AFVALLENMET.BIZ / GRATIS KOOKBOEK

Keto in je keuken

Een week vol eenvoudige recepten

7 dagen | 15 recepten | 21 maaltijdmomenten

Met boodschappenlijst en geschatte voedingswaarden

KOKEN MET GEWONE INGREDIËNTEN



LEES DIT EERST

Zo gebruik je dit weekboek

Alle recepten zijn voor 1 volwassene. Verdubbel elke hoeveelheid als je voor 2 personen kookt.

Een week koken, met ruimte voor jouw situatie

Dit boek ordent ontbijt, lunch en avondeten voor zeven dagen. Sommige ontbijten en lunches komen terug, zodat je minder verschillende producten nodig hebt. De genoemde dagen zijn een volgorde: je kunt bijvoorbeeld op een donderdag beginnen. De porties zijn receptporties, geen persoonlijke energie- of voedingsstoffendoelen.

Keto is een sterke beperking

Bij keto wordt vaak 20-50 gram koolhydraten per dag genoemd. Bespreek vooraf met je huisarts en een diëtist of zo'n beperking bij je past. Vooral bij diabetes of medicijngebruik is begeleiding nodig. Gebruik je SGLT2-remmers, volg dan geen ketogeen dieet. Verander medicijnen nooit zelf. Dit boek is niet bedoeld voor kinderen of als voedingsplan tijdens zwangerschap of borstvoeding.

Geen belofte over ketose of afvallen

Weinig koolhydraten eten garandeert geen ketose of gewichtsverlies. Het weekoverzicht bevat alleen de drie genoemde maaltijden. Dranken, tussendoortjes en andere toevoegingen tellen daar nog bij op. De hoeveelheid energie, vezels, vitamines en mineralen is niet afgestemd op jouw behoefte; laat een diëtist die beoordelen. Meer eten of minder streng koolhydraatarm eten kan passender zijn.

Wegen maakt het verschil

Weeg groente schoon en eetbaar, vlees en vis rauw, tofu en tonijn na uitlekken en avocado zonder schil of pit. Bij eieren is 100 gram ongeveer 2 middelgrote exemplaren zonder schaal. Gebruik een keukenweegschaal, maatkan, afsluitbare bakjes en bij kip of vis een voedselthermometer. Oventemperaturen zijn voor boven- en onderwarmte.

Voedingswaarden zijn afgeronde berekeningen met CoFID 2021, geen laboratoriumuitslagen. Merken, rassen en bereiding verschillen. De recepten zijn redactioneel ontwikkeld en niet in een testkeuken beproefd of door een diëtist beoordeeld. Controleer verpakkingen en allergenen. Berekeningswijze en bronnen: pagina 22-23.

WEEKOVERZICHT

Wat kook je op welke dag?

De codes verwijzen naar recepten op pagina 7-21. De geschatte dagtotalen staan op pagina 4.

Dag	Ontbijt	Lunch	Avondeten
1	**O1** Yoghurt met frambozen en noten p. 7	**L1** Tonijnsalade met avocado en citroen p. 11	**A1** Citroenzalm met broccoli en amandelen p. 15
2	**O2** Spinazie-omelet met avocado p. 8	**L2** Eiersalade met feta en spinazie p. 12	**A2** Kip met courgette en walnoten p. 16
3	**O3** Romige yoghurt met amandelcrunch p. 9	**L3** Lauwwarme tofusalade met amandelen p. 13	**A3** Bloemkoolpan met tofu en spinazie p. 17
4	**O1** Yoghurt met frambozen en noten p. 7	**L4** Komkommerkom met yoghurt, feta en walnoot p. 14	**A4** Ovenaubergine met feta en walnoten p. 18
5	**O4** Courgetteroerei met feta p. 10	**L1** Tonijnsalade met avocado en citroen p. 11	**A5** Koolroerbak met kip en avocado p. 19
6	**O2** Spinazie-omelet met avocado p. 8	**L2** Eiersalade met feta en spinazie p. 12	**A6** Broccolifrittata met tomatensalade p. 20
7	**O3** Romige yoghurt met amandelcrunch p. 9	**L3** Lauwwarme tofusalade met amandelen p. 13	**A7** Courgettelinten met tofu en walnoot p. 21

Een dag wisselen kan. Wissel bij voorkeur de hele dag, zodat het weekoverzicht en de gezamenlijke boodschappenlijst bruikbaar blijven. Recept O1 en de lunches L1-L3 komen ieder twee keer terug. Alle avondgerechten zijn verschillend.

