

# GO KETO

---











JULIE'S LIFESTYLE

# GO KETO

---

Activeer je vetverbranding  
in 30 dagen

JULIE VAN DEN KERCHOVE

*foto's Heikki Verdurme*



LANNOO

# Inhoud

---

<b>Voorwoord Julie</b>	8	Waarom is het goed om ook regelmatig je eiwitten te beperken?	55
<b>Voorwoord Emeritus Professor Timothy Noakes</b>	10	<i>Wat is het verschil tussen keto en proteinediëten?</i>	56
		<i>Wat is het verschil tussen keto en paleo?</i>	57
<b>GO KETO!</b>	12	Wat als ik geen melkproducten, eieren of vlees eet, kan ik keto dan ook proberen?	58
Wat is keto?	14	Welke zoetstoffen kan ik gebruiken in plaats van suiker?	58
Hoe komt het dat snelle koolhydraten en geraffineerde suikers aan de basis liggen van de wereldwijde obesitas-epidemie?	16	<b>ONTBIJT</b>	60
Als ik keto wil proberen, moet ik dan ook calorieën tellen?	17	Amandelbrood	62
Hoe kan ik een gezond gewicht bereiken en behouden, zonder dieet?	17	Avocado breakfastbowl	64
Hoe kan ik eraan beginnen?	18	Chocolade-hazelnootpasta	66
Hoe zal ik merken dat mijn lichaam is overgestapt op vetverbranding?	24	Toast van courgette met tempéscramble	68
Wat zijn de voordelen van keto?	24	Energy boost smoothie	70
Kan keto helpen om kanker te genezen?	25	Fatburner chiapudding	72
Wat zijn nu precies de gezondste vetten, eiwitten en koolhydraten?	28	Het snelste ontbijtje	74
Hoe kan ik meer energie uit mijn voeding halen?	34	Poweromelet	76
Waarom zijn omega 6-rijke plantaardige oliën minder gezond?	36	Shakshuka met pesto	78
Waarom zijn omega 3-vetten zo belangrijk?	36	Verwarmende porridge met kardemom	80
Zijn kokosolie en andere verzadigde vetten zoals boter wel gezond?	38	<b>FASTING</b>	82
Hoe ziet mijn bord er precies uit als ik keto wil proberen?	44	Brain fuel koffie	84
Hoe kan ik mijn partner en kinderen overtuigen?	47	Brain fuel latte's	86
Hoe lang duurt de overgangsfase om een 'vetverbrander' te worden?	50	Detoxsapje	88
Wat is <i>intermittent fasting</i> ?	52	Helende bouillon voor gezonde darmen	90
Zijn er personen die beter niet vasten?	54	Verkwikkende groentebouillon	92
Verbreek je het 'vasten' niet met zo'n <i>brain fuel</i> drankje?	54	<b>VOOR- EN BIJGERECHTEN</b>	94
		Boerenkoolsalade met pompoen	96
		Broccoli flatbread	98
		Broccolisoeep	100
		Caesar side salad	102
		Crunchy koolsla met geroosterde noten	104

Falafelballetjes met tahindip	106
Gebakken venkel met pastinaak en ansjovis	108
Gegrilde groenten met pistou	110
Gevulde aubergines	112
Gevulde portobello's met pesto	114
Groentefrietjes	116
Hasselback zoete aardappel	120
Italiaanse chiacrackers	122
Ovengebakken puntpaprika met taboulé	124
Rodebietenhummus	126
Romige witlofsoep	128
Spruitjes met 'spekjes'	130
Stoemp van butternut met gekaramelliseerde ui en warmoes	132
Superverbrander mayonaise	134
Zoete aardappel wedges met guacamole	136

