JULIE'S LIFESTYLE

Keto Made Easy

Het Ultieme Menuplan Programma om je Natuurlijke Vetverbranding te Activeren

Met Gedetailleerde Dagmenu's,
Boodschappenlijstjes
& 27 Snelle Recepten

Julie Van den Kerchove

Foto's: Heikki Verdurme

Wil je keto of intermittent fasting graag eens proberen maar weet je niet zo goed hoe eraan te beginnen?

Of je nu op zoek bent naar…

- Meer energie
- Een gemakkelijke manier om gewicht te verliezen zonder calorieën te tellen
- Betere slaapkwaliteit
- Minder cravings of zin in zoet
- Een plattere buik en vlottere spijsvertering
- Een betere bescherming tegen diabetes, depressie, Alzheimer, kanker en andere ziektes veroorzaakt door een chronische verhoogde ontstekingsgraad
- Of meer innerlijke rust

Dit eenvoudige keto menuplanprogramma zal je exact tonen hoe je kan genieten van al deze voordelen door van je lichaam een natuurlijke vetverbrander te maken.

In tegenstelling tot klassieke ketorecepten, waar de nadruk vaak op vlees en melkproducten ligt, legt dit programma vooral de focus op groenten en gezonde vetten zoals avocado, noten, zaden, extra vierge olijfolie, ghee (geklaarde boter) en kokos.

Aangevuld met kleinere hoeveelheden kwaliteitsvolle eiwitten zoals bio scharreleitjes en gevogelte van vrije uitloop, wilde vis, bio tofu en tempeh, heb je de perfecte balans om van keto een duurzame levensstijl te maken.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Daarnaast vind je in dit programma ook tips en recepten om regelmatig meer trage koolhydraten aan je maaltijden toe te voegen – essentieel om je goede darmbacteriën te voeden, je hormonen te balanceren (in het bijzonder belangrijk voor vrouwen) en je energieniveau hoog te houden.

Plus: het geheim om koolhydraatrijke groenten zoals zoete aardappel om te zetten in resistant starch, een speciaal soort zetmeel dat – in tegenstelling tot snelle koolhydraten zoals pasta en witbrood – geen snelle piek in je bloedsuikerspiegel geeft maar onverteerd naar je dikke darm gaat waar het omgezet wordt in korte vetzuurketens die je goede darmbacteriën voeden én je metabolisme ondersteunen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Het beste nieuws? Je hoeft zelf niets te berekenen. Alle maaltijdplannen bevatten de ideale verhouding tussen koolhydraten, vetten en eiwitten om je natuurlijke vetverbranding optimaal te activeren. Per week vind je ook een handige boodschappenlijst om tijd te besparen in de winkel en de keuken.

Na enkele weken zal je perfect weten hoe een ideale keto maaltijd eruit ziet zodat je zelf nieuwe smakencombinaties en maaltijden kan samenstellen met ingrediënten van het seizoen.

Zo zal je ontdekken waar jij je het beste bij voelt en intuitief beginnen aanvoelen wat je lichaam op elk moment nodig heeft.

Laat het smaken!

Veel liefs,
Julie

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INHOUDSTABEL

Wat is keto? **P. 7**
Wat zijn de voordelen van keto? **P. 8**

Hoe kan ik eraan beginnen? **P. 9**
Stap 1: Bouw je koolhydraten en suikers af P. 9
Stap 2: Activeer je vetverbranding P. 10
Stap 3: Maak van keto een flexibele en duurzame levensstijl P. 11
Help! Ik heb 'gezondigd'. Wat nu? **P. 13**
8 tips om de overstap op vetverbranding gemakkelijker te maken P. 14
Wat is intermittent fasting? **P. 17**
Verbreek je het 'vasten' niet met een brain fuel drankje? **P. 18**
Boodschappenlijstje met basisingrediënten **P. 19**
Wat als mijn man of kinderen niet meedoen? **P. 20**

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Recepten **P. 21**
ONTBIJT & FASTING **P. 21**
- Vanillechiapudding met amandelpasta P. 22
- De romigste chocoladeshake P. 24
- Speculoos porridge P. 26
- Shakshuka met paddenstoelen P. 29
- Bessenchiapudding (koolhydraatboost) P. 32
- Brain fuel koffie of thee (fasting) P. 34

BIJGERECHTEN **P. 38**
- Groentebrochettes met avocadocrème P. 39
- Salade met boontjes P. 42
- Gevulde puntpaprika met boerenkool P. 44
- Groentefrietjes met MCT-guacamole P. 47
- Groene asperges met gekonfijte trosmaatjes P. 50
- Frittatamuffins P. 53
- Gegrilde groenteschotel P. 56
- Salade van geroosterde rode biet (koolhydraatboost) P. 59

HOOFDGERECHTEN **P. 62**
- Quiche met gerookte zalm en asperge P. 63
- Nachos deluxe P. 66
- Keto pizza P. 69
- BBQ tempeh taco's P. 72
- Bloemkoolpuree met boschampignons P. 74
- Gerookte tofu met broccoli en sesam P. 77
- Brain power wraps met makreelsalade P. 79

TUSSENDOORTJES & DESSERT **P. 82**
- Hazelnoot mokka fat bombs P. 83
- Artisjokdip P. 86
- Olijventapenade, 2x P. 88
- Gezouten nootjes P. 91
- Fat-burner chocoladereep P. 94

15-Dagen Menuplan **P. 97**
Boodschappenlijstjes **P. 113**
Benieuwd naar meer? **P. 121**
Over Julie **P. 124**

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Wat is keto?

Keto is de afkorting van 'ketose', een natuurlijke toestand van je metabolisme waarbij je lichaam overgaat op vetten als hoofdbrandstof in plaats van op suikers. Je voornaamste bron van energie haal je dan niet langer uit snelle koolhydraten (brood, rijst, pasta, aardappelen) maar wel uit gezonde vetten zoals extra vierge olijfolie, noten, zaden, grasboter, scharreleitjes en kleine, omega 3-rijke vis. Dat voedingspatroon lijkt misschien nieuw maar eigenlijk hebben onze voorouders duizenden jaren lang zo gegeten.

Het basisprincipe van keto is eenvoudig:

- ✓ *Kies zo vaak mogelijk voor pure, natuurlijke ingrediënten in plaats van industriële voeding;*
- ✓ *Haal het grootste deel van je calorieën uit gezonde vetten;*
- ✓ *Vul aan met kwaliteitsvolle eiwitten en trage koolhydraten zodat je genoeg bouwstoffen hebt om je energie en vetverbranding op peil te houden.*

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Wat zijn de voordelen van keto?

De keto-levensstijl heeft vele voordelen, onder meer:

- gewichtsverlies en behoud van een gezond gewicht
- minder zin in zoete tussendoortjes
- meer energie
- minder snel honger
- betere slaapkwaliteit
- plattere buik en vlottere spijsvertering
- minder schommelingen in je humeur en meer innerlijke rust
- betere opname van vitaminen en mineralen
- zachtere huid en sterkere nagels
- stabielere bloedsuikerspiegel en bescherming tegen diabetes type 2
- beter evenwicht tussen je 'goede' HDL-cholesterol en 'slechte' LDL-cholesterol
- sterker immuunsysteem
- verlaagde ontstekingsgraad en betere bescherming tegen ontstekingsziektes zoals depressie, ADHD, Alzheimer, Parkinson, MS en kanker

Voor meer gedetailleerde wetenschappelijke informatie verwijs ik je graag door naar mijn boeken 'Het Keto Plan', 'Go Keto' en 'Keto in 15 Minuten'.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Hoe kan ik eraan beginnen?

Stap 1: Bouw je koolhydraten en suikers af

Voor je aan het menuplan begint, kun je jezelf twee weken of langer de tijd geven om suikers en snelle koolhydraten langzaamaan af te bouwen. Zo wordt de overstap naar keto een stuk gemakkelijker, zeker als je verzot bent op brood, aardappelen, frisdrank en snoep.

Op pagina 19 vind je een lijst van basisingrediënten die je best in huis haalt, en op pagina 20 staat een handige tabel om snelle koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en frisdrank creatief te vervangen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Stap 2: Activeer je vetverbranding

Ben je klaar om keto te proberen? De efficiëntste manier om je natuurlijke vetverbranding te activeren is door 4 à 8 weken dit 15-dagen menuplan te volgen. Het bevat gedetailleerde dagmenu's met de juiste verhoudingen van koolhydraten, vetten en eiwitten om je lichaam in staat van ketose te brengen. De beste verhouding hiervoor is 10% netto koolhydraten, 15 à 20% eiwitten en ongeveer 70% vetten. Je hoeft zelf niets te berekenen, je kan gewoon het menuplan volgen.

Wil je de recepten aanpassen en zelf aan het rekenen slaan? Op websites zoals cronometer.com kan je je maaltijden ingeven en krijg je meteen een gedetaileerd overzicht van de verhouding tussen koolhydraten, vetten en eiwitten.

De eerste dagen zal je lichaam nog gewend zijn om koolhydraten te gebruiken als hoofdbrandstof. Daardoor zal het uit gewoonte naar suikers vragen. Tussendoortjes zoals de hazelnoot mokka fat bombs (zie pagina 83) zullen je helpen om die sugar cravings te doorbreken.

Zodra je suikervoorraad uitgeput raakt, zal je lichaam op zoek gaan naar een alternatieve bron van energie: vet. Het zal de gezonde vetten uit je voeding naar je lever vervoeren waar ze worden verbrand tot energie. Het is tijdens dat vetverbrandingsproces dat je lever ketonen aanmaakt, de favoriete brandstof van je hersenen.

Je verandert je lichaam als het ware van een suikerverbrander in een vetverbrander.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Stap 3: Maak van keto een flexibele en duurzame levensstijl

Na de eerste vier à acht weken zal je lichaam 'fat-adapted' worden en gewend zijn om vetten als hoofdbron van energie te gebruiken.

Als je nieuwsgierig bent wat er precies in je lichaam gebeurt, kan je meer lezen in mijn Start to Keto eBook of andere boeken 'Het Keto Plan', 'Go Keto' en 'Keto in 15 Minuten'. Er zijn drie manieren om te meten of je in ketose bent: met plasstrips (minstens betrouwbaar), via een ademtester zoals Ketonix of via je bloed met een prikpen (meest betrouwbaar).

Ik ben eerder voorstander van intuïtief eten, je buikgevoel volgen en je lichaam ook voldoende tijd geven om te wennen aan je nieuwe eetpatroon. Als je het menuplan volgt, heb je sowieso de juiste verhoudingen om goede resultaten te boeken.

Bij elk recept vind je ook de fases, gebaseerd op het 3-stappenplan uit dit eBook + het fasenplan uit 'Keto in 15 Minuten':

- Fase 1: bouw snelle suikers en koolhydraten af
- Fase 2: volg een ketokuur om je lichaam snel in ketose te brengen
- Fase 3: evolueer naar een flexibele low carb levensstijl voor een duurzaam resultaat

Heb je het menuplan 4 weken of langer gevolgd maar merk je nog niets of weinig van de voordelen? Dan is de kans groot dat je lichaam moeite heeft om over te stappen op vetverbranding door een disbalans in je hormonale stelsel of darmflora (verhouding goede/slechte darmbacteriën). In dat geval raadpleeg je best een gespecialiseerde arts. Mail naar info@julieslifestyle.com als je graag wordt doorverwezen naar een team van gespecialiseerde therapeuten. Houd er ook rekening mee dat antidepressiva (en andere neuro-medicatie) de overstap naar vetverbranding kunnen vertragen.

Zodra je lichaam 'fat-adapted' is, kan je weer wat meer trage koolhydraten zoals rode biet, zoete aardappel, pompoen en bessen aan je maaltijden toevoegen. Die zijn licht verteerbaar, rijk aan vezels en in tegenstelling tot 'snellere' koolhydraten zoals granen en peulvruchten bevatten ze geen gluten of andere antinutriënten die je spijsvertering kunnen verstoren.

Door af en toe eens wat meer trage koolhydraten op het menu te zetten, zullen je hongerhormonen beter gebalanceerd blijven en zal ook je basisglucosevoorraad aangevuld worden – de kleine hoeveelheid glucose die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

Je kunt afwisselen tussen koolhydraatarme dagen - wanneer je niet zo actief bent - en koolhydraatrijkere maaltijden op dagen dat je intensief sport. Je kunt

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

koolhydraatrijkere maaltijden ook beperken tot 1 dag in de week zoals het voorbeeld in het 15-dagen menuplan.

Op die manier zul je je metabolisme uitdagen om koolhydraten efficiënt te blijven verbranden en zal je lichaam ten allen tijde beroep kunnen doen op een kleine reserve glucose voor momenten van hogere fysieke stress zoals tijdens het sporten.

Wist je trouwens dat er een trucje bestaat om je vetverbranding op volle toeren te laten draaien, ook wanneer je eens aardappelen op het menu zet?

Als je zetmeelrijke groenten (in het bijzonder rode en zoete aardappel, butternut pompoen, erwtjes en aardpeer) op voorhand kookt en dan 12 à 24 uur laat afkoelen in de koelkast wordt het zetmeel omgezet in resistant starch: een vorm van zetmeel die veel minder effect heeft op je bloedsuikerspiegel omdat het niet wordt opgenomen in de dunne darm. Het belandt onverteerd in je dikke darm waar het omgezet wordt in korte vetzuurketens die je goede darmbacteriën voeden. Goed voor je verbranding én je darmflora!

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Help! Ik heb 'gezondigd'. Is al mijn moeite nu voor niets?

Het klopt dat je best 4 à 8 weken redelijk strikt het menuplan volgt als je je lichaam in ketose wil brengen. Maar zodra je lichaam zich heeft aangepast en 'fat-adapted' is, zal je veel gemakkelijker in en uit die staat van vetverbranding gaan, ook als je eens 'snelle' koolhydraten eet zoals frietjes, een stuk pizza of een zakje chips.

Drink je graag eens een glaasje alcohol of heb je zin in een verse pistolet of een stuk taart? Neem dan de tijd om bewust en met volle teugen te genieten, zonder schuldgevoel. Ik eet af en toe ook eens een korstje zuurdesembrood, een stuk pizza of versgemaakte kroketjes met kerst.