De zeven dagen in cijfers

Deze schattingen gelden voor de drie maaltijden samen. Ze zijn geen aanbevolen hoeveelheid voor jou persoonlijk.

Dag	kcal	Koolhydraten	Eiwit	Vet
1	1781	29 g	94 g	144 g
2	1608	16 g	87 g	133 g
3	1626	35 g	77 g	132 g
4	1882	40 g	59 g	166 g
5	1743	28 g	96 g	139 g
6	1561	18 g	76 g	132 g
7	1685	30 g	76 g	140 g

Wat telt nog mee?

Water, thee en koffie zonder suiker kunnen erbij. Melk, sap, snacks en andere toevoegingen zijn niet meegerekend. Ook een extra hand noten of een dressing verandert het totaal. De berekening geldt uitsluitend voor de opgegeven ingrediënten en gewichten, niet voor wat je er zelf nog naast eet.

Porties zijn een vertrekpunt

Heb je meer nodig, laat de porties en het dagtotaal met een diëtist aanpassen. Gebruik de tabel niet als doel om onder te blijven. Dit boek rekent geen persoonlijke behoefte uit en beoordeelt geen volwaardigheid. De dagcijfers kunnen duidelijk veranderen wanneer jouw tofu of yoghurt afwijkt van het referentieproduct.

De rekenmethode staat op pagina 22. De afzonderlijke waarden per recept staan bij de bereidingswijze. Door afronding kan de som van afgeronde receptwaarden iets verschillen van het afgeronde dagtotaal.

Alles voor zeven dagen

Exacte gebruikshoeveelheden voor 1 persoon volgens het weekoverzicht. Dit zijn eetbare gewichten; koop iets ruimer voor schil, pitten, stelen en verpakkingsmaten.

Groente & fruit

[ ] Frambozen
200 g

[ ] Komkommer met schil
900 g

[ ] Avocado, vruchtvlees
800 g

[ ] Gemengde sla zonder dressing
300 g

[ ] Citroensap, vers
130 g

[ ] Verse basilicum
50 g

[ ] Broccoli
450 g

[ ] Champignons
500 g

[ ] Babyspinazie
410 g

[ ] Tomaten
450 g

[ ] Courgette
650 g

[ ] Knoflook, gepeld
15 g

[ ] Bloemkool
250 g

[ ] Aubergine
250 g

[ ] Witte kool
200 g

[ ] Rode paprika
100 g

Zuivel

[ ] Griekse yoghurt naturel (vol)
1000 g

[ ] Feta
220 g

[ ] Cheddar
30 g

Eieren, vis & tofu

[ ] Tonijn in water/pekel, uitgelekt
200 g

[ ] Zalmfilet zonder vel en graten
150 g

[ ] Eieren, zonder schaal gewogen
650 g (circa 13 stuks)

[ ] Kipfilet zonder vel
320 g

[ ] Naturel tofu
950 g

Voorraad

[ ] Ongezouten walnoten
150 g

[ ] Ongezouten amandelen
190 g

[ ] Olijfolie
350 g

Praktisch inkopen: kies naturel yoghurt en tofu, ongezouten noten en tonijn zonder saus. Koop bladgroente, avocado en vis zo nodig in twee rondes. Een halve kilo avocado betekent vruchtvlees, niet het gewicht van hele vruchten. Citroensap kun je afwegen; het aantal benodigde citroenen hangt af van de opbrengst.