## **HOOFDGERECHTEN** 138

'Risotto' van venkel met gekonfijte trostomaatjes en zeebaars	140
Asperges op zijn Vlaams met gebakken oesterzwammen	142
Avocadoburger met portobello	144
BBQ-taco's met zacht tortillawraps	146
Cannelloni van courgette met ricotta	148
Fitsalade met kip en avocado	150
Gevulde zoete aardappel met kip, broccoli en tzatziki	152
Kabeljauw in de oven met bloemkoolpuree	154
Kalkoenstoofvlees met frietjes van knolselderij	156
Koninginnenhapje met balletjes	158
Luikse salade	160
Quiche met broccolini en gerookte zalm	162
Smörrebröd met vissalade	164
Spaghettipompoen bolognese	166
Thais vispannetje met courgettenoedels	168
Tomaat-garnaal met avocadomayonaise	170
Zalm met kruidenkorst, gebakken witlof en peterseliesausje	172

## **TUSSENDOORTJES EN DESSERTS**

	174
Carrot cake	176
Chocolate chip cookies	178
Crumble van rood fruit	180
De lekkerste gezouten nootjes	182
Fatburner maca-proteïneshake	184
'Ferrero rocher' fat bombs	186
Strawberry cheesecake energiebommetjes	188
Vanille-kokosijs	190
Wafels met slagroom	192

## **ENERGY WORK-OUT** 194

15-minute work-out voor meer energie en een strakker lichaam	196
---	-----

## **30-dagenplan** 210

## **Ingrediëntenindex** 224

## **Bronnen** 226

## **Dankjewel** 230



---

## WAT IS KETO?

\_ Keto is de afkorting van 'ketose', een natuurlijke toestand van je metabolisme waarbij je lichaam overgaat op vetten als brandstof 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 altijd al zo gegeten, tenminste voor de agrarische revolutie in het westen in de 18de eeuw.

De oermens gebruikte geen granen (hij deed nog niet aan landbouw) en at geen industrieel bereide producten zoals snoep, frisdrank, chips of diepvriesmaaltijden. Hij at vooral veel groenten, knollen en zaden, aangevuld met vis, eieren, noten, seizoensfruit en wild. Het grootste deel van zijn energie haalde hij uit gezonde vetten, in het bijzonder verzadigde vetten. Overgewicht en hart- en vaatziekten bestonden simpelweg niet. Jager-verzamelaars zaten ook niet de hele dag voor hun computer en tv, maar waren op zoek naar water, voedsel en onderdak. Naar schatting liepen ze tien à vijftien kilometer per dag.

De voorbije honderd jaar is er echter veel veranderd. Natuurlijke vetten zoals olijfolie en boter zijn we steeds vaker gaan vervangen door goedkopere, geraffineerde plantaardige oliën zoals zonnebloemen- en maisolie. Tegelijkertijd is onze consumptie van suiker en granen enorm gestegen. Terwijl we vroeger het grootste deel van onze brandstof uit gezonde vetten haalden, hebben we ons lichaam tegenwoordig afhankelijk gemaakt van koolhydraten, in het bijzonder granen en snelle suikers. Met alle gevolgen vandien: we hebben meer moeite dan ooit tevoren om een gezond gewicht te behouden en steeds meer mensen worden geconfronteerd met welvaartsziektes zoals diabetes, hartfalen en alzheimer.









---

## HOE KOMT HET DAT SNELLE KOOLHYDRATEN EN GERAFFINEERDE SUIKERS AAN DE BASIS LIGGEN VAN DE WERELDWIJDE OBESITAS-EPIDEMIE?

De verklaring schuilt in de manier waarop ons lichaam snelle koolhydraten verteert. Wanneer onze voeding veel granen en suikers bevat, is onze lever druk in de weer om die koolhydraten om te zetten in glucose. Zodra die glucose wordt vrijgegeven in ons bloed, wordt onze pancreas (alvleesklier) gestimuleerd om insuline aan te maken, een hormoon dat ervoor zorgt dat de glucose (bloedsuiker) vlot getransporteerd wordt naar je hersenen en spieren. Belangrijk om te weten is dat we slechts een klein gehalte aan glucose kunnen opslaan als energie-reserve. Zodra onze voeding meer koolhydraten en suikers bevat dan we eigenlijk nodig hebben, wordt die overtollige brandstof opgeslagen als lichaamsvet – een natuurlijk beschermingsmechanisme van je lichaam tegen periodes van voedselschaarste.