Als je het grootste deel van de tijd gezond eet, versgekookt met pure natuurlijke ingrediënten, kan het echt geen kwaad om af en toe je vaste voedingspatroon los te laten, zoals op restaurant of tijdens de feestdagen. Durf je buikgevoel te volgen en wees niet te streng voor jezelf. Het gaat vooral om genieten van lekker eten en intuïtief leren voelen wat je lichaam vraagt. Het menuplan zal je helpen om de draad na een koolhydraatrijk etentje weer op te pikken.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Hoe kan ik de overstap op vetverbranding gemakkelijker maken?

Toen ik pas overstapte naar de keto-keuken, voelde ik me de eerste dagen wat slapjes en had ik niet genoeg energie om te sporten. Dat bleek achteraf heel normaal te zijn. Hoe meer koolhydraten je voedingspatroon bevat, hoe meer water je lichaam vasthoudt. Zodra je overstapt naar meer vetten en minder koolhydraten, zal je lichaam een groot deel van dat overtollige vocht loslaten, en daarmee ook heel wat mineraalzouten.

Vaak gebeurt het ook dat je door een detoxperiode gaat omdat je lichaam vetreserves begint te verbranden waar gifstoffen zijn opgeslagen. Als je lever die stoffen niet snel genoeg kan verwerken, kun je tijdelijk last krijgen van ontgiftingsverschijnselen (in het bijzonder van suiker en granen) zoals vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid, stemmingswisselingen en duizeligheid.

Deze **8 tips** zullen je helpen om de overgangsfase vlotter te laten verlopen:

1. Drink voldoende water, minstens 2 liter per dag. Wissel af met kruidenthee en groene thee. Je kan je water ook op smaak brengen met schijfjes komkommer, verse kruiden zoals munt of basilicum, en schijfjes citroen of limoen.

2. Gebruik elke dag 3 à 5 gram (1 à 2 koffielepels) Himalayazout of ongeraffineerd zeezout om je natriumvoorraad aan te vullen. Als je je de eerste weken wat slap voelt, drink dan een glas water met wat zeezout of een kom verse bouillon. Een echte opkikker!

3. Zorg ervoor dat je voeding genoeg kalium bevat, een belangrijk mineraal voor je energieniveau. Je haalt het onder andere uit avocado, bladgroen, champignons, selderij, pompoen, zoete aardappel en kleine, vette vis.

4. Neem enkele uren voor het slapengaan een goed magnesiumsupplement om beter te slapen, je energiereserves aan te vullen en spierkrampen te voorkomen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

5. Gebruik regelmatig een lepel MCT-olie om gemakkelijker over te stappen op vetverbranding. MCT staat voor Medium Chain Triglycerides, middellange vetzuren. Het is een olie die hoofzakelijk uit kokosnoot wordt gehaald en rechtstreeks naar je lever wordt vervoerd (in plaats van eerst langs je spijsverteringskanaal te passeren) waar het meteen wordt omgezet tot energie. Ideaal om je hersenen te voeden en je hongergevoel te stillen. Het zal je ook helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en minder behoefte te hebben aan zoete tussendoortjes.

   Er bestaan vier soorten MCT's ingedeeld op basis van hun lengte: C6, C8, C10 en C12.
   C8 (octaanzuur) wordt het vlotst omgezet tot ketonen voor energie. Hoe hoger het gehalte van C8 in je MCT-olie, hoe beter. Eén tip: begin met ½ koffielepel MCT-olie en bouw traag op tot 1 à 2 eetlepels per dag. De olie kan in het begin wat zwaar op de maag vallen en het zal ook je darmwerking sterk stimuleren omdat het zo snel wordt verbrand.

6. Beweeg zoveel mogelijk. De eerste weken kan het zijn dat je minder energie zal hebben om intensief te sporten. Dan zijn een dagelijkse wandeling in de buitenlucht en lichtere sporten zoals yoga ideaal om de overstap naar vetverbranding te vergemakkelijken, je geest te ontspannen en gifstoffen af te voeren. Een bezoekje aan de sauna of hammam kan ook wonderen doen.

7. Zorg ervoor dat je voldoende nachtrust neemt, minstens 7 uur in een koele, donkere en stille kamer.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

8. Heb je last van constipatie? Gebruik dan dagelijks een lepel MCT-olie (zie hierboven) en geef je spijsvertering een extra duwtje in de rug met voldoende vezels uit zaden en groenten. Vul je bord met minstens drie porties groene groenten (zoals boerenkool, spinazie, andijvie, warmoes, sla, asperges, komkommer…).

   Je kan 's morgens ook een koffielepel vlozaad (psyllium seeds- de volledige zaadjes, niet alleen de zemelen) mengen met een kop kokendheet water. Laat de zaadjes 5 à 10 minuten wellen tot een 'gel' en drink ze dan op (de zaadjes hebben geen smaak). Goed om voedselresten en gifstoffen uit je darmen te helpen verwijderen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Wat is intermittent fasting?

Intermittent fasting of 'periodiek vasten' is een manier van eten waarbij je met tussenpozen vast. De eenvoudigste manier is de 16:8-methode. Dat betekent dat je zestien uur of langer vast en je maaltijden binnen een tijdspanne van acht uur eet. Je vast bijvoorbeeld van 20 uur 's avonds tot 12 uur 's middags, en je eet tussen 12 uur 's middags en 20 uur 's avonds je lunch, eventueel een tussendoortje en je avondmaal.

Periodiek vasten is een van de efficiëntste manieren om je vetverbranding te activeren en sneller in een staat van 'ketose' te komen. Het stimuleert je lichaam om vetreserves aan te spreken als energie en het beschermt je ook tegen diabetes type 2 doordat het je gevoeliger maakt voor insuline. Bovendien helpt het je lichaam om beschadigde cellen (DNA) te herstellen, en je lichaam langer jong en gezond te houden.

Als je beter functioneert met een stevig ontbijt, kun je er ook voor kiezen om af en toe eens 's avonds te vasten door bijvoorbeeld rond 10 uur rijkelijk te ontbijten, in de namiddag een tussendoortje te nemen en rond 17 uur je laatste maaltijd te eten. Drink daarna alleen nog water of kruidenthee tot je gaat slapen. Voor de industriële revolutie was dit de manier waarop de meeste mensen aten, zonder voortdurende tussendoortjes die je vertering en natuurlijke DNA-herstel belasten.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Verbreek je het 'vasten' niet met een brain fuel drankje?

Als je het proces van celherstel optimaal wil ondersteunen, kun je kiezen om te vasten met pure koffie, thee, water of verse bouillon. Die drankjes hebben geen invloed op je vertering en zullen het proces van diep DNA-herstel niet doorbreken.

Bij mannen is die strenge manier van vasten vaak zeer succesvol om bijvoorbeeld snel overtollige kilo's kwijt te raken, maar bij vrouwen is het aangeraden om een brain fuel drankje te nemen met een lepel ghee/grasboter en MCT-olie/extra vierge kokosolie. Het vrouwelijk lichaam heeft namelijk een andere hormoonhuishouding dan een man. Te lang of te streng vasten kan bij vrouwen contraproductief werken, de hongerhormonen overstimuleren en een invloed hebben op de menstruatie. Daarom is het goed om als vrouw te vasten met een brain fuel koffie of thee, eventueel met wat extra eiwitten zoals een lepel pure collageen.

Kinderen, jongeren, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, beperken het vasten best tot 12 uur per dag (bv. tussen 19 uur 's avonds en 7 uur 's morgens). Ook wie gevoelig is aan ondergewicht, eetstoornissen, amenorroe (uitblijven van menstruatie) of bijnieruitputting, vast beter niet langer dan 12 uur. Werkt je schildklier te traag of te snel? Dan is het aangewezen om eerst je hormonenbalans te laten herstellen voor je intermittent fasting probeert.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Welke basisingrediënten haal ik in huis?

Gezonde vetten

- ✓ Extra vierge olijfolie
- ✓ Extra vierge kokosolie (en optioneel pure MCT-olie)
- ✓ Ghee (geklaarde boter) of grasboter (optioneel)
- ✓ Noten, pitten en zaden zoals amandel, pecannoot, gedroogde kokosnoot, pompoenpit, hennepzaad, chiazaad, amandelmeel (bloemvervanger)…
- ✓ Avocado
- ✓ Amandelmelk en/of kokosmelk, ongezoet

Kwaliteitsvolle eiwitten

- ✓ Indien vegan: bio tempeh en tofu
- ✓ Eieren (van eigen kippen/ bio van vrije uitloop)
- ✓ Wilde vette vis: sardien, ansjovis, makreel, haring, zalm, forel…
- ✓ Wilde witte vis: kabeljauw, wijting, baars, tong…
- ✓ Gevogelte (eigen kweek/ bio van vrije uitloop)
- ✓ Proteïnepoeder (optioneel, vb. Sunwarrior Warrior, collageen, sacha inchi)

Trage koolhydraten

- ✓ Koolhydraatarme groenten à volonté: bladgroen, asperges, komkommer, selderij, artisjok, paddenstoelen, paksoi, bloemkool, broccoli, courgette...
- ✓ Suikerarm fruit met mate: framboos, braambes, aardbei, citroen, limoen…
- ✓ Zoetere groenten met mate voor carb-up dagen: rode biet, pastinaak, pompoen, peterseliewortel, zoete aardappel, erwtjes, zoete ui, prei…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Hoe kan ik mijn maaltijd aanpassen aan keto als mijn man of kinderen niet meedoen?

Kook je voor het hele gezin? Het is zeker niet nodig om twee potjes klaar te maken als je partner of kinderen wel nog rijst, pasta, aardappelen of brood bij elke maaltijd eten. Je kan kleine aanpassingen doen om snelle koolhydraten te vervangen door een koolhydraatarm alternatief.

Spaghetti	Courgettenoedels, spaghettipompoen, kelpnoedels…
Lasagne, cannelloni	Schijfjes of rolletjes geroosterde courgette of aubergine
Rijst, couscous	Fijngehakte bloemkool, broccoli of venkel
Aardappelpuree	Puree van bloemkool (zie p. 74) of broccoli
Havermoutpap	Chiapudding (zie p. 22) of porridge op basis van hennepzaad (zie p. 26)
Ontbijtgranen	Granen- en suikervrije granola, bv. onze ALL GOOD keto-granola
Tortillawraps op basis van tarwe of mais	Ei-wraps (zie p. 72), of Romeinse sla, radicchio (zie p. 79), rodekool, warmoes (snijbiet)…
Tarwebloem	Amandelmeel, kokosbloem
Granencrackers	Lijnzaad- of amandelcrackers, bv. onze ALL GOOD crackers
Geroosterd brood	Toast van courgette (zie p. 66) of zoete aardappel (carb-up)
Broodkruim, paneermeel	Fijngehakte noten, amandelmeel, gehakte kokosschilfers
Witte of melkchocolade	Donkere chocolade, minstens 85% cacao en bij voorkeur suikervrij (zie p. 94)
Frisdrank	Water of gekoelde thee met smaakmakers zoals munt, komkommer, limoen, citroen, framboos…
Zoet fruit zoals banaan en mango	Suikerarm fruit zoals frambozen, aardbeien, braambessen…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

ONTBIJT & FASTING

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Vanillechiapudding met amandelpasta

Heb je 's morgens weinig tijd en ben je op zoek naar een snel en lekker ontbijt dat je energie zal geven tot de lunchpauze? Trakteer jezelf op deze romige vanillepudding. Chiazaad bevat een unieke combinatie van vezels, omega 3-vetten, eiwitten en mineralen die je lichaam optimaal hydrateren en je langer een voldaan gevoel geven. Maak gerust een driedubbele portie en bewaar de chiapudding in de koelkast, zo heb je je ontbijt klaar voor enkele dagen.

PORTIE: 1 persoon

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Koeltijd: 1 nacht – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast

MATERIAAL: blender, mengkom
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN:

- 2 grote koppen (500 ml) amandelmelk, ongezoet
- 1 eetlepel amandelpasta, ongezoet (eventueel met zeezout)
- ½ eetlepel MCT-olie (of extra vierge kokosolie)
- 1 koffielepel vanille-extract
- 3 eetlepels chiazaad
- Pure vloeibare stevia, naar smaak
- 2 eetlepels (20 g) hennepzaad (afwerking)
- 1 eetlepel kokosschilfers, ongezoet (afwerking)

WERKWIJZE:

1. Mix alle ingrediënten behalve het chiazaad en de toppings tot een romige melk. Breng op smaak met stevia en vanille-extract of enkele mespuntjes vanillepoeder (zaadjes van een vanilleboon).
2. Giet de melk in een kom en meng met het chiazaad. Roer goed en plaats enkele uren of een nacht in de koelkast, zodat de chiazaadjes de tijd hebben om de melk te absorberen. Hoe langer je wacht, hoe romiger de pudding zal worden.
3. Serveer met hennepzaad en kokosschilfers, of enkele lepels granen- en suikervrije granola. Na de eerste 4 weken van je 'keto-kuur' kan je ook wat verse bessen toevoegen.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voeg ook eens 1 à 2 eetlepels proteïnepoeder toe, zoals sacha inchi (vegan, o.a. via De Notenshop – 18,6g proteïne, 6,5g netto koolhydraten per scoop) of Sunwarrior Warrior (vegan, mix van erwtenproteïne, hennepproteïne en gojibes – 18g proteïne, 1g netto koolhydraten per scoop).
- Voeg ook eens andere smaakmakers toe zoals kaneel, speculooskruiden, kardemom, macapoeder, pure cacao, matcha-theepoeder…
- De amandelpasta kan je vervangen door pindakaas, hazelnootpasta…

Voedingswaarde (per persoon = volledige portie)

606 kcal	6,5 g Netto koolhydraten	18,7 g Eiwitten	51,8 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

De romigste chocoladeshake

Ben je op zoek naar een snelle ontbijtshake die je niet alleen energie zal geven maar je ook zal helpen om je uithoudingsvermogen te verbeteren en je hormonen te balanceren? Deze chocoladeshake met rauwe cacao is heerlijk romig en een fantastische bron van eiwitten, gezonde vetten en antioxidanten. Met een flinke lepel hazelnootpasta lijkt het net Nutella… Of misschien toch liever pindakaas voor een 'Snickers' variant?