Maak het jezelf gemakkelijk

Plan 20-30 minuten voorbereiding en een tweede korte boodschappenronde halverwege de week.

Voor dag 1: sorteren, afwegen, klaarzetten

Leg het weekoverzicht in de keuken. Zet de noten per maaltijd afgewogen in bakjes en houd een potje voor later in de week apart. Was alleen groente die je spoedig gebruikt. Bekijk de houdbaarheidsdata van yoghurt, tofu, vlees en vis. Vries kip voor dag 5 direct na aankoop in als de houdbaarheidsdatum anders niet past. Vries alleen in als de verpakking dat toestaat.

Op de dag zelf

Laat bevroren kip de avond tevoren afgedekt in de koelkast ontdooien, op een schaal onderin zodat vocht niet op ander eten kan komen. Houd rauwe kip gescheiden van groenten die je rauw eet. Maak avocado en salades kort voor gebruik klaar. Kook ei, kip en vis volgens het recept volledig gaar. Recepttijden zijn richtlijnen; grootte en apparatuur bepalen de werkelijke gaartijd.

Bewaar geen hele kookweek in de koelkast

Laat bereid eten kort afkoelen en zet het binnen 2 uur in een afgesloten bakje in de koelkast of vriezer. Houd de koelkast op 4 °C. Gebruik bereide restjes uit de koelkast binnen 2 dagen; vries porties die je later nodig hebt tijdig in bij -18 °C. Noteer inhoud en datum. Ontdooi in de koelkast. Verwarm een restje één keer door en door tot stomend heet en roer om. Gooi wat daarna overblijft weg.

Een kleine tweede ronde op dag 4

Controleer wat er nog ligt voordat je koopt. Haal nieuwe bladgroente en rijpe avocado als dat nodig is. Kijk of de tofu voor dag 7 nog dicht en houdbaar is. Recept O1 komt twee keer voor; zet de tweede portie yoghurt en noten apart in je planning, maar meng die niet dagen van tevoren. Zo houd je de bereiding overzichtelijk.

Bewaaradvies op de verpakking kan strenger zijn en gaat dan voor. Een koeltas met koelelementen helpt bij vervoer van koude maaltijden. Twijfel je over houdbaarheid? Raadpleeg de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum. Bronnen en links staan op pagina 23.

ONTBIJT / O1

Yoghurt met frambozen en noten

1 persoon | 5 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 534 kcal | 14 g koolhydraten | 19 g eiwit | 45 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

200 g Griekse yoghurt naturel (vol)

25 g Ongezouten walnoten

15 g Ongezouten amandelen

50 g Frambozen

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Weeg de yoghurt af in een kom. Gebruik naturel yoghurt zonder gezoete vulling; controleer het etiket.

2. Was de verse frambozen voorzichtig en laat goed uitlekken. Hak de walnoten en amandelen grof.

3. Verdeel het fruit en de noten over de yoghurt. Roer pas aan tafel om, zodat de noten knapperig blijven.

Keukentip

Zet noten in aparte bakjes klaar. Ontbijt voor meerdere dagen voorbereiden kan, maar meng fruit en yoghurt pas op de ochtend zelf.

Allergenen: melk, amandelen, walnoten. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Direct eten, of afgedekt gekoeld meenemen en dezelfde dag gebruiken.

ONTBIJT / O2

Spinazie-omelet met avocado

1 persoon | 15 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 457 kcal | 2 g koolhydraten | 17 g eiwit | 42 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

100 g Ei (circa 2 stuks, zonder schaal)

100 g Champignons

80 g Babyspinazie

100 g Avocado, vruchtvlees

15 g Olijfolie

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Klop de eieren los in een kom.

2. Verhit de olie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons 4-5 minuten. Voeg de spinazie toe en laat slinken.

3. Verdeel de groenten over de pan. Schenk het ei erbij en zet het vuur lager. Laat 5-7 minuten garen, eventueel met een deksel, tot het ei overal volledig is gestold.