Tegenwoordig kennen we echter geen periodes van schaarste meer. We worden de klok rond omringd door een overvloed aan eten, vooral geraffineerde koolhydraten. Die overdaad aan suikers zorgt ervoor dat ons gewicht steeds meer de hoogte in gaat en dat we steeds meer insuline nodig hebben om ons bloedsuikergehalte te stabiliseren. Na een tijdje kan ons lichaam die constante toevoer van overtollige suikers simpelweg niet meer verwerken en worden we insulineresistent. Op dat moment zijn we niet langer in staat om onze spieren en hersenen te voorzien van brandstof (glucose), waardoor onze verbranding ontregeld raakt en er gezondheidsproblemen kunnen ontstaan zoals obesitas, suikerziekte (diabetes type 2) en alzheimer (diabetes type 3).

Gelukkig is er een eenvoudige manier om van je lichaam opnieuw een vetverbrander te maken en

het te leren hoe het gezonde vetten kan gebruiken als hoofdbron van energie, zodat je je gezondheid weer in eigen handen kunt nemen.

### Het basisprincipe van keto steunt op deze oeroude wijsheid:

- 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 proteïnen en trage koolhydraten zodat je genoeg bouwstoffen hebt om je energie en vetverbranding op peil te houden.

**Gezonde vetten** vind je onder meer in olijven en extra vierge olijfolie, kokosnoot en extra vierge kokosolie, MCT-olie (zie p. 50), avocado, cacao-boter (waarvan chocolade gemaakt wordt), noten, pitten, zaden, biologische grasboter, biologische scharreleieren, krillolie, billenvlees van biologisch scharrelgevogelte en kleine vette vis zoals sardienen en ansjovis.

**Eiwitten** haal je onder andere uit noten, zaden, zeewier, bladgroen, kiemscheuten, eieren, vis en gevogelte. Ze dienen als bouwstoffen voor je spieren, gewrichten en pezen, en ze zullen je ook langer een voldaan gevoel geven.

**Trage koolhydraten** vind je in alle groenten, noten, zaden en vezelrijk fruit met een laag suikergehalte: frambozen, bramen, bosbessen, aardbeien, limoen, citroen, grapefruit... Ze zijn ook rijkelijk aanwezig in zoetere groenten en knollen zoals pastinaak, peterseliewortel, aardpeer, rode biet, wortel, pompoen en zoete aardappel.



---

## ALS IK KETO WIL PROBEREN, MOET IK DAN OOK CALORIEËN TELLEN?

\_ ‘Elk pondje gaat door het mondje’, je kent de uitdrukking ongetwijfeld wel. Wie gewicht wil verliezen, krijgt jammer genoeg vaak het advies om minder te eten, meer te sporten en alle lekkers te laten staan. Als je er niet in slaagt om die overtollige kilo’s kwijt te spelen, dan heb je niet hard genoeg je best gedaan.

Gelukkig staat de moderne wetenschap ondertussen al veel verder. Talloze onderzoeken hebben aangetoond waarom caloriearme diëten niet werken.

In het begin van een dieet is het meestal niet zo moeilijk om gewicht te verliezen, maar na enkele weken bereik je vaak een ‘plateau’. Dat komt doordat je ‘basaal metabolisme’ vertraagt, dat is de snelheid waarmee je stofwisseling werkt. Als je je calorieën en porties te lang beperkt, zal je lichaam een signaal geven naar je hersenen om je verbranding te vertragen, zodat je voldoende energie overhoudt om zo goed mogelijk te kunnen functioneren en in leven te blijven. Tegelijkertijd zal je lichaam er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je meer calorieën binnenkrijgt door de aanmaak van het eetlust-opwekkende ‘hongerhormoon’ ghreline te verhogen en de productie van het ‘verzadigingshormoon’ leptine te verlagen. Daardoor voel je je constant hongerig, heb je een sterke drang naar calorierijke comfortfood (zoals koekjes, roomijs, taart, chips, frietjes...) en heb je moeite om je te concentreren omdat je voortdurend aan je volgende maaltijd of tussendoortje denkt.

Calorieën tellen en je porties langdurig beperken, is dus nooit een goed idee omdat het je metabolisme vertraagt. Zodra je je dieet opgeeft en weer ‘normaal’ eet, zul je ook snel weer in gewicht bijkomen. Het kan maanden tot jaren duren voor je verbranding zich heeft hersteld.