PORTIE: 1 persoon

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: blender
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN:

- 1 ½ kop à 2 ½ kop (360 à 500 ml) amandel- of hazelnootmelk, ongezoet (zie tips)
- ½ rijpe avocado (zie tips)
- 1 eetlepel (9 g) Sunwarrior Warrior Blend chocolade (o.b.v. hennep, erwt en gojibes)
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel puur cacaopoeder, ongezoet
- 1 eetlepel hazelnootpasta, ongezoet
- 1 eetlepel MCT-olie (of extra vierge kokosolie – optioneel)
- Snufje zeezout

WERKWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een romige shake.
2. Proef en voeg indien gewenst wat extra chocolade-proteïne en/of cacao toe om de shake op smaak te brengen. Hoe rijper de avocado, hoe beter qua smaak.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Heb je grote honger? Vervang de amandelmelk dan door volle kokosmelk uit blik of voeg een extra lepel hazelnootpasta toe.
- Voor een lichtere variant met een lager vetgehalte kan je de MCT-olie weglaten of vervangen door 1 grote kop courgette, in stukjes gesneden en diepgevroren. Zo krijg je een verfrissende 'softijs' smoothie bowl boordevol vitamine C.
- Met 1 ½ kop amandelmelk krijg je een dikke romige 'pudding' shake die je kunt uitlepelen. Wil je liever een vloeibare shake? Voeg dan 2 à 2 ½ kop amandel- of hazelnootmelk toe.

Voedingswaarde (per shake zonder MCT-olie)

422,3 kcal	5,3 g Netto koolhydraten	16,6 g Eiwitten	34,8 g Vetten

Voedingswaarde (per shake met MCT-olie)

552,3 kcal	5,3 g Netto koolhydraten	16,6 g Eiwitten	48,8 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Speculoos porridge

Deze verwarmende 'speculoos' porridge op basis van hennepzaad is een heerlijk alternatief voor havermoutpap. Het is volledig granenvrij, rijk aan gezonde vetten en een waardevolle bron van plantaardige eiwitten en magnesium. Goed voor sterke spieren, een gezonde nachtrust en een natuurlijke bescherming tegen stress. Wil je je verbranding nog een extra duwtje in de rug geven? Werk de porridge dan af met een lepel MCT-olie om je honger langer te stillen.

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Kooktijd: 5 minuten – Houdbaarheid: minstens 5 dagen in de koelkast

MATERIAAL: kleine kookpot of steelpan
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

- 2 grote koppen (500 ml) amandelmelk, ongezoet (of lichte kokosmelk)
- 2 eetlepels amandelpasta, ongezoet
- 1 eetlepel proteïnepoeder (optioneel: zie tips)
- 1 à 2 koffielepels speculaaskruiden
- 2 grote snufjes zeezout
- Pure vloeibare stevia, naar smaak (optioneel)
- 6 eetlepels (60 g) hennepzaad
- 4 eetlepels (40 g) chiazaad
- 4 eetlepels (25 g) pecannoten, grof gehakt (of walnoten)
- 4 eetlepels (20 g) kokosschilfers, ongezoet
- 1 eetlepel MCT-olie

WERKWIJZE

1. Doe de amandelmelk, de amandelpasta, het proteïnepoeder, de speculaaskruiden, het zeezout en eventueel enkele druppels stevia in een kleine kookpot of steelpan. Laat een à twee minuten pruttelen op een zacht vuur en roer met een lepel tot alles goed gemengd is.
2. Haal de pot van het vuur en voeg het hennepzaad, het chiazaad en de pecannoten toe. Roer goed om en laat 5 à 10 minuten rusten zodat de porridge wat kan indikken.
3. Serveer warm met de kokosschilfers, de MCT-olie en eventueel wat verse bessen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Op pagina 22 kan je meer lezen over mijn favoriete vegan proteïnepoeders. Ik gebruik ook regelmatig kwaliteitsvolle grasgevoerde collageen (niet vegan) voor celherstel en gezonde gewrichten.
- Vervang de speculaaskruiden ook eens door kaneel, kardemom, vanille, cacao, maca…

Voedingswaarde (per persoon, zonder bessen)

662,3 kcal	6,1 g Netto koolhydraten	22,6 g Eiwitten	59,1 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Shakshuka met paddenstoelen

Shakshuka, Arabisch voor 'mengeling', is een heerlijk eenpansgerecht uit het Midden-Oosten. Traditioneel bevat het een basis van tomaat, chili en ui, afgewerkt met lichtgepocheerde spiegeleitjes. Deze versie met wilde paddenstoelen en warmoes is een lekker alternatief voor wie moeite heeft om nachtschaden zoals tomaat te verteren. Varieer ook eens met ander bladgroen zoals boerenkool, spinazie, het groen van radijsjes, het loof van rode biet…

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: grote pan
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

- 1 doosje (250 g) paddenstoelen: oesterzwam, shiitake, portobello, kastanje…
- 3 grote stelen warmoes
- 6 eieren
- 3 eetlepels ghee (= geklaarde boter, of grasboter/extra vierge olijfolie)
- Zwarte peper en zeezout
- Peterselie

WERKWIJZE

1. Snijd of scheur de paddenstoelen in kleinere stukken en bak goudbruin in boter of olijfolie.
2. Snijd ondertussen de warmoes in fijne reepjes. Voeg toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout.
3. Maak tussen de groenten zes kuiltjes en breek er voorzichtig de eieren in. Laat de eieren 3 à 4 minuten zachtjes garen, tot het eiwit gestold is. Het eigeel mag vloeibaar blijven. Kruid bij met peper en zout.
4. Je kan de eitjes ook lichtjes pocheren door een deksel op de pan te zetten zodra je de eitjes hebt toegevoegd.
5. Werk af met peterselie.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voor een klassieke shakshuka: serveer met een saus van pure tomatenpassata, extra vierge olijfolie, komijn, (gerookt) paprikapoeder en cayennepeper.
- Heb je grote honger? Serveer de shakshuka dan met een halve avocado of enkele lepels pesto.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon)

414,1 kcal	5,8 g Netto koolhydraten	21,8 g Eiwitten	33,7 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

KOOLHYDRAAT BOOST

Bessenchiapudding

Deze bessenchiapudding is het ideale ontbijt voor het sporten. Het is rijk aan plantaardige eiwitten, vitaminen, vezels en trage koolhydraten. Goed om je spieren te verstevigen, je honger te stillen en je energie een flinke opkikker geven! Serveer de chiapudding met je favoriete suiker- en granenvrije granola of een handvol gemengde noten en pitten.

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Koeltijd: 1 nacht – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast

MATERIAAL: blender, mengkom
Fase 1, 3 (koolhydraatboost)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

- 2 grote koppen (500 ml) amandelmelk, ongezoet
- 2 koppen (300 g) aardbeien, vers of bevroren
- 1 eetlepel amandelpasta
- 1 eetlepel proteïnepoeder (optioneel, vb. sacha inchi, Sunwarrior vanille…)
- Pure vloeibare stevia, naar smaak (optioneel)
- Snufje zeezout
- ½ kop (8 eetlepels) chiazaad

Toppings (optioneel)

- 8 eetlepels granen- en suikervrije granola (bv. onze ALL GOOD keto granola)
- 10-tal bessen

WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten behalve het chiazaad en de toppings tot een romige melk. Breng op smaak met stevia. Voeg eventueel ook een lepel MCT-olie toe; die zal je een flinke energieboost geven.
2. Giet de aardbeienmelk in een kom en meng met het chiazaad. Roer goed en plaats enkele uren of een nacht in de koelkast, zodat de chiazaadjes de tijd hebben om de melk te absorberen. Hoe langer je wacht, hoe romiger de pudding zal worden.
3. Serveer met wat verse bessen en enkele lepels granen- en suikervrije granola of een handvol gemengde noten en pitten.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Je kunt de amandelmelk ook vervangen door lichte kokosmelk of hennepmelk. Die maak je door 4 eetlepels hennepzaad tot een witte melk glad te mixen met 1 kop water in de blender.
- Ik voeg vaak ook een lepel macapoeder toe voor extra smaak en energie.

Voedingswaarde (per persoon met sacha inchi proteïnepoeder, zonder toppings)

450 Kcal	23 g Netto koolhydraten	20,4 g Eiwitten	24,7 g Vetten

Brain fuel koffie of thee

Houd je van warme romige ontbijtdrankjes om de dag te starten? Probeer dan eens een 'Brain Fuel' koffie (of thee): koffie met biologische grasboter en MCT-olie

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

(middellange vetzuurketens uit kokosolie). Als je alles mixt in de blender krijg je een romig ontbijtdrankje met een dikke schuimlaag. Ideaal om de voormiddag te overbruggen als je intermittent fasting toepast om je spijsvertering te verlichten, een gewichtsplateau te doorbreken of de natuurlijke vetverbranding in je lichaam sneller te activeren.

MCT is een van de beste brandstoffen voor je hersenen en het zal je ook helpen om je verbranding te versnellen en je zin in zoet te verminderen. Grasboter is dan weer bijzonder rijk aan omega-3 vetten, vitamine K2 en boterzuur – belangrijk voor sterke botten en tanden, gezonde darmen en soepele gewrichten.

Als je gevoelig bent aan melkproducten kan je pure cacaoboter gebruiken (vegan) of biologische ghee (geklaarde boter), eveneens een fantastische bron van K2 en essentiële vetzuren die je darmflora versterken. Ghee wordt gemaakt door roomboter te smelten; tijdens dit proces scheiden de eiwitten (caseïne) en de melksuiker (lactose) zich af van de vetten. Het eindproduct is daardoor een stuk eenvoudiger te verteren, ook voor wie doorgaans moeite heeft met melkproducten.

Als je intermittent fasting wil proberen om het diepe DNA-herstel van je lichaam optimaal te activeren, vast je best met water, kruidenthee, groene thee, pure koffie (zonder toevoegingen) en/of heldere bouillon.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

PORTIE: 1 persoon **TIJD**: 2 minuten **MATERIAAL**: blender
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 1 grote kop (250 ml) hete koffie (cafeïnevrij: zie tips)
- 1 à 2 eetlepels grasboter, ongezouten (of ghee/cacaoboter)
- 1 à 3 koffielepels MCT-olie (of extra vierge kokosolie)
- Snufje Himalayazout of zeezout
- Enkele snufjes kaneel, vanillepoeder, chai-kruiden…

Optioneel:
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel pure collageen (grasgevoerd)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

WERKWIJZE

Giet de hete koffie in de blender en voeg de boter en MCT-olie toe. Mix ongeveer 20 seconden tot je een dikke schuimlaag ziet ontstaan zoals bij een cappuccino.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Drink je geen koffie? Vervang hem dan door matchathee, groene thee, earl grey…
- Himalayazout of zeezout zijn essentieel om je mineraalreserves aan te vullen zodat je gemakkelijker kan vasten zonder dat je je 'slapjes' voelt.
- Voeg ook eens een lepel hennepzaad en collageen toe voor een langduriger voldaan gevoel en een goede hormonenbalans (in het bijzonder bij vrouwen). Ik voeg vaak ook 1 à 3 koffielepels macapoeder toe.
- Begin met een kleine lepel MCT-olie als het je eerste keer is. De olie zal niet alleen je verbranding versnellen (op voorwaarde dat het over pure C8 gaat zoals de ALL GOOD MCT-olie) maar het kan ook je darmwerking sterk stimuleren. Goed voor een grondige reiniging!

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (zonder hennepzaad en collageen)

235 kcal	0 g Netto koolhydraten	0,2 g Eiwitten	26 g Vetten

Voedingswaarde (met hennepzaad en collageen)

313 kcal	0,5 g Netto koolhydraten	8,8 g Eiwitten	30,9 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

BIJGERECHTEN

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Groentebrochettes met avocadocrème

Deze groentebrochettes met avocadocrème zijn de perfecte snelle maaltijd voor drukke weekavonden. Je kan eindeloos variëren met seizoensgroenten en kruiden: Indische curry, Mexicaanse komijn, Italiaanse oregano… Ook lekker op de barbecue als zomers bijgerecht!

PORTIE: 3 porties

TIJD: Voorbereiding: 15 minuten – Marineren en baktijd: 30 minuten – Houdbaarheid: 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: mengkom, brochettestokjes, oven (of grill), blender
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

Groentebrochettes

- 1 venkel
- 1 rode paprika
- 1 kleine courgette
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 eetlepels tamari, less salt (glutenvrije sojasaus)
- 1 à 2 eetlepels oregano
- 1 eetlepel citroensap
- Zwarte peper

Avocadocrème

- 2 rijpe avocado's, ontpit
- 8 eetlepels water
- 3 à 4 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- ½ koffielepel zeezout
- Zwarte peper

WERKWIJZE

1. Snijd de groenten in stukjes van ongeveer dezelfde grootte.
2. Roer de tamari, de olijfolie, het citroensap, de oregano en wat zwarte peper tot een gladde marinade in een mengkom. Doe de groenten erbij en roer goed om zodat elk stukje bedekt is met de saus. Dek de kom af en laat 15 minuten of langer marineren in de koelkast.
3. Verwarm de oven voor op 175 °C.
4. Rijg de gemarineerde groenten aan brochettestokjes.
5. Plaats de brochettes 15 minuten of langer in de oven, tot de groenten gaar zijn. Draai de brochettes na 10 minuten om zodat de bovenkant zeker niet aanbrandt. Je kan ze ook grillen op de barbecue of in een grillpan.
6. Voor de avocadocrème: mix alle ingrediënten tot een gladde saus in de blender.
7. Serveer de brochettes met de avocadocrème en werk eventueel af met wat verse oregano of peterselie.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Heb je marinade over? Je kan ze minstens een week in een glazen bokaal in de koelkast bewaren en gebruiken om groentegerechten en stoofpotjes op smaak te brengen.
- Voor een snellere variant kan je het marinadeproces overslaan, de tamari vervangen door wat zeezout (naar smaak) en de groentebrochettes meteen grillen.