4. Schep op een bord. Weeg het avocadovruchtvlees af, snijd in plakjes en leg ernaast.

Keukentip

Een goede antiaanbakpan voorkomt dat je tijdens het bakken extra olie moet toevoegen. Verdeel de afgewogen olie over de hele bodem.

Allergenen: ei. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Romige yoghurt met amandelcrunch

1 persoon | 5 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 445 kcal | 14 g koolhydraten | 18 g eiwit | 36 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

200 g Griekse yoghurt naturel (vol)

30 g Ongezouten amandelen

50 g Frambozen

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Hak de amandelen in onregelmatige stukjes. Zo krijg je zowel fijne kruimels als wat grotere stukjes om te kauwen.

2. Schep de yoghurt in een kom. Was de frambozen, laat uitlekken en druk de helft voorzichtig fijn met een vork.

3. Roer het fijngedrukte fruit losjes door de yoghurt. Voeg de overige frambozen en amandelen toe vlak voor het eten.

Keukentip

Gebruik je diepvriesfruit, volg dan de bereidingsaanwijzingen op de verpakking. De berekening is gemaakt met verse frambozen.

Allergenen: melk, amandelen. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Direct eten, of afgedekt gekoeld meenemen en dezelfde dag gebruiken.

Courgetteroerei met feta

1 persoon | 15 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 561 kcal | 6 g koolhydraten | 23 g eiwit | 50 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

100 g Ei (circa 2 stuks, zonder schaal)

40 g Feta

150 g Courgette

15 g Olijfolie

100 g Avocado, vruchtvlees

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Klop de eieren los en verkruimel de feta apart.

2. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de courgette 5-6 minuten op middelhoog vuur. Schep geregeld om en laat het meeste vocht verdampen.

3. Zet het vuur laag, voeg het ei toe en roer met een spatel. Voeg de feta toe zodra het ei begint te stollen. Bak door tot er nergens vloeibaar ei meer zichtbaar is.

4. Verdeel over een bord en serveer met het afgewogen avocadovruchtvlees.

Keukentip

Feta geeft al een zoute smaak. Proef eerst voordat je eventueel zout toevoegt.

Allergenen: ei, melk. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Tonijnsalade met avocado en citroen

1 persoon | 10 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 499 kcal | 6 g koolhydraten | 30 g eiwit | 40 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

100 g Tonijn in water/pekel, uitgelekt

200 g Komkommer met schil

100 g Avocado, vruchtvlees

75 g Gemengde sla zonder dressing

20 g Olijfolie

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Laat de tonijn uitlekken en weeg daarna 100 gram af. Was de komkommer, sla en basilicum. Laat de sla goed drogen.

2. Snijd de komkommer in halve maantjes en de avocado in blokjes. Scheur de basilicum kleiner.

3. Roer olie en citroensap in een klein kommetje door elkaar. Schep de sla, komkommer, avocado en tonijn voorzichtig om.

4. Verdeel de dressing en basilicum over de salade. Eet direct of houd de dressing tot de lunch apart.

Keukentip

Bewaar geopende tonijn niet in het blik, maar in een schoon afgesloten bakje in de koelkast. Volg ook de bewaaraanwijzingen op de verpakking.

Allergenen: vis. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Afgedekt gekoeld bewaren, liefst dezelfde dag eten. Houd de dressing apart.

Eiersalade met feta en spinazie

1 persoon | 20 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 519 kcal | 6 g koolhydraten | 23 g eiwit | 45 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

100 g Ei (circa 2 stuks, zonder schaal)

40 g Feta

75 g Babyspinazie

100 g Tomaten

100 g Avocado, vruchtvlees

10 g Olijfolie

10 g Citroensap, vers

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Kook ongeveer 2 middelgrote eieren in 9-10 minuten hard vanaf het moment dat het water kookt. Laat in koud water afkoelen. Pel en gebruik 100 gram zonder schaal.