---

## HOE KAN IK EEN GEZOND GEWICHT BEREIKEN EN BEHOUDEN, ZONDER DIEET?

\_ Je gewicht wordt in de eerste plaats bepaald door wát je eet, niet door hoeveel je eet. Dat komt doordat de kwaliteit en de keuze van je voeding een directe impact hebben op je hormonen en je bloedsuikerspiegel. Hormonen bepalen of je lichaam vetten verbrandt als energie, of ze opslaat als vetreserve.

Een van de hormonen die een grote impact hebben op je vetverbranding is **leptine**, een stof die verantwoordelijk is voor je verzadigingsgevoel. Snelle koolhydraten en suikers (aardappelen, brood, gebak, pasta, snoep...) maken je minder gevoelig voor leptine, waardoor je meer behoefte hebt aan

**PORTIE**

2 personen

**TIJD****Vorbereiding:** 15 minuten**Baktijd:** 15 minuten**Houdbaarheid:** tot 2 dagen in de koelkast**MATERIAAL**oven, bakplaat,  
grote mengkom

# OVENGEBAKKEN PUNTPAPRIKA MET TABOULÉ

*Houd je ook van sharing platters waarbij iedereen vrij kan opscheppen zodat ook de gastvrouw en -heer met volle teugen kunnen meegenieten? Combineer deze ovengebakken puntpaprika met taboulé van hennepzaad (zie p. 134), hummus, falafelballetjes (zie p. 106) en tahindip (zie p. 106). Plezier verzekerd!*

**VEGAN**

2 puntpaprika's  
2 eetlepels extra vierge olijfolie  
zwarte peper en zeezout

3 handvol kerstomaatjes  
1 medium komkommer  
1 bundel bladpeterselie  
1 handvol munt + koriander (optioneel)  
8 eetlepels (½ kop = 80 g) hennepzaad  
3 eetlepels extra vierge olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
zwarte peper en zeezout

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)**

Calorieën	599 kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	11,9 g
Eiwitten	14 g
Vetten	49 g

- 1- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2- Snijd de puntpaprika's overlangs door en haal de zaadjes eruit.
- 3- Smeer een bakplaat in met wat olijfolie (of bedek met bakpapier) en leg er de puntpaprika's op. Breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Plaats 15 minuten of langer in de oven tot de puntpaprika's gaar zijn.
- 4- Snijd ondertussen de kerstomaatjes in kleinere stukjes, de komkommer in blokjes en de verse kruiden fijn. Meng met het hennepzaad en breng op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout.
- 5- Serveer de taboulé in de geroosterde puntpaprika. Ook lekker met tzatziki en spiesjes van gerookte tempé (vegan) of kip (non-vegan).

**JULIE'S TIPS & TRICKS**

Wil je deze taboulé meenemen als snelle lunch? Bewaar de dressing dan in een klein potje apart en voeg ze pas voor het serveren toe (zodat de taboulé niet te waterig wordt).

**VOOR- EN BIJGERECHTEN**

GO KETO





**PORTIE**

2 personen

**TIJD****Vorbereiding:** 10 minuten**Baktijd:** 20 minuten**Houdbaarheid:** tot 2 dagen in de koelkast**MATERIAAL**

keukenmachine,

2 pannen, oven

# 'RISOTTO' VAN VENKEL MET GEKONFIJTE TROSTOMAATJES EN ZEEBAARS

*Deze 'risotto' van venkel met zachtgegaarde trostomaatjes en krokant gebakken zeebaars brengt je meteen in een zomerse stemming. Als je de venkel fijnhakt, krijg je een lekkere, koolhydraatarme groente als alternatief voor de klassieke risottorijst, die bovendien meteen gaar is. Snel, licht verteerbaar en verfijnd!*

200 g trostomaten  
6 eetlepels extra vierge olijfolie  
oregano, zwarte peper en zeezout  
2 venkelknollen  
4 à 8 eetlepels (60 à 120 ml) bouillon (zie p. 92)  
½ citroen (optioneel)  
2 zeebaarsfilets op vel van 150 g  
verse dille (of peterselie, kervel)