Voedingswaarde (per portie)

440 kcal	7,9 g Netto koolhydraten	4,9 g Eiwitten	41,4 g Vette

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Salade met boontjes

Deze eenvoudige zomerse salade met boontjes en tomaat is de perfecte basis voor een snelle maaltijd. De ster van het recept is geroosterde kokos met gerookt paprikapoeder. Heerlijk als aperitiefhapje, zout tussendoortje of finishing touch op eenvoudige gerechten zoals deze salade met boontjes en avocado.

PORTIE: 4 personen

TIJD: Voorbereiding: 15 minuten – Baktijd: 15 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: kookpot, pan
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 200 g prinsessenboontjes
- 400 g Romeinse of gemengde sla
- 20-tal kerstomaatjes
- 1 doosje (50 g) alfalfa kiemscheuten
- 2 rijpe avocado's
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- ½ kop (40 g = 8 eetlepels) kokosschilfers
- ½ koffielepel gerookt paprikapoeder
- Citroensap, zwarte peper en zeezout

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

WERKWIJZE

1. Breng een pot met water aan de kook en kuis de boontjes. Kook ze 5 minuten in licht gezouten water tot beetgaar.
2. Verwarm een pan om de kokosschilfers licht te roosteren. Breng rijkelijk op smaak met gerookt paprikapoeder en zeezout.
3. Halveer de kerstomaatjes en snijd de Romeinse sla in grove punten.
4. Snijd de avocado's in schijfjes en besprenkel ze met wat vers citroensap om verkleuring tegen te gaan.
5. Serveer de boontjes met de sla, tomaatjes, kiemscheuten en schijfjes avocado. Werk af met geroosterde kokos.
6. Breng op smaak met een eenvoudige dressing van extra vierge olijfolie, citroensap, peper en zout.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Wil je deze salade omtoveren tot een volwaardige maaltijd? Voeg dan een portie proteïne toe zoals 100 à 150 g krokant gebakken reepjes kip, kalkoen of tempeh, twee zachtgekookte eitjes of een stukje vette vis zoals wilde zalm of makreel.

Voedingswaarde (per persoon)

295,9 kcal	8,4 g Netto koolhydraten	6,1 g Eiwitten	24,4 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Gevulde puntpaprika met boerenkool

Deze traag gegaarde puntpaprika's met boerenkool en ansjovis zijn heerlijk vol van smaak en een goede bron van essentiële mineralen zoals calcium, magnesium en kalium. Een lekker bijgerecht om je energie een flinke boost te geven! Heb je geen paprika in huis? Varieer met andere koolhydraatarme groenten die je gemakkelijk kan vullen zoals courgette, aubergine, tomaat… of butternutpompoen voor een koolhydraatboost.

PORTIE: 2 personen (8 halve paprika's)

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 15 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: oven, bakplaat, grote pan
Fase 1, 3

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- 4 puntpaprika's of gewone rode paprika's (400 g) (courgette: zie tips)
- 2 blikjes ansjovis met olijfolie (50g)
- 1 grote zak (300 g) boerenkool
- Zwarte peper en oregano
- 4 eetlepels macadamia's (of amandelen, pijnboompitten…)

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

2. Halveer de puntpaprika's in de lengte en haal de zaadjes eruit.
3. Smeer een bakplaat in met wat olijfolie (of bedek met bakpapier) en leg er de puntparika's op. Breng op smaak met een lepel olijfolie, peper, zout en oregano. Plaats 15 minuten of langer in de oven, tot gaar.
4. Verwarm twee lepels olijfolie in een grote wijde pan samen met de olijfolie uit de blikjes ansjovis. Bak de boerenkool een tweetal minuten tot beetgaar.
5. Voeg de ansjovis toe, zet een deksel op de pan en laat kort smelten. Kruid met zwarte peper.
6. Haal de puntpaprika's uit de oven en vul ze met de boerenkool. Werk af met fijngehakte macadamianoten, eventueel licht geroosterd.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voor een koolhydraatarmere variant kan je de puntpaprika's vervangen door 3 kleine courgettes (350 g).
- Serveer deze puntpaprika's ook eens met enkele lepels avocadocrème (zie p. 39) of yoghurtdressing (zie p. 60), of gewoon wat vers citroensap voor extra frisheid.
- Bewaar macadamianoten altijd in de koelkast. Zo blijven ze langer vers en zoet van smaak.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon = 4 halve paprika's)

507 kcal	14,3 g Netto koolhydraten	14 g Eiwitten	41,8 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Groentefrietjes met MCT-guacamole

Deze ovengebakken 'frietjes' van courgette en raap met guacamole zijn een van mijn favoriete comfort foods. Hoe rijper de avocado, hoe voller van smaak. Varieer ook eens met zoetere knolgroenten zoals wortel, pastinaak, butternutpompoen of zoete aardappel voor een koolhydraatboost na het sporten.

PORTIE: 4 personen

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 20 minuten – Houdbaarheid: guacamole tot 2 dagen, groenten tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: mengkom, oven, bakplaat
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

Groentefrietjes

- 2 courgetten (700 g)
- 2 rapen (300 g)
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie (of kokosolie/ghee = geklaarde boter)
- Zwarte peper en zeezout

MCT-guacamole

- 2 rijpe avocado's, ontpit
- 1 ½ eetlepel limoen- of citroensap
- 1 eetlepel MCT-olie (of extra vierge olijfolie)
- ½ koffielepel zeezout
- Zwarte peper
- Optioneel: ½ steel lente-ui, verse koriander

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Spoel de groenten, wrijf ze droog en snijd ze in frietjes (met of zonder schil). De raapfrietjes snijd je best iets fijner omdat ze een langere gaartijd hebben dan de courgettefrietjes.
3. Wrijf een bakplaat in met kokos- of olijfolie, of bedek met bakpapier. Schik de frietjes op de ovenplaat en breng op smaak met kokos- of olijfolie, peper en zout.
4. Bak tot goudbruin en gaar, gemiddeld 20 minuten.
5. Maak ondertussen de guacamole: prak de avocado's tot moes met een vork. Breng op smaak met limoen- of citroensap, MCT-olie (of olijfolie), zout, peper en eventueel wat fijngehakte lente-ui en koriander.
6. Serveer de groentefrietjes met de guacamole als bijgerecht of hapje. Tover ze ook eens om tot hoofdmaaltijd met een portie proteïne: 100 à 150 g gebakken tempeh, gevogelte of vis, twee zachtgekookte of gepocheerde eitjes…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Deze guacamole is het lekkerst vers, maar je kunt hem ook tot twee dagen bewaren in een luchtdichte pot in de koelkast. Besprenkel met vers limoen- of citroensap om verkleuring te beperken.
- Experimenteer ook eens met kruiden zoals komijn, oregano, gerookt paprikapoeder of tijm op de groentefrietjes. Of maak ze extra spicy met wat cayennepeper of harissa.

Voedingswaarde groentefrietjes (per persoon)

170 kcal	7,2 g Netto koolhydraten	2,8 g Eiwitten	14,1 g Vetten

Voedingswaarde MCT-guacamole (per persoon)

146 kcal	1,3 g Netto koolhydraten	1,3 g Eiwitten	14 g Vetten

Groene asperges met gekonfijte trosmaatjes

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Asperges zijn mijn favoriete lentegroente! Ze bevatten net als spruitjes, broccoli en boerenkool speciale antioxidanten die vrije radicalen bestrijden. Goed om je lichaam langer jong te houden, je weerstand te versterken en je energie een duwtje in de rug te geven. Hier serveer ik ze met gekonfijte trostomaatjes, krokante courgette en pittige rucola.

PORTIE: 4 personen

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 15 minuten – Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: oven, grote ovenschaal, dunschiller
Fase 1, 3

INGREDIËNTEN

- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 bundels (400 g) groene asperges
- 16-tal kleine tros- of kerstomaatjes
- 1 medium (200 g) courgette
- 4 handenvol (40 g) rucola
- 4 handenvol (60 g) babyspinazie
- 2 eetlepels pompoenpitten + 1 citroen (afwerking)
- Oregano, zwarte peper en zeezout

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Kraak het harde onderste stuk van de asperges. Leg ze in een grote ovenschaal samen met de trostomaatjes.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

3. Overgiet rijkelijk met olijfolie en breng op smaak met oregano, peper en zout.
4. Plaats 15 minuten of langer in de oven, tot de groenten beetgaar zijn.
5. Gebruik een dunschiller om reepjes te maken van de courgettes. Haal de groenten uit de oven, voeg de courgette toe en laat nog een tweetal minuten meegaren.
6. Werk de ovenschotel af met de pompoenpitten, wat citroensap en enkele handenvol rucola en babyspinazie (of andere jonge sla).

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Vervang de tomaatjes ook eens door gebakken champignons, venkel of andere seizoensgroenten.
- Wil je van dit groentegerecht een volwaardige maaltijd maken? Voeg dan een portie gerookte tofu, (vegan) mozzarella of feta, gebakken kalkoen of vis toe.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon)

214 kcal	9,5 g Netto koolhydraten	5,3 g Eiwitten	15,7 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Frittatamuffins

Deze frittatamuffins zijn eigenlijk gewoon groenteomeletjes in de vorm van cupcakes. Heel handig om mee te nemen als snel ontbijt of in je lunchbox. Hier combineer ik ze met tomaat, champignons en feta. Probeer ze ook eens met asperges en gerookte zalm, boerenkool en oude gouda, of broccoli met gerookte tofu.

PORTIE: 12 kleine frittatamuffins

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 30 minuten – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast

MATERIAAL: pan, mengkom, muffinvorm (12 stuks), oven (**Fase 1, 2, 3**)

INGREDIËNTEN

- 10-tal champignons
- 1 eetlepel ghee (geklaarde boter, of extra vierge olijfolie/kokosolie)
- 4 handenvol (60 g) spinazie
- 1 pruimtomaat, met stevig vruchtvlees (50 g)
- 8 eieren
- ½ kop (120 ml) ongezoete amandelmelk
- 60 g (6 eetlepels) verkruimelde feta (of andere geraspte kaas/tofu)
- Zwarte peper en zeezout

WERKWIJZE

1. Snijd de champignons in schijfjes en bak goudbruin in een lepel geklaarde boter (of olijfolie/kokosolie).

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

2. Snijd de spinazie in reepjes, de tomaat in blokjes en voeg beide toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout, roer goed om en haal van het vuur.
3. Verwarm de oven voor op 175 °C.
4. Klop de eieren los in een kom. Meng met de amandelmelk, de gestoofde groenten en de kaas.
5. Giet het vloeibare deeg in de 12 muffinvormpjes en plaats 30 minuten in de oven.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Gebruik in plaats van champignons ook eens een halve kleine courgette, een handvol broccoli of stukjes asperge; de spinazie kun je vervangen door een andere bladgroente, zoals boerenkool, warmoes of het loof van rode biet.
- Als je de groenten eerst kort aanbakt, worden de frittatamuffins voller van smaak; met rauwe groenten zijn ze iets wateriger.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per kleine muffin)

75 kcal	0,9 g Netto koolhydraten	4,9 g Eiwitten	5,6 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Gegrilde groenteschotel

Zou je graag wat meer groenten eten maar ontbreekt het je aan tijd om elke dag vers te koken? Maak dan ineens een grote gegrilde groenteschotel. Handig als snelle lunch of licht avondmaal met een eenvoudige salade en een stukje vis, gevogelte, tempeh of een zachtgekookt eitje.

PORTIE: 8 porties

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 15 à 20 minuten – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast

MATERIAAL: grillpan of oven
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 1 bundel groene asperges (350 g)
- 1 kleine courgette (120 g)
- 1 aubergine (450 g)
- 1 rode paprika (75 g)
- 1 koolrabi (150 g)
- 1 venkelknol (230 g)
- 1 paksoi (850 g)
- 1 doosje (250 g) paddenstoelen: oesterzwam, shitake, kastanje…
- 10 eetlepels (140 ml) extra vierge olijfolie (of gesmolten extra vierge kokosolie/ghee)
- Zwarte peper en zeezout

WERKIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175°C als je geen grillpan gebruikt.
2. Kraak het harde onderste gedeelte van de groene asperges.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

3. Spoel de courgette, aubergine, paprika, koolrabi, venkel en paksoi. Snijd de courgette in rondjes, de aubergine in lange stevige reepjes, de paprika in ringen, en de koolrabi, venkel en paksoi in partjes.
4. Snijd of scheur de paddenstoelen eventueel in kleinere stukken.
5. Verdeel de groenten over verschillende ovenplaten en breng op smaak met een rijkelijke portie olijfolie (of gesmolten kokosolie/ghee = geklaarde boter). Kruid met peper en zout. Bak tot de groenten goudbruin en beetgaar zijn. Als je meer tijd hebt, kan je de groenten ook één voor één grillen op de barbecue of in een grillpan.
6. Serveer als bijgerecht of combineer met een portie eiwitten (tempeh, ei, gevogelte, vis…) als volwaardige maaltijd.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Als je biologische koolrabi gebruikt, hoef je de groente niet te schillen.
- Maak je dit gerecht voor 2 personen (zoals in het menuplan op woensdag week 2)? Kies dan +/- 650 g van de groenten met 2,5 eetlepel olijfolie. In het boodschappenlijstje van week 2 koos ik voor 1 aubergine, 1 kleine courgette en ½ doosje champignons.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per portie)

212 kcal	6,7 g Netto koolhydraten	5 g Eiwitten	17,5 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

KOOLHYDRAAT BOOST

Salade van geroosterde rode biet

Wist je dat rode biet je kan helpen om sneller te recupereren na het sporten en je uithoudingsvermogen te verbeteren? Net zoals rucola, spinazie en selder is de groente rijk aan nitraat, een stof die de energieproductie van je spiercellen bevordert. Hier combineer ik de rode biet met krokante pompoenpitten, romige avocado en een frisse yoghurtdressing. Ook heerlijk met wat verse look!