2. Was de spinazie en tomaat. Laat de spinazie uitlekken. Snijd de tomaat en het avocadovruchtvlees in stukken.

3. Snijd de eieren in parten. Verdeel de spinazie, tomaat, avocado en eieren over een ruime kom.

4. Verkruimel de feta erover. Meng de olie met het citroensap en druppel over de salade.

Keukentip

Kook eieren desgewenst de avond tevoren en zet ze na afkoelen in de koelkast. Bouw de salade kort voor gebruik op.

Allergenen: ei, melk. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Afgedekt gekoeld bewaren, liefst dezelfde dag eten. Gebruik een koeltas als koeling onderweg ontbreekt.

Lauwwarme tofusalade met amandelen

1 persoon | 20 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 524 kcal | 6 g koolhydraten | 25 g eiwit | 44 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

200 g Naturel tofu

150 g Komkommer met schil

75 g Gemengde sla zonder dressing

30 g Ongezouten amandelen

20 g Olijfolie

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Laat de tofu uitlekken, dep droog en snijd in blokjes. Weeg na uitlekken 200 gram af. Was de komkommer, sla en basilicum.

2. Gebruik de helft van de olie om de tofu 8-10 minuten op middelhoog vuur te bakken. Draai de blokjes geregeld en verwarm ze door en door; volg ook de verpakking.

3. Snijd de komkommer en hak de amandelen grof. Meng de overige olie met het citroensap.

4. Verdeel de groenten over een kom. Schep de warme tofu erop en voeg dressing, basilicum en amandelen toe.

Keukentip

Naturel tofu verschilt sterk per merk in stevigheid en voedingswaarde. Het etiket van jouw verpakking gaat voor de schatting in dit boek.

Allergenen: soja, amandelen. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak de salade vers. Bewaar gebakken tofu eventueel apart gekoeld en gebruik binnen 2 dagen.

Komkommerkom met yoghurt, feta en walnoot

1 persoon | 10 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 738 kcal | 14 g koolhydraten | 24 g eiwit | 65 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

200 g Griekse yoghurt naturel (vol)

200 g Komkommer met schil

30 g Ongezouten walnoten

40 g Feta

15 g Olijfolie

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Was de komkommer en snijd in kleine blokjes. Laat de blokjes enkele minuten uitlekken in een zeef.

2. Roer de yoghurt los met het citroensap en de olie. Scheur de basilicum fijn en meng erdoor.

3. Schep de komkommer door het yoghurtmengsel. Verkruimel de feta en hak de walnoten.

4. Verdeel feta en walnoten bovenop. Serveer in een diepe kom; dit is een complete receptportie, geen klein sausje.

Keukentip

De romige basis is bewust ruim. Houd de walnoten tot het eetmoment apart om te voorkomen dat ze zacht worden.

Allergenen: melk, walnoten. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Afgedekt in de koelkast bewaren en dezelfde dag eten; de komkommer kan vocht loslaten.

Citroenzalm met broccoli en amandelen

1 persoon | 25 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 749 kcal | 9 g koolhydraten | 46 g eiwit | 59 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

150 g Zalmfilet zonder vel en graten

250 g Broccoli

25 g Olijfolie

10 g Citroensap, vers

20 g Ongezouten amandelen

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte. Was de broccoli, snijd roosjes en de geschilde steel in kleine stukken. Dep de zalm droog.

2. Leg de zalm in een kleine ovenschaal en verdeel 10 gram olie en het citroensap erover. Bak circa 12-18 minuten, afhankelijk van de dikte. Controleer met een voedselthermometer op minimaal 63 °C in het dikste deel; verleng zo nodig.

3. Stoom of kook de broccoli 6-8 minuten tot beetgaar. Giet goed af en meng met de overige 15 gram olie.

4. Hak de amandelen en scheur de gewassen basilicum. Schep de broccoli naast de zalm en verdeel beide erover.

Keukentip

Zet broccoli en zalm tegelijk in gang: de broccoli kan uitlekken terwijl je de gaarheid van de vis controleert.