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)**

Calorieën	742 kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	13,1 g
Eiwitten	42,8 g
Vetten	55,9 g

- 1- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 2- Schik de trostomaatjes in een ovenschaal, overgiet met 2 lepels olijfolie en breng op smaak met oregano, peper en zout. Laat 20 minuten à 1 uur 'konfijten' in de oven.
- 3- Hak de venkel tot 'wilde rijst'. Gebruik hiervoor de 'pulse'-functie van de keukenmachine voorzien van een S-vormig mes.
- 4- Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en bak de venkel goudbruin. Voeg enkele lepels bouillon toe samen met wat peper, zout en eventueel wat vers citroensap. zet op een laag vuurtje en laat de venkel nog even sudderen terwijl je de vis bakt.
- 5- Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een tweede pan. Maak eventueel enkele ondiepe insnijdingen in het vel van de zeebaars zodat de vis niet opkrult tijdens het bakken.
- 6- Bak de vis 4 à 5 minuten op de velkant tot hij goudbruin is. Kruid met peper en zout. Bak dan nog eens 2 minuten op de andere kant.
- 7- Serveer de krokant gebakken zeebaars met de venkel-risotto en de gekonfijte trostomaatjes. Werk af met verse dille, zwarte peper en eventueel wat zeste van citroen.



### JULIE'S TIPS & TRICKS

- De venkel kun je ook vervangen door gehakte bloemkool of broccoli als 'gebakken rijst'.
- Serveer de 'risotto' ook eens met asperges of gebakken champignons.



12

13

**PORTIE**

2 personen

**TIJD****Vorbereiding:** 10 minuten**Baktijd:** 10 minuten**Houdbaarheid:** tot 2 dagen in de koelkast**MATERIAAL**

2 pannen, kookpot

# ASPERGES OP ZIJN VLAAMS MET GEBAKKEN OESTER- ZWAMMEN

*De lente begint voor mij pas echt als de eerste asperges in de winkel liggen. Ze bevatten net als spruitjes en boerenkool speciale antioxidanten die vrije radicalen bestrijden - goed om je huid langer jong te houden en je immuunsysteem te versterken. Hier serveer ik ze met krokant gebakken oesterzwammen en een zachtgekookt eitje, twee fantastische bronnen van eiwitten. Eenvoudig, puur en snel klaar!*

**VEGETARISCH**

1 ui  
6 eetlepels boter (of extra vierge olijfolie)  
1 teentje knoflook (optioneel)  
zwarte peper en zeezout  
1 bakje (250 g) oesterzwammen  
2 bundels groene asperges (of 14 grote witte)  
4 eieren  
½ bosje peterselie

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)**

Calorieën	527 kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	12 g
Eiwitten	18,7 g
Vetten	46,2 g

- 1- Hak de ui fijn. Verwarm een eetlepel boter in een grote pan en stooft de ui aan. Je kunt ook een teentje knoflook toevoegen. Kruid met peper en zout.
- 2- Scheur de oesterzwammen in stukjes of snijd ze in reepjes. Voeg ze toe aan de pan met een extra eetlepel boter en bak ze goudbruin met wat peper en zout.
- 3- Verwarm ondertussen 2 eetlepels boter in een tweede pan voor de asperges. Die hoeft je niet te schillen, maar verwijder wel het harde, onderste gedeelte van de asperges. Bak ze in de boter tot ze gaar zijn. Kruid met peper en zout.
- 4- Kook de eieren zacht (5 à 6 minuten) of pocheer ze.
- 5- Serveer de gebakken asperges met de oesterzwammen en de eitjes. Werk af met een handvol gehakte peterselie en wat extra gesmolten boter. Dit is ook lekker met wat vers citroensap.

**JULIE'S TIPS & TRICKS**

- Serveer de asperges ook eens met gebakken kalkoen of een stukje vis zoals kabeljauw of wilde zalm.
- De oesterzwammen kun je vervangen door kastanje-champignons, morieljes, shiitake...
- Kwaliteitsvolle, biologische boter zal je zin in zoet verminderen, je darmflora versterken en het kan je lichaam zelfs helpen om meer vet te verbranden!