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 15 minuten – Baktijd: 20 minuten – Houdbaarheid: groenten tot 3 dagen, saus tot 1 week in de koelkast

MATERIAAL: oven, bakplaat, kookpot
Fase 1, 3 (koolhydraatboost)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 kleine rode bieten (150 g)
- 200 g prinsessenboontjes
- 2 kropjes Romeinse sla (of 200 g slamix)
- 1 rijpe avocado
- 1 handvol kiemscheuten (optioneel)
- Tijm en zeezout

Afwerking: 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel amandelschilfers

Yoghurtdressing

- 4 eetlepels (60 g) (kokos)yoghurt, ongezoet (zie tips)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel MCT-olie (of extra vierge olijfolie)
- Zwarte peper en zeezout
- Bieslook, fijngehakt (optioneel)

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Spoel de rode bieten en snijd ze in kleine partjes (indien bio hoef je ze niet te schillen). Leg ze op een bakplaat en breng op smaak met een rijkelijke portie olijfolie, wat tijm en zeezout. Rooster 20 minuten of langer, tot gaar.
3. Breng ondertussen wat water aan de kook en kuis de boontjes. Kook ze 5 minuten in licht gezouten water tot beetgaar.
4. Snijd de Romeinse sla in grove punten en de avocado in schijfjes. Besprenkel ze met wat vers citroensap om verkleuring tegen te gaan.
5. Voor de yoghurtdressing: giet de yoghurt in een glazen bokaal samen met het citroensap en de olijfolie. Voeg peper, zout en bieslook toe. Sluit de bokaal en schud goed. Proef en voeg eventueel extra kruiden toe.
6. Serveer de geroosterde rode biet met de boontjes, de Romeinse sla, de schijfjes avocado en eventueel wat kiemscheuten. Werk af met wat pompoenpitten, licht geroosterde amandelschilfers en yoghurtdressing.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Mijn favoriete plantaardige yoghurt is pure kokosyogurt zoals de 'Coco Start' van Abbot Kinney's, o.a. verkrijgbaar bij Bioplanet.
- Wil je deze salade omtoveren tot een volwaardige maaltijd? Voeg dan een portie proteïne toe zoals 100 à 150 g gebakken tempeh, kalkoen, haring, makreel…

Voedingswaarde (per persoon zonder dressing)

364 kcal	13,7 g Netto koolhydraten	8,5 g Eiwitten	28,2 g Vetten

Voedingswaarde (per persoon met dressing)

478 kcal	15 g Netto koolhydraten	9 g Eiwitten	39,9 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

HOOFDGERECHTEN

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Quiche met gerookte zalm en asperge

Deze korstloze quiche met gerookte zalm is glutenvrij, lactosevrij en heel eenvoudig om te maken. Hier combineer ik hem met groene asperges maar je kan evengoed variëren met broccoli, courgette, venkel, witlof… of zelfs geblancheerde spruitjes! Een lekker licht gerecht boordevol gezonde vetten en eiwitten die je lang een voldaan gevoel zullen geven.

PORTIE: 1 grote quiche (3 personen)

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 35 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: oven, pan (optioneel), mengkom, taartvorm (+/- 25cm diameter, of ronde ovenschaal) (**Fase 1, 2, 3**)

INGREDIËNTEN

- 1 bundel (200 g) groene asperges
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie (of ghee = geklaarde boter)
- 8 grote (of 10 kleine) eieren
- ½ kop (120 ml) amandelmelk, ongezoet
- 2 stelen lente-ui, fijngehakt
- ½ à 1 koffielepel zeezout
- Zwarte peper
- 150 g gerookte zalm (van wildvangst)

WERKWIJZE

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Breek het harde onderste gedeelte van de groene asperges af.
3. Bak de asperges kort voor in een grillpan of in de oven met anderhalve eetlepel olijfolie (of boter), zout en peper.
4. Klop de eieren los in een kom. Meng met de amandelmelk, het grootste deel van de fijngehakte lente-ui en anderhalve eetlepel olijfolie (of gesmolten boter). Kruid met peper en zout.
5. Giet het vloeibare deeg in een taartvorm, leg de kort gebakken asperges er ook in en plaats 35 minuten of langer in de oven. Gebruik een vork of prikker om te controleren of de quiche ook in het midden volledig gaar is.
6. Werk de quiche af met wat extra lente-ui en de gerookte zalm.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Als alternatief voor de gerookte zalm kan je de quiche serveren met gerookte tempeh, rauwe geitenkaas, gerookte forel, grijze garnalen…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon = 1/3 quiche)

436 kcal	7,5 g Netto koolhydraten	32,4 g Eiwitten	29,9 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Nachos deluxe

Deze 'nachos deluxe' van gegrilde courgette met kip en avocado maak ik minstens een keer per week, meestal na het sporten. Je kan ze ook serveren als hapje op een grote plateau om te delen. Voor een koolhydraatrijkere versie kan je de schijfjes courgette vervangen door geroosterde zoete aardappel. Ook heerlijk met gerookte tofu of een zachtgekookt eitje voor een veggie variant.

PORTIE: 4 personen

TIJD: Voorbereiding: 20 minuten – Baktijd: 20 à 30 minuten – Houdbaarheid: nacho's tot 2 dagen, sausje tot 4 dagen in de koelkast

MATERIAAL: 2 grote pannen, 2 mengkommetjes
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 4 eetlepels extra vierge kokosolie (of ghee/grasboter, olijfolie)
- 300 g bio-kippendijen, ontbeend (of kalkoen – vegan: zie tips)
- 2 medium courgettes (400 g)
- ½ kleine komkommer
- 20 kerstomaatjes
- 2 rijpe avocado's + 1 eetlepel citroensap
- Verse koriander + lente-ui + chili (optioneel)

Nachosausje

- 1 kop (250 g) (kokos) yoghurt, ongezoet (zie tips)
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel citroensap

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

- Zwarte peper en zeezout
- Gerookt paprikapoeder + komijn + kurkuma

WERKWIJZE

1. Verwarm twee lepels extra vierge kokosolie (of ghee, olijfolie) in een grote wijde pan. Snijd de kip in stukjes en bak goudbruin met wat peper en zout in 20 à 30 minuten.
2. Snijd ondertussen de courgetten in schijfjes van ongeveer 1 cm dik. Verwarm de derde eetlepel kokosolie in een tweede pan en bak de courgetteschijfjes goudbruin tot beetgaar. Kruid af met wat peper, komijn en paprikapoeder.
3. Prak de avocado's tot guacamole in een kom met een vork. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
4. Snijd de komkommer in blokjes en halveer de kerstomaatjes.
5. Voor het nachosausje: meng de yoghurt met de olijfolie en het citroensap in een tweede kom of diep bord. Kruid met peper, zout, gerookt paprikapoeder, komijn en kurkuma.
6. Bedek de nacho's van courgette met de geprakte avocado, de komkommer, de kerstomaatjes en stukjes kip.
7. Werk eventueel af met wat koriander, fijngehakte lente-ui en verse chili als je houdt van pikante gerechten. Serveer met het nachosausje.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Ik gebruik het liefst vegan yoghurt op basis van pure kokosnoot, zoals de Coco Start van Abbot Kinney's of Coyo (ongezoet).
- Vervang de courgette ook eens door plakjes aubergine of koolrabi. Voor een koolhydraatrijkere variant kan je experimenteren met knolselder, pompoen, zoete aardappel, rode biet…
- Voor een vegan variant kan je de kip vervangen door pure tempeh of tofu, op smaak met gerookt paprikapoeder en zeezout.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon zonder nachosaus) = Fase 1, 2, 3

459 kcal	6,4 g Netto koolhydraten	24,6 g Eiwitten	34,9 g Vetten

Voedingswaarde (per persoon met nachosaus o.b.v. kokosyoghurt) = Fase 1, 2, 3

588 kcal	8,4 g Netto koolhydraten	25,6 g Eiwitten	48,1 g Vetten

Voedingswaarde (per persoon met nachosaus o.b.v. volle yoghurt zoals Pur Natur) = Fase 1, 3

536 kcal	10,2 g Netto koolhydraten	27,3 g Eiwitten	40,6 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Keto pizza

Als je me zou vragen om te kiezen tussen frietjes en pizza zou mijn keuze snel gemaakt zijn! Ik kan gewoonweg niet weerstaan aan een lekkere krokante korst, het liefst belegd met veel groenten. Deze pizzakorst op basis van amandelmeel is glutenvrij, koolhydraatarm en zeer vullend. Hier beleg ik hem met tomaat, artisjok en rucola maar durf zeker ook eens te variëren met de toppings. In de tips vind je alvast enkele ideeën ☺

PORTIE: 1 pizza van 8 stukken

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 15 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: mengkom, oven, bakpapier, deegrol, bakplaat (**Fase 1, 3**)

INGREDIËNTEN

Korst

- 2 koppen (150 g) geraspte (vegan) kaas, bv. (buffel)mozzarella
- 1 kop (100 g) amandelmeel
- 1 ei
- 1 koffielepel bakpoeder, gluten- en aluminiumvrij
- 1 koffielepel Italiaanse kruiden (optioneel)
- 2 grote snufjes zeezout, naar smaak

Toppings

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

- 150 g pure tomatenpuree (bv. Biona) of tomatensaus (zonder suiker of toevoegingen)
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- ½ kop (40 g) extra (vegan) kaas of (buffel)mozzarella (optioneel)
- 1 tomaat, schijfjes
- 1 groot handvol (1 kop = 20 g) rucola (optioneel)

WERKWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Klop het eitje los in een kom en meng met de geraspte kaas, het amandelmeel, het bakpoeder, de Italiaanse kruiden en eventueel enkele snufjes zeezout. Meng tot een dik deeg. Je kan de kaas eventueel ook kort verwarmen om alles goed gemengd te krijgen.
3. Leg een vel bakpapier op een grote snijplank of je keukenaanrecht. Bedek het bakpapier eventueel met wat extra amandelmeel (of kokosbloem). Leg het deeg op het bakpapier, dek af met een tweede vel bakpapier en rol het deeg uit tot een dunne korst van ongeveer ½ cm. Verwijder het bovenste vel bakpapier en vorm het deeg eventueel wat bij met je handen tot een mooie ronde korst door de randen wat aan te duwen.
4. Schuif de pizza voorzichtig op je bakplaat en laat 10 à 15 minuten bakken tot de korst lichtbruin is.
5. Meng de pure tomatenpuree met de olijfolie en Italiaanse kruiden. Je kan ook je favoriete suikervrije tomatensaus gebruiken.
6. Haal de korst uit de oven en beleg met de tomatensaus, extra kaas en schijfjes tomaat. Je kan eventueel ook wat gemarineerde artisjok toevoegen of andere toppings naar keuze. In de tips vind je een heleboel ideeën.
7. Plaats de pizza nog eens 5 minuten of langer in de oven tot de kaas gesmolten is.
8. Werk af met rucola, vers basilicum of oregano.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Beleg de korst ook eens met je favoriete (vegan) kaas, wilde paddenstoelen en flinterdunne schijfjes verse truffel voor een feestelijke pizza.
- De tomaat kan je vervangen door paprika, dunne schijfjes courgette, gebakken aubergine, stukjes groene asperge, dunne schijfjes venkel…
- Geen fan van artisjok? Werk de pizza dan af met olijven, kappertjes of andere smaakmakers zoals enkele lepels pesto.

Voedingswaarde (per pizzapunt met tomatensaus en mozzarella, zonder artisjok)

243 kcal	3,4 g Netto koolhydraten	12,6 g Eiwitten	19,4 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

BBQ tempeh taco's

Mijn liefde voor de Mexicaanse keuken is ontstaan in San Diego, recht aan de grens tussen Californië en Mexico. Daar proefde ik voor het eerst een 'raw vegan taco': een blad savooikool gevuld met walnootgehakt, groenten en guacamole. Hier gebruik ik eenvoudige omeletjes als granenvrij alternatief voor tarwe- of maiswraps. Heerlijk als uitgebreid ontbijt, zondagse brunch of snelle lunch met tomatensalsa en avocado!

PORTIE: 2 personen (4 wraps)

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 12 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: kom, 2 pannen

Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 4 grote eieren
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie (of grasboter/ghee)
- 1 pakje (170 g) gerookte tempeh, gehakt (of ander gehakt)
- Zwarte peper en zeezout
- Gerookt paprikapoeder + kurkuma
- 200 g gemengde sla
- 10-tal kerstomaatjes
- ½ rijpe avocado
- 50 g (8 eetlepels) geraspte (vegan) kaas
- Verse koriander (of peterselie

WERKWIJZE

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

1. Klop elk eitje los in een kom en bak telkens tot een kleine omelet met wat boter of olijfolie (eventueel in een vormpje als je perfecte ronde omeletjes wil). Kruid met peper en zout.
2. Snijd ondertussen de tempeh in kleine stukjes (of gebruik ander gehakt). Bak het gehakt goudbruin met olijfolie of boter in een grote pan. Breng op smaak met zout, peper, gerookt paprikapoeder en eventueel wat kurkuma.
3. Halveer de kerstomaatjes en snijd de avocado in schijfjes.
4. Serveer de omelet-wraps met de gebakken tempeh, de sla, de kerstomaatjes, de avocado, de kaas en eventueel wat koriander of peterselie. Ook lekker met een lepel nachosaus (zie p. 66).

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Vervang de tempeh ook eens door tofu, gebakken champignons of kippengehakt.
- Wil je deze taco's serveren als koolhydraatrijke maaltijd na het sporten? Combineer ze dan met ovengebakken frietjes van pastinaak, peterseliewortel, pompoen of zoete aardappel.

Voedingswaarde (per persoon = 2 wraps)

617 kcal	9,7 g Netto koolhydraten	39,8 g Eiwitten	44,9 g Vett

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Bloemkoolpuree met boschampignons

Deze bloemkoolpuree is zijdezacht en een heerlijk koolhydraatarm alternatief voor aardappelpuree. Hier combineer ik hem met krokant gebakken boschampignons en een zachtgekookt eitje. Pure comfort food!