Allergenen: vis, amandelen. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Kip met courgette en walnoten

1 persoon | 30 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 633 kcal | 8 g koolhydraten | 47 g eiwit | 46 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

160 g Kipfilet zonder vel

250 g Courgette

150 g Champignons

30 g Olijfolie

20 g Ongezouten walnoten

3 g Knoflook, gepeld

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Was de courgette, borstel de champignons en snijd in stukken. Hak de knoflook. Snijd de kip op een aparte snijplank in gelijke reepjes. Was handen en materiaal na contact met rauwe kip.

2. Verhit 15 gram olie en bak de kip op middelhoog vuur 8-12 minuten, geregeld omscheppend. Controleer dat de kern minimaal 70 °C is en houd deze temperatuur 2 minuten aan. Haal uit de pan.

3. Verhit de overige olie in dezelfde pan. Bak courgette en champignons 7-9 minuten. Voeg de knoflook de laatste minuut toe.

4. Doe de gare kip terug en verwarm alles kort door. Voeg citroensap, gehakte walnoten en gewassen basilicum toe.

Keukentip

Tijd alleen zegt niet genoeg over gaarheid. Dikke reepjes en een volle pan vragen meer tijd; gebruik voor de kip een voedselthermometer.

Allergenen: walnoten. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Bloemkoolpan met tofu en spinazie

1 persoon | 30 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 658 kcal | 15 g koolhydraten | 34 g eiwit | 52 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

250 g Bloemkool

100 g Babyspinazie

250 g Naturel tofu

30 g Olijfolie

20 g Ongezouten amandelen

3 g Knoflook, gepeld

10 g Citroensap, vers

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Was de bloemkool en hak met een mes of keukenmachine tot grove korrels. Laat de tofu uitlekken, dep droog en snijd in blokjes. Was de spinazie; hak de knoflook.

2. Bak de tofu in 15 gram olie in 8-10 minuten rondom lichtbruin en door en door warm. Volg ook de verpakking. Schep op een schoon bord.

3. Voeg de overige olie toe. Roerbak de bloemkool 5-7 minuten. Voeg de knoflook en daarna de spinazie toe. Schep om tot de spinazie is geslonken.

4. Doe de tofu terug. Meng met het citroensap en verdeel er gehakte amandelen over. Serveer zodra alles goed warm is.

Keukentip

Maal de bloemkool niet tot puree. Kleine korrels behouden meer beet en zijn gemakkelijker gelijkmatig te bakken.

Allergenen: soja, amandelen. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Ovenaubergine met feta en walnoten

1 persoon | 40 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 610 kcal | 12 g koolhydraten | 16 g eiwit | 55 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

250 g Aubergine

150 g Tomaten

60 g Feta

25 g Ongezouten walnoten

25 g Olijfolie

3 g Knoflook, gepeld

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte. Was de aubergine en snijd in blokjes van ongeveer 2 centimeter. Meng met 20 gram olie op een bakplaat.

2. Rooster 20 minuten en schep halverwege om. Was en snijd ondertussen de tomaten. Hak de knoflook en walnoten.

3. Meng tomaat en knoflook met de aubergine. Verkruimel de feta erover en rooster nog 10-12 minuten tot de aubergine zacht is.

4. Verdeel de walnoten, de overige 5 gram olie en gewassen basilicum erover. Eet warm uit een diepe kom.

Keukentip

Aubergine neemt olie snel op. Weeg de olie af voordat je begint en gebruik niet telkens meer wanneer de bakplaat droog lijkt.

Allergenen: melk, walnoten. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Koolroerbak met kip en avocado

1 persoon | 30 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 683 kcal | 16 g koolhydraten | 44 g eiwit | 50 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

160 g Kipfilet zonder vel

200 g Witte kool

100 g Rode paprika

30 g Olijfolie

100 g Avocado, vruchtvlees

3 g Knoflook, gepeld

10 g Citroensap, vers

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Snijd gewassen kool in dunne reepjes en paprika in kleine stukken. Hak de knoflook. Snijd de kip apart in gelijke reepjes en reinig daarna handen, mes en plank.