**PORTIE**

8 energiebommetjes

**TIJD**

**Vorbereiding:** 10 minuten  
**Koeltijd:** 30 minuten  
**Houdbaarheid:** tot 1 week in de koelkast of 3 maanden in de diepvries

**MATERIAAL**

kleine keukenmachine (of hakmolen)

# STRAWBERRY CHEESECAKE ENERGIE- BOMMETJES

*Houd je van aardbeien en kaastaart? Trakteer jezelf dan eens op deze 'strawberry cheesecake'-energiebommetjes. Net zoals de 'ferrero rocher fat bombs' (zie p. 186) zijn ze heel rijk aan gezonde vetten en een fantastisch tussendoortje om je zin in zoet te stillen. Serveer ze ijskoud, dan zijn ze op hun best.*

**VEGAN**

1 kop (120 g) macadamianoten  
 1 kop (80 g) kokosschilfers (of kokosrasp), ongezoet  
 ½ kop (75 g) aardbeien, vers of ontdooid  
 4 eetlepels extra vierge kokosolie, gesmolten  
 3 à 4 koffielepels erythritol (of xylitol, stevia)  
 ¼ koffielepel zeezout + vanillepoeder (zaadjes van een vanilleboon)

½ eetlepel kokosrasp, ongezoet  
 1 eetlepel (gevroesdroogde) aardbeien

**VOEDINGSWAARDE (PER ENERGIE-BOMMETJE)**

Calorieën	260 kcal
<b>Netto koolhydraten</b>	3 g
Eiwitten	2,1 g
Vetten	26,9 g

- Mix de macadamianoten tot een grof meel in een kleine keukenmachine of hakmolen.
- Voeg de kokosschilfers, de aardbeien en de gesmolten kokosolie toe. Mix kort tot een plakkerig deeg. Breng op smaak met zoetstof, enkele snufjes zeezout en eventueel wat vanillepoeder.
- Bedek een miniovenschaal met bakpapier.
- Lepel het deeg in de ovenschaal en werk eventueel af met kokosrasp en schijfjes verse of gevriesdroogde aardbeien.
- Plaats minstens 30 minuten in de diepvries tot het deeg hard genoeg is om in vierkantjes te snijden. Je bewaart ze ook het best in de diepvries, zo blijven ze het langst vers.

**JULIE'S TIPS & TRICKS**

- Vervang de frambozen ook eens door aardbeien, braambessen...
- De macadamianoten kun je vervangen door cashews voor een koolhydraatrijke versie.







# OPWARMING

*Als opwarming starten we met twee mobilisatie-oefeningen om je lymfesysteem te stimuleren, je lichaamsvloeistoffen goed te laten circuleren en afvalstoffen vlotter af te voeren.*

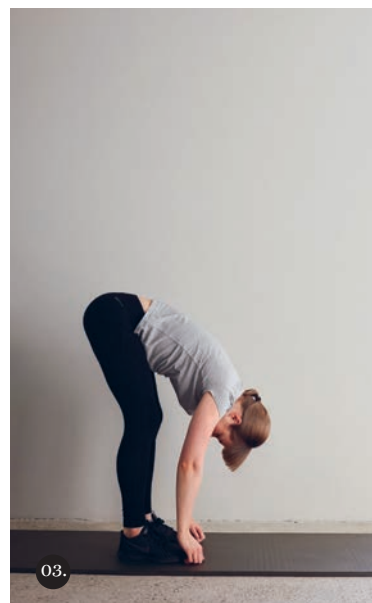
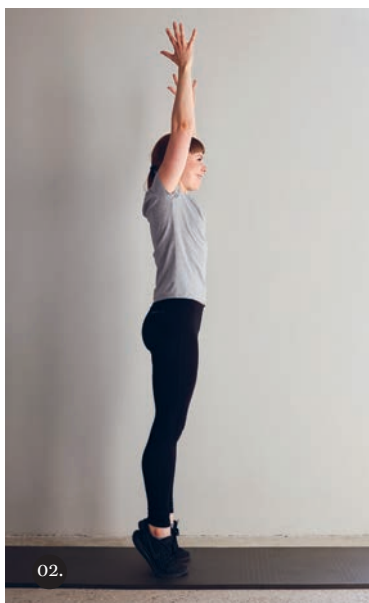
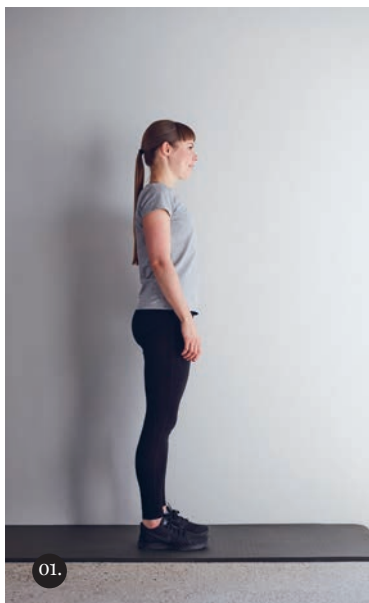
## 01/