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Baktijd: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast

MATERIAAL: pan, kookpot, blender
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN:

- 1 kleine bloemkool
- 4 grote eieren
- 4 eetlepels grasboter/ghee (= geklaarde boter, of extra vierge olijfolie)
- 300 g boschampignons: oesterzwam, shiitake, portobello, kastanje…
- Zwarte peper en zeezout
- Muskaatnoot, tijm (optioneel)
- Peterselie, tuinkers (optioneel)

WERKWIJZE

1. Hak de bloemkool grof en kook gaar, ongeveer 5 minuten.
2. Kook ondertussen ook de eieren zacht (vijf à zes minuten) of pocheer ze.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

3. Verwarm drie lepels (geklaarde) boter in een grote pan. Bak de boschampignons goudbruin. Kruid met wat zwarte peper en tijm.
4. Giet de zachte bloemkool af en mix tot een romige puree in de blender (of met behulp van een staafmixer) met twee lepels boter. Kruid met peper, zout en eventueel wat muskaatnoot.
5. Serveer de bloemkoolpuree met de gebakken champignons, zachtgekookte eitjes, peterselie en tuinkers.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Vervang de bloemkool ook eens door broccoli of Romanesco, of een mix van knolselder, wortel, raap…
- De eitjes kan je vervangen door krokant gebakken tempeh (vegan) of door gerookte wilde zalm (of forel). Combineer de puree ook eens met balletjes in tomatensaus of een stukje gebakken vis.
- Houd je van karaktervolle gerechten? Meng vlak voor het serveren dan een teentje fijngehakte look onder de champignons.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per persoon)

446 kcal	8,4 g Netto koolhydraten	19,8 g Eiwitten	37 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Gerookte tofu met broccoli en sesam

Als je dacht dat je geen fan was van broccoli, probeer dan dit recept maar eens! Kokosolie, kurkuma, currypoeder en gerookte paprika maken van deze superfoodgroente een echt feestmaal. Varieer ook eens met bloemkool, romanesco, boerenkool… Lekker met gerookte tofu voor een super snelle vegan maaltijd.

PORTIE: 2 personen

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Kooktijd: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: kookpot of stomer, pan
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN:

- 1 grote (300 g) broccoli
- 3 eetlepels extra vierge kokosolie (of olijfolie)
- 200 g gerookte tofu (bv. Taifun met amandel en sesam)
- 1 koffielepel currypoeder
- ½ koffielepel kurkumapoeder
- ½ koffielepel gerookt paprikapoeder
- Zwarte peper en zeezout
- 2 eetlepels sesamzaad
- 1 steel lente-ui

WERKWIJZE

1. Snijd de broccoli in roosjes. Verwijder het harde buitenste deel van de stronk met een mes of dunschiller, en snijd de zachte stam in blokjes.
2. Kook of stoom 4 minuten of langer, tot beetgaar.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

3. Giet de broccoli af en verwarm twee lepels kokosolie in dezelfde kookpot.
4. Voeg de beetgare broccoli toe en breng op smaak met currypoeder, kurkuma, gerookt paprikapoeder, een snufje zwarte peper en zeezout.
5. Verwarm ondertussen ook een lepel kokosolie om de tofu kort op te warmen.
6. Serveer de broccoli met de tofu, reepjes lente-ui en sesamzaad.

JULIE'S TIPS & TRICKS

De gezonde vetten in de kokosolie zullen je helpen om de vitaminen en mineralen uit de broccoli en de kurkuma nog beter op te nemen, zeker als je ook wat zwarte peper toevoegt.

Voedingswaarde (per persoon)

419 kcal	7,2 g Netto koolhydraten	18,9 g Eiwitten	34,4 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Brain power wraps met makreelsalade

Deze 'brain power wraps' met makreelsalade zijn ideaal voor drukke weekdagen wanneer je geen zin of tijd hebt om te koken. Ze zijn uitzonderlijk rijk aan antioxidanten en omega-3-vetten die de ontstekingsgraad in je lichaam verlagen en je zin in zoet verminderen. Bovendien zijn ze een fantastische bron van eiwitten om sterke spieren op te bouwen. Geniet ervan als snelle lunch of avondmaal, of neem ze mee voor een zomerse picknick.

PORTIE: 4 wraps (= 1 maaltijd)

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL: mengkom
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN:

- 2 blikjes (200 g) makreel op olijfolie (wildvangst, bv. Phare d'Eckmuhl)
- 2 eetlepels olijfolie (van de makreel)
  1 à 2 eetlepels citroensap

- 4 mooie blaadjes radicchio
- 8-tal kerstomaatjes
- 50 g alfalfa kiemscheuten
- 2 stelen bleekselderij
- 1 steel lente-ui
- ½ koffielepel kurkumapoeder (of currypoeder)
- zwarte peper en zeezout

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

- 50 g Romeinse sla (1 grote kop gesneden)

WERKWIJZE

1. Lepel de makreel in een mengkom en prak met een vork. Voeg twee eetlepels van de olijfolie toe en vers citroensap naar smaak. De olijfolie kun je eventueel ook vervangen door twee lepels mayonaise op basis van olijf- of avocado-olie.
2. Snijd de selderij en de lente-ui in fijne reepjes. Meng de groenten onder de makreel samen met het kurkumapoeder. Kruid met peper en zout.
3. Halveer de kerstomaatjes en snijd de Romeinse sla in reepjes.
4. Gebruik vier stevige blaadjes radicchio als wrap. Vul de wraps met de makreelsalade, de sla, de kerstomaatjes en de kiemscheuten.
5. Heb je heel grote honger? Voeg dan ½ avocado toe, in blokjes of geprakt.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Restjes radicchio kun je verwerken in een gemengde salade of kort bakken met olijfolie en zeezout.
- Vervang de radicchio ook eens door witlof, botersla, warmoes of andere wraps naar keuze.
- De makreel kan je vervangen door krab, zalm, sardien…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per wrap)

154 kcal	1,7 g Netto koolhydraten	12,8 g Eiwitten	10,1 g Vetten

Voedingswaarde (per persoon = volledige recept)

619 kcal	7,1 g Netto koolhydraten	51,3 g Eiwitten	40,6 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

TUSSENDOORTJES & DESSERTS

All Rights Reserved

Hazelnoot mokka fat bombs

Deze hazelnoot mokka 'fat bombs' zijn het ideale tussendoortje voor wanneer je zin hebt in iets zoets. Ze zijn heel rijk aan gezonde vetten en zullen je helpen om af te kicken van suiker. Ik vind ze het lekkerst ijskoud. Houd je van Nutella of ferrero rocher? Vervang de koffie dan ook eens door ongezoet cacaopoeder en extra zoetstof naar smaak voor een chocoladevariant.

PORTIE: 15 fat bombs

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Koeltijd: 30 minuten – Houdbaarheid: tot 1 week in de koelkast of 3 maanden in de diepvries

MATERIAAL: kleine keukenmachine (of hakmolen), ovenschaal, bakpapier (**Fase 1, 2, 3**)

INGREDIËNTEN:

- 1 kop + ½ kop (120 + 60 g) hazelnoten
- ½ kop (8 eetlepels) extra vierge kokosolie, gesmolten
- 1 à 1 ½ koffielepel oploskoffie
- 2 eetlepels erythritol (of xylitol, stevia)
- 2 grote snufjes zeezout

WERKWIJZE

1. Mix een kop hazelnoten tot een grof meel in een kleine keukenmachine of hakmolen. De rest heb je nodig voor de afwerking.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

2. Voeg de gesmolten kokosolie en de oploskoffie toe. Mix kort tot een plakkerig deeg. Breng op smaak met zoetstof en enkele snufjes zeezout, en mix opnieuw.
3. Bedek een mini-ovenschaal met bakpapier.
4. Lepel het deeg in de ovenschaal en werk af met een halve kop grof gehakte hazelnoten of andere toppings zoals kokosschilfers of cacao nibs.
5. Plaats 30 minuten of langer in de diepvries tot het deeg hard genoeg is om in vierkantjes te snijden. Je bewaart ze ook best in de diepvries, zo blijven ze het langst vers.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Presenteer de fat bombs op een schaal met ijs zodat ze minder snel smelten.
- Vervang de hazelnoten ook eens door macadamia, pecan…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per fat bomb)

154,4 kcal	2,6 g Netto koolhydraten	2 g Eiwitten	15,7 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Artisjokdip

Heb je al eens gemarineerde artisjok gebruikt in salades of dips? Ik ben er gek op! Ze geven zelfs de eenvoudigste saus of ovenschotel een fantastische smaak. Serveer deze romige artisjokdip als aperitiefhapje of hartig tussendoortje met stukjes selder, paprika, radijsjes, komkommer, witlof… of je favoriete granenvrije crackers (zoals de zadencrackers uit ons Start to Keto eBook).

PORTIE: 2 koppen (+/- 250 g = 32 eetlepels)

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast of 1 maand in de diepvries

MATERIAAL: blender, rubberen spatel
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN:

- 1 kop (150g) gemarineerde artisjok (zie tips)
- ½ kop (50 g) macadamia's (of witte amandelen, pijnboompitten)
- ½ kop (120 ml) water (of meer om te mixen)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Zeezout en zwarte peper
- 1 klein handvol peterselie (optioneel)

WERKWIJZE

1. Mix alle ingrediënten, behalve de peterselie, tot een romige dipsaus. Breng op smaak met peper en zout (ik gebruikte ½ koffielepel zeezout).
2. Proef en voeg eventueel extra kruiden toe. Voeg nu ook het grootste deel van de peterselie toe. Mix kort.
3. Werk de artisjokdip eventueel af met wat extra vierge olijfolie, het restje fijngehakte peterselie en zeste van citroen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Ik koop gemarineerde artisjok in mijn lokale biowinkel. Ze bevatten extra vierge olijfolie, basilicum en citroensap. Als je 'natuur' artisjok gebruikt, voeg dan extra kruiden, olijfolie en citroensap toe naar smaak.
- Heb je niet zo'n krachtige blender in huis? Week de noten dan enkele uren (of een nacht) zodat ze zachter zijn, of maal ze fijn met behulp van een hakmolen of koffiemaler voor je ze toevoegt aan de blender.

Voedingswaarde (per eetlepel)

18 kcal	0,4 g Netto koolhydraten	0,3 g Eiwitten	1,6 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Olijventapenade, 2x

Houd je van de Mediterrane keuken? Deze olijventapenades zijn echte Zuiderse smaakbommetjes! De donkere variant met zwarte olijven, zongedroogde tomaat en basilicum is heerlijk als smaakmaker bij gestoomde broccoli met licht geroosterde pijnboompitten. De groene variant met kappertjes is iets frisser van smaak. Lekker bij een stukje witte vis en krokant gebakken courgette, of gewoon als tussendoortje met rauwe groenten.

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 7 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries

MATERIAAL: kleine keukenmachine of hakmolen (of vijzel)
Fase 1, 2, 3

Zwarte-olijventapenade met zongedroogde tomaat

PORTIE: 1 ½ kop (24 eetlepels)

- 200 g zwarte olijven, ontpit
- 4-tal zongedroogde tomaten, grof gehakt
- 1 kop (1 groot handvol) vers basilicum (of peterselie)
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 à 2 eetlepels citroensap
- Zwarte peper

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Groene-olijventapenade met kappertjes

PORTIE: 2 koppen

- 200 g groene olijven, ontpit
- 4 eetlepels kappertjes
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- Zwarte peper

WERKWIJZE

Mix alle ingrediënten per tapenade tot een chunky dip. Je kan ook een vijzel gebruiken.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Olijven zijn een fantastische bron van omega-9-vetten ('mono-onverzadigde vetten') en antioxidanten die je hart- en bloedvaten beschermen en je huid langer jong houden. Kies je olijven altijd puur natuur, op eigen nat of extra vierge olijfolie, zonder toegevoegde suikers of bewaarmiddelen.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde zwarte-olijventapenade (per eetlepel)

20,7 kcal	0,4 g Netto koolhydraten	0,2 g Eiwitten	2 g Vetten

Voedingswaarde groene-olijventapenade (per eetlepel)

24 kcal	0,1 g Netto koolhydraten	0,1 g Eiwitten	2,7 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Gezouten nootjes

Deze gezouten nootjes zijn ideaal als snel tussendoortje of aperitiefhapje. Je kunt eindeloos variëren met de smaken: 'Italiaanse pizza' met oregano en rozemarijn, 'hot & spicy' met curry en cayennepeper, of 'BBQ' met gerookt paprikapoeder en tijm. Of wat dacht je van speculaaskruiden of kaneel voor een zoetere variant?

PORTIE: 12 porties (360 g)

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Baktijd: 8 à 10 minuten – Houdbaarheid: tot 2 weken in de koelkast

MATERIAAL: pan
Fase 1, 2, 3

INGREDIËNTEN:

- 1 kop (125 g) macadamia's
- 1 kop (125 g) pecannoten
- ½ kop (65 g) paranoten (of amandelen)
- 4 eetlepels (35 g) pompoenpitten
- 1 eetlepel extra vierge kokosolie (of grasboter/ghee)
- ½ koffielepel zeezout

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

WERKWIJZE

1. Smelt de kokosolie in een grote pan.
2. Voeg de noten en pitten toe, en breng op smaak met het zeezout.
3. Roer goed zodat elke noot bedekt is met kokosolie en zout. Laat een à twee minuten (of langer) roosteren op een laag vuurtje. Roer regelmatig eens met een houten lepel. Als je de gezonde vetten uit de noten wil behouden, verhit je ze best niet te lang.
4. Laat de noten afkoelen en bewaar ze in een luchtdichte glazen bokaal in de koelkast (of op een donkere, koele plaats).

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Macadamia-, pecan- en paranoten zijn het rijkst aan gezonde vetten en het armst aan koolhydraten, dus de beste keto-opties. Hazelnoten, walnoten en amandelen zijn dan weer rijker aan proteïne.
- Heb je een droogoven in huis? Week de noten een nacht in koud water om ze lichter verteerbaar te maken, giet het weekwater weg, spoel goed en meng met het zout en de kruiden (de kokosolie kun je weglaten). Plaats +/- 24u in de droogoven op 50 °C tot de noten volledig droog en krokant zijn.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per portie)

186 kcal	1,4 g Netto koolhydraten	3,1 g Eiwitten	18,9 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Fat-burner chocoladereep

Wist je dat pure cacao speciale antioxidanten bevat die je energie verhogen en de aanmaak van je gelukshormoon 'serotonine' stimuleren? Een echte weldaad voor je humeur! De middellange vetzuurketens uit de MCT-olie zullen je zelfs helpen om je natuurlijke vetverbranding te ondersteunen. Genoeg redenen om te genieten van deze kleurrijke chocoladereep!