2. Bak de kip in 15 gram olie op middelhoog vuur. Reken op 8-12 minuten, maar controleer de kern: minimaal 70 °C gedurende 2 minuten. Neem de gare kip uit de pan.

3. Voeg de overige olie toe. Roerbak kool en paprika 8-10 minuten. Voeg knoflook de laatste minuut toe. Meng de gare kip erdoor en warm kort mee.

4. Snijd het afgewogen avocadovruchtvlees in blokjes. Verdeel met het citroensap over het warme gerecht.

Keukentip

Snijd de kool zo dun mogelijk. Zo gaart hij gelijkmatig en hoef je geen kant-en-klare roerbaksaus te gebruiken.

Allergenen: geen van de gebruikelijke 14 hoofdallergenen in de genoemde ingrediënten; controleer verpakkingen. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Broccolifrittata met tomatensalade

1 persoon | 30 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 586 kcal | 10 g koolhydraten | 36 g eiwit | 45 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

150 g Ei (circa 3 stuks, zonder schaal)

200 g Broccoli

30 g Cheddar

20 g Olijfolie

100 g Tomaten

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Was de broccoli en snijd klein, ook de geschilde steel. Kook 4-5 minuten, giet af en laat goed uitlekken. Klop de eieren los en rasp de cheddar.

2. Verhit 10 gram olie in een kleine koekenpan met goed passend deksel. Verdeel de broccoli over de bodem, schenk het ei erbij en strooi de kaas erover.

3. Laat afgedekt op laag vuur 12-15 minuten garen. Controleer het midden: het ei moet overal volledig gestold zijn. Laat zo nodig langer garen zonder de bodem te laten verbranden.

4. Was en snijd de tomaat. Meng met de overige olie, het citroensap en gewassen basilicum. Serveer naast de frittata.

Keukentip

Een kleine pan geeft een dikkere frittata die langer moet garen. Til een punt voorzichtig op om ook de onderkant te controleren.

Allergenen: ei, melk. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Courgettelinten met tofu en walnoot

1 persoon | 25 minuten | Weeg schoon en eetbaar; zie pagina 2

Geschat per receptportie: 717 kcal | 10 g koolhydraten | 33 g eiwit | 61 g vet. Geen persoonlijk voedingsdoel.

Dit heb je nodig

300 g Naturel tofu

250 g Courgette

150 g Champignons

30 g Olijfolie

25 g Ongezouten walnoten

3 g Knoflook, gepeld

10 g Citroensap, vers

5 g Verse basilicum

Peper of een klein beetje zout naar smaak is optioneel en niet meegerekend.

Zo maak je het

1. Laat de tofu uitlekken en dep droog. Snijd in blokjes. Was de courgette en maak linten met een dunschiller; snijd de zachte kern in kleine stukjes. Borstel en snijd de champignons.

2. Bak de tofu in 15 gram olie 8-10 minuten op middelhoog vuur tot lichtbruin en door en door warm. Volg ook de verpakking. Neem uit de pan.

3. Bak champignons en courgettekern 5-6 minuten in de overige olie. Voeg gehakte knoflook toe. Schep de linten erdoor en bak 2-3 minuten; houd ze stevig.

4. Doe de tofu terug. Meng citroensap, gehakte walnoten en gewassen basilicum erdoor. Serveer meteen.

Keukentip

Courgettelinten geven veel vocht af als ze lang staan. Bak ze daarom kort op het laatst en warm ze bij voorkeur niet opnieuw op.

Allergenen: soja, walnoten. Controleer altijd de gebruikte verpakkingen.

Bewaren: Maak bij voorkeur vers. Bewaar een overgebleven portie volgens de regels op pagina 6.

Wat betekenen de voedingswaarden?

Schattingen helpen vergelijken, maar zijn geen garantie voor ketose, geschiktheid of een volwaardige dagvoeding.

