolhydraten liggen hierbij tussen de 20-50 gram. De koolhydraten haal je voornamelijk uit groentes. Aardappels, pasta, rijst, suikers etc. worden niet gegeten. Het is de bedoeling dat je lichaam overgaat in een staat van ketose. In ketose houdt het in dat je je lichaamsvet verbrandt in plaats van glucose (suikers uit koolhydraten). Doordat je veel vetten eet, zul je langer verzadigd zijn en minder trek tussendoor krijgen. Hierdoor val je af en voel je je beter. Ketose is te meten in je bloed, adem en urine. Hier kun je o.a. teststrips voor aanschaffen om te kijken of je in deze staat van ketose bent. Vaak kun je het ook merken aan een gekke smaak in je mond. Als je net met het dieet begonnen bent, zul je veel afvallen. Dit is in eerste instantie watergewicht. Na ongeveer een week ga je over op het afvallen van vet. Je lichaam raakt gewend aan het koolhydraatarme eten. Het ketodieet is niet alleen bedoeld om af te vallen, maar ook om beter in je vel te zitten.



## MACRO'S

Het woord 'macro's' is een afkorting van macronutriënten. De belangrijkste zijn koolhydraten, eiwitten en vetten. Deze worden aangeduid in grammen. In 100 gram broccoli bijvoorbeeld zitten 2 gram koolhydraten, 3,3 gram eiwitten en 0,2 gram vetten. Er zijn mensen die het belangrijk vinden om deze macro's te tellen. Zij hebben online een 'ketocalculator' ingevuld met hun gewicht en lengte etc. Hiermee worden op maat je macro's berekend wat jij per dag kunt eten. Deze calculator kun je via Google zoeken. De meeste producten in de supermarkt hebben voedingsetiketten. Hierop kun je de voedingswaardes aflezen per 100 gram. Omdat de macro's nog weleens willen verschillen per merk is ons advies: lees goed de etiketten.

*In dit boek hebben wij geen berekeningen gemaakt per gerecht, omdat de macro's van een product erg verschillen per merk en per supermarkt. Dit heeft dan te maken met eventuele toevoegingen aan een product. De producten die wij gebruiken, kunnen in macro's dus afwijken van degene die jij gaat gebruiken. Lees daarom het etiket en gebruik die waardes als je je macro's bijhoudt.*

## DAN NOG DIT

Deze informatie is in een notendop wat een ketodieet is. Omdat dit geen afslankboek is, maar een ondersteuning op je keto of koolhydraatarme lifestyle, gaan wij niet heel diep op de methode in. Op internet is er enorm veel informatie over te vinden en kun je precies calculeren hoeveel macro's voor jou goed zijn.



# Wafels

## INGREDIËNTEN (4 stuks)

2 eieren  
30 g kaas, geraspt  
20 g amandelmeel  
¼ tl bakpoeder  
zout  
5 g psylliumvezels

## BEREIDINGSWIJZE

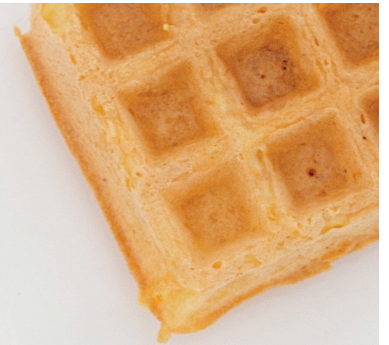
Klop in een kom de eieren en de kaas goed door elkaar. Voeg vervolgens het amandelmeel, het bakpoeder, een snuf zout en de psylliumvezels toe. Laat het beslag minimaal 2 minuten staan. Door de vezels zal het dikker worden. Dat is ook de bedoeling.

Verwarm in de tussentijd je wafelijzer op de heetste stand.

Schep wat beslag in het wafelijzer en bak de wafel goudbruin. Bij ons duurt dit circa 5-6 minuten.

Leuk om ook eens te proberen: voeg wat kruiden aan het beslag toe om een andere smaak te krijgen.

Beleg je wafel naar smaak.



# VAN ONTBIJT TOT AAN DE BORREL

ALLES VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Hoe vaak horen wij wel niet: 'Koolhydraatarm eten is niet vol te houden'. Je begint eraan, maar haakt vaak af omdat er niet voor het hele gezin gekookt kan worden, omdat de recepten te ingewikkeld zijn of omdat de ingrediënten overal vandaan gehaald moeten worden.

In *Ketomorfose* hebben wij bekende recepten in een koolhydraatarm jasje gestoken. Alle recepten zijn te bereiden met ingrediënten die je gewoon in de supermarkt vindt én ze zijn geschikt voor het hele gezin.

Dit boek kan een ondersteuning zijn als je wilt afvallen of als je op gewicht wilt blijven. Want koolhydraatarm eten hoeft niet gecompliceerd te zijn. Het is eenvoudig, lekker en je gaat je er fitter door voelen. Van ontbijt tot aan de borrel: we hebben alle lievelingsgerechten getackeld voor je, dus probeer het gewoon eens. Je zult zien dat iedereen het heerlijk vindt!



9 789043 925686

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 443

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen