

Spelregels Gezonde Keto Maaltijd

Hieronder vind je de spelregels voor een gezonde keto maaltijd. Gebruik ze als richtlijn voor het samenstellen van je maaltijden — laag in koolhydraten, rijk aan eiwitten en gezonde vetten.

1 Kies een eiwitbron

Kies voor onbewerkt vlees, vis, gevogelte, schaal- of schelpdieren en eieren. Bij voorkeur biologisch of nog beter: wild. Idealiter bevatten 4-6 maaltijden in de week zeevoedsel.

Iemand van 70 kg heeft 70-105 gram eiwit per dag nodig (1-1,5 gram per kg lichaamsgewicht). 100 gram vlees of vis bevat ±25% eiwit. 1 ei bevat 7 gram eiwit. Iemand van 70 kg heeft dus minimaal 200 gram vlees/vis én 3 eieren per dag nodig. Sporters hebben 1,5 gram per kg nodig.

2 Gebruik gezonde bakvetten

Gebruik roomboter (of ghee als je roomboter niet verdraagt), kokosolie en olijfolie als bakolie. Dit zijn stabiele vetten die goed bestand zijn tegen hitte en perfect passen bij keto.

3 Voeg gezonde vetten toe

Voeg gezonde vetten toe zoals avocado, kokosnoot en olijven — dit zijn botanisch gezien vruchten (fruit) en tegelijkertijd uitstekende vetbronnen voor keto. Wees spaarzaam met noten, zaden en pitten (i.v.m. oxalaten en lectinen). Gebruik ze af en toe als topping of snack. Kies dan voor geroosterde of in kokend water gewelde noten.

4 Voeg volop groenten toe

Eet liefst groenten uit het seizoen. 500 gram per dag is een mooi streven. Varieer tussen alle verschillende kleuren groenten. Optimaal is 30 verschillende plantensoorten per week (hieronder vallen ook paddenstoelen, kruiden en specerijen).

Voeg verschillende paddenstoelen en zeewieren toe om je immuunsysteem te ondersteunen. Zeewieren kun je toevoegen aan bouillon of een woksotel.

Let op: Let op: wees spaarzaam met kelp vanwege de hoge jodiumconcentratie. In 2,5 gram kelp zit genoeg jodium voor een week.

5 Fruit: past zeker bij keto

Fruit past prima bij keto, mits je de juiste keuzes maakt. Klein fruit zoals blauwe bessen, aardbeien, bramen en frambozen bevatten slechts 4% koolhydraten en zijn ideaal — een klein handje per dag is prima. Ook avocado en olijven zijn botanisch gezien fruit en mogen juist royaal gegeten worden vanwege hun gezonde vetten.

Varieer met soorten en kleuren en eet met de seizoenen mee. Biologisch fruit bevat minder tot geen pesticiden.

Let op: Vermijd zoeter fruit zoals mango, banaan en druiven — die bevatten 14–23% koolhydraten. Gedroogd fruit bevat bijna 60% koolhydraten en bevat bovendien vaak schimmels.

6 Koolhydraten: laag en bewust

Bij een ketogeen voedingspatroon streef je naar maximaal 20–50 gram koolhydraten per dag. Haal deze uit groenten, klein fruit en incidenteel uit knollen zoals zoete aardappel, pastinaak, wortels of pompoen.

Vermijd granen, peulvruchten, suiker en bewerkte koolhydraten volledig. Zoete aardappel bevat 20% koolhydraten — gebruik spaarzaam als je actief bent.

Let op: Hoe actiever je bent, hoe meer ruimte er is voor koolhydraten. Sporters kunnen richting 50 gram gaan.

7 Kruiden en specerijen

Eet zoveel mogelijk verschillende soorten kruiden en specerijen. Ze zijn rijk aan antioxidanten, ondersteunen de spijsvertering en maken je maaltijd smaakvoller — zonder koolhydraten toe te voegen.

8 Zoetstof: gebruik honing spaarzaam

Wil je iets zoeter maken? Gebruik dan een kleine hoeveelheid biologische honing. Let op: honing bevat wel koolhydraten en past dus alleen in zeer kleine hoeveelheden bij keto. Vermijd honingsoorten die voor een groot deel bestaan uit glucose-fructose siroop — lees het etiket.

Let op: Bij strikte keto kun je beter kiezen voor een natuurlijke zoetstof zonder koolhydraten, zoals stevia of erythritol.