Zo is gerekend

Voor elk ingrediënt is het aantal gram vermenigvuldigd met de waarde per 100 gram in de Britse CoFID-dataset (versie 2021). De uitkomsten zijn opgeteld per recept en per dag. We tonen energie in kcal en koolhydraten, eiwit en vet in gram, afgerond op hele getallen. Spoorhoeveelheden (Tr) zijn als nul verwerkt; er zijn geen ontbrekende waarden als nul ingevuld.

Welke koolhydraten?

De kolom Carbohydrate van CoFID is gebruikt: beschikbare koolhydraten volgens de berekeningswijze van die bron, uitgedrukt als monosacharide-equivalenten. Dat is niet exact dezelfde grondslag als elk Nederlands etiket. Trek de vezels niet nog eens van het getoonde koolhydraatgetal af. De cijfers zijn benaderingen, geen exacte uitwisseling voor medicatie of een medisch dieet.

Belangrijke productkeuzes

Voor yoghurt is volle Griekse stijl naturel gebruikt (referentie: 4,8 g koolhydraten per 100 g). Voor tofu geldt een zachte, gestoomde naturel referentie (0,7 g koolhydraten per 100 g); stevige Nederlandse tofu kan veel meer energie en eiwit leveren. Kip is rauw licht vlees; zalm is rauwe kweekzalm; tonijn is uitgelekt. Olijfolie is in grammen gerekend. Controleer steeds jouw eigen verpakking.

Wat de berekening niet laat zien

Alle afgewogen olie is meegerekend, ook wanneer iets achterblijft in de pan. Waterverlies bij bakken verandert het portiegewicht, niet automatisch de berekende hoeveelheid koolhydraten van alle ingrediënten samen. Kruiden, peper of zout die je zelf extra toevoegt zijn niet opgenomen. Tussendoortjes en dranken tellen niet mee in de weektabel. Vitamines, mineralen, zout, verzadigd vet en vezels zijn niet als doelen doorgerekend.

Aanpassen? Verander je een ingrediënt, portie of merk, dan verandert ook de berekening. Een ruil is dus niet automatisch voedingskundig gelijkwaardig. Maak met een diëtist een plan als je behoefte hebt aan persoonlijke hoeveelheden of een volwaardig voedingsschema.

Verder lezen en verantwoord gebruiken

Redactie Afvallenmet.biz | Eerste editie, november 2026 | Gratis digitale uitgave

Keto en begeleiding

Diabetes Fonds - Ketogeen dieet

https://www.diabetesfonds.nl/gezond-leven/gezond-eten/ketogeen-dieet

Voedingswaarden

Public Health England - CoFID 2021

https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid

Voorbereiden en bewaren

Voedingscentrum - Hoe kan ik meal preppen?

https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/koken-en-bewaren/hoe-kan-ik-meal-preppen.aspx

Restjes

Voedingscentrum - 5x veilig met kliekjes

https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/5xveilig/Kliekjes.aspx

Kip en temperatuur

GOV.UK - Cooking your food

https://www.gov.uk/government/publications/cooking-your-food/cooking-your-food

Vis en temperatuur

FoodSafety.gov - Safe minimum internal temperatures

https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures

Over dit boek

De recepten en praktische voorbeelden zijn voor deze uitgave redactioneel ontwikkeld. De recepten zijn niet in een testkeuken beproefd; tijd en smaak kunnen in jouw keuken anders uitpakken. Er is geen medische controle door een arts of diëtist verricht. Het omslagbeeld is een eerder digitaal gemaakt sfeerbeeld. Het toont ingrediënten en is geen bewijs van een bereid recept.

Bevat openbare voedingsmiddelgegevens van Public Health England, CoFID 2021, beschikbaar onder de Open Government Licence v3.0. Bronnen geraadpleegd op 9 november 2026. Geen affiliatie of aanbeveling door de genoemde organisaties.

Onze redactionele werkwijze | Thuisarts.nl