PORTIE: +/- 450g = 20 stukjes

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Koeltijd: 10 minuten – Houdbaarheid: tot 1 maand in de koelkast (of 3 maanden in de diepvries)

MATERIAAL: kleine ovenschaal, bakpapier
Fase 1, 2, 3

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

INGREDIËNTEN:

- 300 g donkere chocolade (zie tips)
- 1 eetlepel MCT-olie (vb. onze ALL GOOD pure C8 MCT-olie)
- 2 snufjes zeezout (optioneel)
- ½ kop (50 g) walnoten, grof gehakt (of hazelnoot, macadamia, pecan…)
- 4 eetlepels (40 g) hennepzaad
- 4 eetlepels (30 g) pompoenpitten
- 4 eetlepels (20 g) kokosschilfers, ongezoet
- 2 eetlepels (10 g) gevriesdroogde aardbeien (optioneel)

WERKWIJZE

1. Smelt de chocolade au bain-marie (in een kom boven heet water) en haal van het vuur.
2. Meng de gesmolten chocolade met de MCT-olie en eventueel twee snufjes zeezout. Je kan ook wat extra zoetstof (bv. stevia, erythritol, xylitol…) toevoegen.
3. Bedek een kleine ovenschaal met bakpapier en giet de chocolade in de schaal.
4. Werk af met grof gehakte noten, het hennepzaad, de pompoenpitten, de kokosschilfers en eventueel wat gevriesdroogde aardbeien.
5. Plaats tien minuten of langer in de diepvries om te stollen. Snijd in stukjes zodra de chocolade hard genoeg is.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Ik gebruikte donkere chocolade van Lindt met 95% cacao. Gebruik pure chocolade met minstens 85% cacao, bij voorkeur gezoet met stevia (of xylitol, sorbitol, maltitol, erythritol… bv. Cavalier, Lindt, Lily's…). Je kan eventueel ook wat extra zoetstof toevoegen zoals enkele druppels pure stevia of een lepeltje erythritol voor een zachtere chocoladesmaak.
- Houd je van Nutella? Vervang de walnoten dan door hazelnoten, eventueel licht geroosterd.

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Voedingswaarde (per stukje zonder aardbeien = 23 g)

143 kcal	1,9 g Netto koolhydraten	3,3 g Eiwitten	13,1 g Vetten

Voedingswaarde (per stukje met aardbeien = 23 g)

145 kcal	2,3 g Netto koolhydraten	3,3 g Eiwitten	13,1 g Vetten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

15 DAGEN MENUPLAN

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Week 1

MAANDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Vanillechiapudding met amandelpasta **P.22**	6,5 g	18,7 g	51,8 g	606 kcal
Lunch	Salade met boontjes + 100g kipfilet in 1 eetlepel extra vierge kokosolie **P. 42**	8,4 g	37 g	42,9 g	598,9 kcal
Tussendoortje	½ kleine komkommer (100 g) met 3 eetlepels zwarte-olijventapenade **P. 88**	3,7 g	1,2 g	6,2 g	77 kcal
Dinner	Gerookte tofu met broccoli en sesam **P. 77**	7,2 g	18,9 g	34,4 g	419 kcal

Totale macro's: 25,8 g netto koolhydraten, 135,3 g vetten, 75,8 g eiwitten, 1701 kcal
13% koolhydraten, 70% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

DINSDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Brain power wraps met makreelsalade **P. 79**	7,1 g	51,3 g	40,6 g	618,6 kcal
Tussendoortje	1 Hazelnoot Mokka Fat Bomb **P. 83**	2,6 g	2 g	15,7 g	154,4 kcal
Dinner	Groentebrochettes met avocadocrème + 100 g tempeh in 1 eetlepel extra vierge olijfolie **P. 39**	11,9 g	25,2 g	65,7 g	632,5 kcal

Totale macro's: 21,6 g netto koolhydraten, 148 g vetten, 78,7 g eiwitten, 1760kcal
9% koolhydraten, 74% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

WOENSDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Vanillechiapudding met amandelpasta **P. 22**	6,5 g	18,7 g	51,8 g	606 kcal
Lunch	Groentebrochettes met avocadocrème + 1 blikje (100 g) sardinefilets + 50 g mesclun gemengde sla **P. 39**	8,8 g	28,5 g	52,1 g	642,3 kcal
Tussendoortje	½ kleine komkommer (100 g) met 3 eetlepels zwarte-olijventapenade **P. 88**	3,7 g	1,2 g	6,2 g	77 kcal
Dinner	Shakshuka met paddenstoelen **P. 29**	5,8 g	21,8 g	33,7 g	414 kcal

Totale macro's: 24,8 g netto koolhydraten, 143,8 g vetten, 70,2 g eiwitten, 1740 kcal
12% koolhydraten, 72% vetten, 16% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

DONDERDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	6 frittatamuffins + 4 eetlepels MCT-guacamole + 50 g gemengde sla + 50 g alfalfa kiemscheuten + 1 tomaat **P. 53**	9,1 g	34,1 g	48,1 g	624,8 kcal
Tussendoortje	1 portie (30 g) gezouten nootjes **P. 91**	1,5 g	3,3 g	21,8 g	212 kcal
Dinner	Gegrilde groenteschotel + 100 g kalkoenfilet gebakken in 1 eetlepel extra vierge kokosolie + 100 g babyspinazie met 1 koffielepel extra vierge olijfolie + citroensap **P. 56**	8,6 g	38 g	38,5 g	553,1 kcal

Totale macro's: 19,2 g netto koolhydraten, 134,3 g vetten, 75,6 g eiwitten, 1625 kcal
9% koolhydraten, 73% vetten, 18% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

VRIJDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Chocoladeshake met MCT **P. 24**	5,3 g	16,6 g	48,8 g	552,3 kcal
Lunch	Gegrilde groenteschotel + 1 blikje (100 g) sardinefilets + 100 g mesclun gemengde sla met 1 eetlepel pompoenpitten, 2 koffielepels extra vierge olijfolie & citroensap, peper en zout **P. 56**	9,5 g	31,8 g	41 g	547,6 kcal
Tussendoortje	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Dinner	Bloemkoolpuree met boschampignons **P. 74**	8,4 g	19,8 g	37 g	445,6 kcal

Totale macro's: 23,3 g netto koolhydraten, 152,8 g vetten, 68,4 g eiwitten, 1781 kcal
9% koolhydraten, 76% vetten, 15% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

ZATERDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Keto pizza (3 pizzapunten) + 100 g gemengde sla **P. 69**	11,3 g	39,4 g	58,5 g	747,5 kcal
Tussendoortje	1 Hazelnoot Mokka Fat Bomb **P. 83**	2,6 g	2 g	15,7 g	154,4 kcal
Dinner	Groene asperges met gekonfijte trosmaatjes + 100 g wilde zalm in ½ eetlepel extra vierge kokosolie (of olijfolie) **P. 50**	9,5 g	30,8 g	30,9 g	461 kcal

Totale macro's: 23,4 g netto koolhydraten, 131,1 g vetten, 72,4 g eiwitten, 1598 kcal
9% koolhydraten, 73% vetten, 18% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

ZONDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Shakshuka met paddenstoelen P. 29	5,8 g	21,8 g	33,7 g	414 kcal
Lunch	Nachos deluxe met saus van kokosyoghurt + 100 g mesclun gemengde sla P. 66	10,2 g	27,5 g	48,5 g	609,2 kcal
Tussendoortje	1 stuk fat-burner chocoladereep (zonder aardbeien) P. 94	1,9 g	3,3 g	13,1 g	143 kcal
Dinner	Gerookte tofu met broccoli en sesam P. 77	7,2 g	18,9 g	34,4 g	419 kcal

Totale macro's: 25,1 g netto koolhydraten, 129,6 g vetten, 71,6 g eiwitten, 1586 kcal
10% koolhydraten, 73% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Week 2

MAANDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Nachos deluxe met saus van kokosyoghurt + 100 g mesclun gemengde sla **P. 66**	10,2 g	27,5 g	48,5 g	609,2 kcal
Tussendoortje	1 portie (30 g) gezouten nootjes **P. 91**	1,5 g	3,3 g	21,8 g	212 kcal
Dinner	Gevulde puntpaprika's met boerenkool + 100 g kabeljauw in ½ eetlepel ghee/grasboter (of olijfolie) **P. 44**	14,3 g	36,8 g	49 g	668 kcal

Totale macro's: 26 g netto koolhydraten, 145,2 g vetten, 67,8 g eiwitten, 1724 kcal
10% koolhydraten, 74% vetten, 16% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

DINSDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Speculoos porridge **P. 26**	6,1 g	22,6 g	59,1 g	662,3 kcal
Lunch	Salade met boontjes + 100 g gerookte tofu in 1 eetlepel extra vierge kokosolie **P. 42**	9,5 g	19,4 g	45,4 g	536,3 kcal
Tussendoortje	1 stuk fat-burner chocoladereep (zonder aardbeien) **P. 94**	1,9 g	3,3 g	13,1 g	143 kcal
Dinner	Quiche met gerookte zalm en asperge + 100 g babyspinazie **P. 63**	8,9 g	35,3 g	30,3 g	459 kcal

Totale macro's: 26,3 g netto koolhydraten, 148 g vetten, 80,6 g eiwitten, 1801 kcal
11% koolhydraten, 72% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

WOENSDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee **P. 34**	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Quiche met gerookte zalm en asperge + 100 g babyspinazie met ¼ avocado, 2 eetlepels walnoten & vers citroensap **P. 63**	10 g	37 g	40,3 g	564 kcal
Tussendoortje	1 portie (30 g) gezouten nootjes **P. 91**	1,5 g	3,3 g	21,8 g	212 kcal
Dinner	Gegrilde groenteschotel + 100 g kalkoenfilet gebakken in 1 eetlepel extra vierge kokosolie + 100 g babyspinazie met 1 koffielepel extra vierge olijfolie + citroensap **P. 56**	8,6 g	38 g	38,5 g	553,1 kcal

Totale macro's: 20,1 g netto koolhydraten, 126,5 g vetten, 78,5 g eiwitten, 1564 kcal
9% koolhydraten, 71% vetten, 20% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

DONDERDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Chocoladeshake met MCT P. 24	5,3 g	16,6 g	48,8 g	552,3 kcal
Lunch	Brain power wraps met makreelsalade P. 79	7,1 g	51,3 g	40,6 g	618,6 kcal
Tussendoortje	1 Hazelnoot Mokka Fat Bomb P. 83	2,6 g	2 g	15,7 g	154,4 kcal
Dinner	4 frittatamuffins + 100 g fijngesneden warmoes (of andijvie/witlof) in 1 eetlepel extra vierge olijfolie P. 53	5,9 g	21,5 g	36 g	437,5 kcal

Totale macro's: 20,8 g netto koolhydraten, 141,2 g vetten, 91,5 g eiwitten, 1763 kcal
8% koolhydraten, 71% vetten, 21% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

VRIJDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Speculoos porridge P. 26	6,1 g	22,6 g	59,1 g	662,3 kcal
Lunch	5 frittatamuffins + 4 eetlepels MCT-guacamole + 50 g gemengde sla + 50 g alfalfa kiemscheuten P. 53	7 g	28,9 g	42,4 g	542,3 kcal
Tussendoortje	2 stelen selder met 4 eetlepels artisjokdip P. 86	2,1 g	1,4 g	6,7 g	77,4 kcal
Dinner	Groene asperges met gekonfijte trosmaatjes + 100 g kalkoenfilet in 1 eetlepel extra vierge kokosolie (of ghee/olijfolie) P. 50	9,5 g	35,5 g	31,8 g	491 kcal

Totale macro's:24,6 g netto koolhydraten, 140 g vetten, 88,4 g eiwitten, 1773 kcal
11% koolhydraten, 69% vetten, 20% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

ZATERDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Brain fuel koffie of thee P. 34	0 g	0 g	26 g	235 kcal
Lunch	Keto pizza (3 pizzapunten) + 100 g gemengde sla P. 69	11,3 g	39,4 g	58,5 g	747,5 kcal
Tussendoortje	1 stuk fat-burner chocoladereep (zonder aardbeien) P. 94	1,9 g	3,3 g	13,1 g	143 kcal
Dinner	Gevulde courgette met boerenkool + 100 g zeebaars in ½ eetlepel ghee/grasboter (of olijfolie) P. 44	12,2 g	33,1 g	50,3 g	659,9 kcal

Totale macro's: 25,4 g netto koolhydraten, 147,9 g vetten, 76 g eiwitten, 1770 kcal
9% koolhydraten, 74% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

ZONDAG		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Chocoladeshake met MCT P. 24	5,3 g	16,6 g	48,8 g	552,3 kcal
Lunch	BBQ tempeh taco's P. 72	9,7 g	39,8 g	44,9 g	617 kcal
Tussendoortje	2 stelen selder met 4 eetlepels artisjokdip P. 86	2,1 g	1,4 g	6,7 g	77,4 kcal
Dinner	Gerookte tofu met broccoli en sesam P. 77	7,2 g	18,9 g	34,4 g	419 kcal

Totale macro's: 24,3 g netto koolhydraten, 134,8 g vetten, 76,7 g eiwitten, 1666 kcal
11% koolhydraten, 72% vetten, 17% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

KOOLHYDRAAT BOOST

Koolhydraatboost

		Netto koolhydraten	Totale eiwitten	Totale vetten	Calorieën
Ontbijt	Bessenchiapudding P. 32	23 g	20,4 g	24,7 g	449,8 kcal
Lunch	2 porties groentefrietjes + 4 eetlepels MCT-guacamole + 100 g kipfilet in ½ eetlepel extra vierge kokosolie P. 47	8,5 g	35 g	39,6 g	554,5 kcal
Tussendoortje	½ kop frambozen + 10-tal amandelen	4,5 g	3,3 g	6,6 g	104 kcal
Dinner	Salade van geroosterde rode biet + 50 g gerookte makreel (of feta/geitenkaas) P. 59	13,7 g	26,2 g	33,7 g	489,2 kcal

Totale macro's: 49,7 g netto koolhydraten, 104,6 g vetten, 85 g eiwitten, 1597 kcal
22% koolhydraten, 57% vetten, 21% eiwitten

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Boodschappenlijstjes

Deze boodschappenlijstjes zijn opgedeeld in **4 delen**:

1. Een lijstje met basis-ingrediënten die je vóór de start van het 15-dagenplan al kan aanschaffen, zoals noten, zaden, olijfolie, boter, gedroogde kruiden en andere smaakmakers. Als je grotere hoeveelheden noten en pitten ineens koopt, kan je heel wat geld besparen.
2. Drie lijstjes met verse ingrediënten voor week 1, week 2 en de koolhydraatboost-dag.

In de lijstjes vind je ook suggesties i.v.m. merken en waar je specialere ingrediënten kan vinden. Goede online shops hiervoor zijn o.a. pit-pit, de notenshop, Kazidomi…

Een kleine nota: de boodschappen voor de nacho's deluxe heb ik bij week 1 geteld want je maakt ze klaar voor de zondagmiddag van week 1 en de restjes kan je meenemen als lunch de volgende dag (maandag van week 2).

Ik hoop dat deze boodschappenlijstjes je veel tijd mogen besparen!

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Basisingrediënten voor het volledige 15-dagen plan incl. koolhydraatboost

Vetten

Amandelpasta, ongezoet (met zeezout of natuur)

Hazelnootpasta, ongezoet (voor de nutella shake)

MCT-olie (optioneel)

Extra vierge kokosolie (kijk naar de vermelding koudgeperst, cold-pressed, extra virgine…)

Extra vierge olijfolie

Grasboter (of ghee = geklaarde boter, bv. Kerrygold in sommige AD Delhaizes, Weerribben Zuivel in sommige biowinkels, grasboter van Albert Heijn…)

60 g (6 eetlepels) sesamzaad

300 g (kleine 2 koppen) chiazaad

Ruim 200 g (2 grote koppen) hennepzaad

200 g (2 koppen) amandelmeel

100 g pompoenpitten

180 g (1 ½ kop) hazelnoten

250 g (2 koppen) macadamia's natuur (of witte amandelen, pijnboompitten…)

175 g (1 ½ kop) pecannoten (of walnoten)

20-tal amandelen (tussendoortje koolhydraatboost-dag)

65 g (½ kop) paranoten (of extra amandelen)

75 g (¾ kop) walnoten (of extra hazelnoten)

150 g (30-tal eetlepels) kokosschilfers, ongezoet

7 liter amandelmelk, ongezoet (bv. Provamel, of lichte kokosmelk)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Smaakmakers

Gerookt paprikapoeder

Currypoeder

Kurkumapoeder

Komijn

Kaneel

Oregano

Speculaaskruiden

Zwarte peper en zeezout

Mosterd (bv. Tierenteyn stropkes)

150 à 200 g gemarineerde artisjok (dip als tussendoortje + beleg pizza)

Vanille-extract (of gedroogde vanillebonen)

Pure vloeibare stevia (bv. Lucovitaal, SteSweet, Steevia bij de biowinkel of online)

Gemalen koffie of je favoriete groene thee/kruidenthee, ongezoet

Erythritol (of xylitol, bv. via pit-pit)

Puur cacaopoeder, ongezoet

Sunwarrior Warrior Blend chocolade proteïne (o.b.v. hennep, erwt en gojibes – voor de chocoladeshake – of ander suikervrij proteïnepoeder naar keuze)

Bakpoeder, gluten- en aluminiumvrij (bv. Natali in de biowinkel)

300 g donkere chocolade (bv. 95% cacao Lindt)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Verse ingrediënten voor week 1 met 2 personen

Groenten & fruit

7 citroenen
8 rijpe avocado's
250 g alfalfa kiemscheuten
1 kg + 100 g gemengde of Romeinse sla
300 g (baby)spinazie
6 grote stelen warmoes
1 bundel lente-ui
1 bosje peterselie en/of koriander
1 plantje vers basilicum
1 zakje rucola (60 g)
1 krop radicchio
3 kleine komkommers
100 g prinsessenboontjes
200 g zwarte olijven, ontpit
50-tal kers- of trostomaatjes
1 klein potje zongedroogde tomaat
3 stevige tomaten
2 grote broccoli's (600 g)
1 kleine bloemkool
4 stelen bleekselderij
2 venkelknollen
6 medium courgettes
2 rode paprika's
850 g paddenstoelen (kastanje, oesterzwammen, shiitake, portobello…)
1 ½ bundel groene asperges (300 g)
1 kleine aubergine (225 g)
1 kleine koolrabi (75 g)
1 kleine paksoi (425 g)
2 x 150 g pure tomatenpuree (bv. Biona in de biowinkel)

Eiwitten (voor week 1 met 2 personen)

200 g biologische kipfilet van vrije uitloop

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

200 g biologische kalkoenfilet van vrije uitloop

300 g bio-kippendijen, ontbeend (of kalkoendij/stoofvlees)

400 g bio gerookte tofu (bv. Taifun met amandel en sesam, in de biowinkel)

200 g bio gerookte tempeh (bv. Hobbit, Lima… in de biowinkel)

200 g bio wilde zalm

4 blikjes (400 g) makreel op olijfolie (wildvangst, bv. Phare d'Eckmuhl in de biowinkel)

4 blikjes (400 g) sardinefilets op olijfolie (wildvangst, bv. Phare d'Eckmuhl in de biowinkel)

25 biologische eieren van vrije uitloop

200 g (2 ½ koppen) geraspte (vegan) kaas

250 g (1 kop) (vegan) yoghurt, ongezoet (ik gebruik het liefst Abbot Kinney's coco start)

Optioneel (extraatjes)

Collageen proteïnepoeder (brain fuel koffie)

Oploskoffie (hazelnoot mokka fat bombs, bv. Nescafé)

Tamari, less salt (= glutenvrije sojasaus, voor de groentebrochettes, bv. Lima in de biowinkel)

60 g biologische feta, bij voorkeur schaap/geit (of andere kaas/tofu, voor de frittatamuffins)

Muskaatnoot (bloemkoolpuree)

Tijm (afwerking bloemkoolpuree)

Tuinkers (afwerking bloemkoolpuree)

Chilipeper (afwerking nacho's)

Gevriesdroogde aardbeien (afwerking chocoladereep)

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Verse ingrediënten voor week 2 met 2 personen

Groenten & fruit

4 citroenen
5 rijpe avocado's
1 kg gemengde of Romeinse sla
2 grote zakken (600 g) boerenkool
750 g (baby)spinazie
200 g warmoes (snijbiet; of andijvie, witlof)
1 zakje (4 handenvol) rucola
225 g alfalfa kiemscheuten
1 kleine krop radicchio
5 stelen lente-ui
12 stelen bleekselderij
1 grote (300 g) broccoli
4 puntpaprika's of gewone rode paprika's (400 g)
100 g prinsessenboontjes
45-tal kerstomaatjes
3 stevige tomaten
3 bundels (600 g) groene asperges
5 kleine courgettes (600 g)
1 aubergine (450 g)
2 doosjes (500 g) paddenstoelen: oesterzwam, shitake, kastanje…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Eiwitten

- 400 g biologische kalkoenfilet van vrije uitloop
- 400 g bio gerookte tofu (bv. Taifun met amandel en sesam, o.a. in de biowinkel)
- 1 pakje (170 g) bio gerookte tempeh, gehakt (of ander gehakt)
- 4 blikjes (100g) ansjovis met olijfolie
- 4 blikjes (400 g) makreel op olijfolie (wildvangst, bv. Phare d'Eckmuhl in de biowinkel)
- 200 g kabeljauw
- 200 g zeebaars
- 200 g bio gerookte zalm (van wildvangst, bv. in sommige AD Delhaizes)
- 30 biologische eieren van vrije uitloop
- 100 g feta (of andere geraspte (vegan) kaas/tofu)
- 250 g (3 koppen) geraspte (vegan) kaas, bv. (buffel)mozzarella

Optioneel (extraatjes)

- Verse koriander
- Verse peterselie

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Verse ingrediënten voor de koolhydraatboost-dag met 2 personen

Groenten & fruit

1 citroen
½ kop frambozen
300 g (2 koppen) aardbeien, vers of bevroren
2 rijpe avocado's
200 g gemengde sla (of 2 kropjes Romeinse sla)
2 courgetten (700 g)
2 rapen (300 g)
2 kleine rode bieten (150 g)
200 g prinsessenboontjes

Eiwitten

200 g biologische kipfilet van vrije uitloop
100 g gerookte makreel (of feta/geitenkaas)
4 eetlepels (60 g) (kokos)yoghurt, ongezoet (bv. Abbot Kinney's in de biowinkel)

Optioneel (extraatjes)

8 eetlepels granen- en suikervrije granola (bv. onze ALL GOOD keto granola)
10-tal bessen (frambozen, braambessen…)
1 steel lente-ui
1 handvol kiemscheuten
Verse koriander
Gedroogde of verse tijm
Bieslook
Amandelschilfers

Benieuwd naar meer?

Ben je op zoek naar meer vegan en vegetarische keto recepten voor meer energie en een gezond natuurlijk gewicht? Dan is dit Start to Keto eBook de ideale aanvulling op deze menuplangids. Het bevat een uitgebreid stappenplan en maar liefst 30 koolhydraatarme recepten boordevol groenten!

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Neem zeker ook een kijkje naar mijn **3-delige keto kookboekreeks** (met andere recepten dan die in de eBooks)

- Het Keto Plan
- Go Keto
- Keto in 15 Minuten.

Het eerste keto boek, Het Keto Plan, is hét basishandboek als je je wil inlezen in de wetenschap, met maar liefst 70 recepten & een startersgids om met keto en intermittent fasting te beginnen.

De opvolger, Go Keto, bevat naast meer dan 60 nieuwe recepten ook een 15-minute at-home workout om je verbranding een extra duwtje in de rug te geven en een maandprogramma met praktische tips voor optimale slaap, energie, beweging…

Het derde keto boek in de reeks, Keto in 15 Minuten, vult de vorige twee boeken aan met 70 nieuwe recepten die minder dan 15 minuten voorbereiding vergen. Daarnaast bevat het ook een gedetailleerd 15-dagen menuplanprogramma voor snelle resultaten én een uitgebreide Q&A met een antwoord op veel voorkomende vragen zoals 'wat met keto en melkproducten?', 'wat met granen en soja?', 'wat als ik zwanger ben of borstvoeding geef?'…

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

In Julie Natuurlijk en Easy Vegan met Julie vind je meer inspiratie voor **vegan gerechten**.

Voor **dagelijkse inspiratie** kan je terecht op mijn Instagrampagina @julieslifestyleofficial

Laat zeker ook een berichtje na op onze Facebookpagina en ons YouTube-kanaal – ik kijk ernaar uit om je daar te ontmoeten! ☺

Veel liefs,
Julie

PS: heb je je **GRATIS recepten-eBook** al gedownload? Ga naar http://www.julieslifestyle.com/ & schrijf je in op onze nieuwsbrief!

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Over Julie

Julie Van den Kerchove is een plant-based chef & auteur met een passie voor de *low carb high fat* keto keuken.

Samen met haar zakenpartner Simon Matthys volgde ze haar opleiding aan het gerenommeerde Living Light Culinary Institute in Californië waar ze alles te weten kwam over raw food, de bereidingstechnieken, receptontwikkeling en de wetenschap achter de vegan keuken. Nadat ze in 2014 het pure food pop-uprestaurant Essence Cuisine in Gent opstartten en leidden, besloten Simon en Julie om in 2015 een nieuw project te beginnen en hun eigen raw vegan en keto productlijn te ontwikkelen onder de naam **ALL GOOD**. Datzelfde jaar verscheen ook Julie's eerste boek **Julie Natuurlijk**, vertaald als **Vegan & Raw** en officieel voorgesteld in New York. In 2016 volgde **Easy Vegan met Julie**, vertaald als **Vegan & Raw 2** en gelanceerd in Los Angeles.

In 2018 verscheen **Het Keto Plan** waarin Julie je laat kennismaken met de keto keuken: een pure keuken rijk aan gezonde vetten en groenten, aangevuld met kleine porties kwaliteitsvol gevogelte en vis, waar Hollywood celebrities zoals Halle Berry en Kim Kardashian hun slanke lijn aan danken. In 2019 volgde bestseller **Go Keto** als tweede boek in de driedelige ketoreeks. Een jaar later kwam ook **Keto in 15 Minuten**, met 70 nieuwe recepten die minder dan 15 minuten voorbereiding vergen én een gedetailleerd 15-dagen menuplanprogramma voor snelle resultaten.

Toen Julie tijdens haar studies Journalistiek te horen kreeg dat ze in haar jeugd klierkoorts had opgelopen maar het Epstein-Barr virus nooit had overwonnen, ging ze op zoek naar de link tussen voeding en gezondheid. Het was tijdens die zoektocht naar meer energie en een sterker immuunsysteem dat ze bij raw food en keto terechtkwam. Ze schrapte geraffineerde suikers, tarwe en gepasteuriseerde melkproducten uit haar dieet en evolueerde langzaamaan naar een keto levensstijl. Tijdens haar opleiding tot raw foodchef begon ze de blog Julie's Lifestyle om haar ervaringen te delen. Ondertussen is Julie's Lifestyle uitgegroeid tot een platform waar je terechtkunt voor gratis recepten, kookvideo's, culinaire workshops, eBooks en ALL GOOD **vegan en keto snacks** (zoals keto **granola**, crackers en chocoladetruffels).

Meer over Julie

http://www.julieslifestyle.com/
info@julieslifestyle.com

@julieslifestyleofficial
julieslifestyle

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Geniet van de recepten!

Liefs, Julie

©2020 Julie Van den Kerchove
All Rights Reserved

Disclaimer

The techniques and advice described in this book represent the opinions of the author based on her experience. The author expressly disclaims any responsibility for any liability, loss or risk, personal or otherwise, which is incurred as a result of using any of the techniques, recipes or recommendations suggested herein. If in any doubt, or if requiring medical advice, please contact the appropriate health professional.

Copyright

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted, or translated in any form, electronically or mechanically, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without the explicit written permission of the author.
For permission to reproduce the information in this publication for distribution, please contact info@julieslifestyle.com

Copyright ©2020 Julie Van den Kerchove
First published in Belgium by Julie Van den Kerchove, Julie's Lifestyle.