### Toe touch to overhead reach x10

Deze oefening is ideaal om je spieren te stretchen en je hartslag lichtjes te verhogen. Tegenwoordig zitten we vaak uren aan een stuk voor de computer in één bepaalde houding, waardoor onze spierketens verkorten. Wanneer je je tenen tikt, breng je je achterste spierketens op rek. Wanneer je je handen boven je hoofd uitsteekt, rek je je voorste spierketens.

#### TIPS

- ✘ *Begin rechtstaand in ontspannen houding met je voeten op heupbreedte.*
- ✘ *Strek je lichaam maximaal uit met je armen boven je hoofd, strek je knieën en ellebogen, spreid je vingers en maak je zo groot mogelijk.*
- ✘ *Ga heel kort op de bal van je voet staan en span je billen op.*
- ✘ *Laat daarna de spanning los, leun soepel naar voren en tik je voeten aan.*
- ✘ *Gebruik geen kracht om toch zo diep mogelijk te gaan in de neerwaartse beweging.*





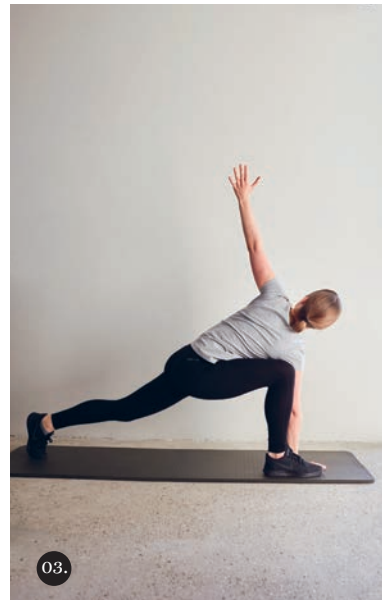
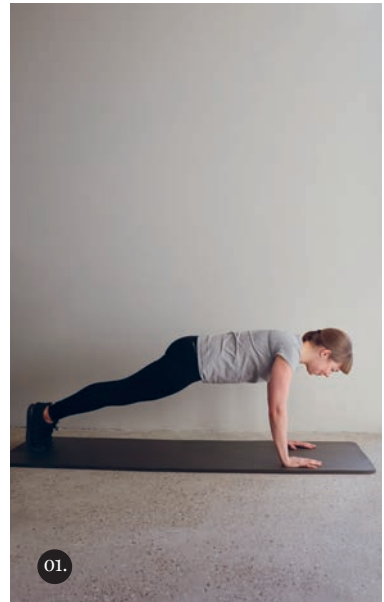
## 02/

### World's greatest stretch x5

Dit is een goede oefening om je schouders, romp en heupen te activeren. Je zult al iets meer kracht nodig hebben om jezelf af te remmen en stabiel te blijven staan.

#### TIPS

- ✘ *Begin in neutrale plankhouding.*
- ✘ *Zet je rechtervoet vol (volledig plat) op de grond naast je rechterhand.*
- ✘ *Draai je romp in de richting weg van je voorste been.*
- ✘ *Steek je linkerarm in de lucht met gespreide vingers en draai met je hoofd mee in de richting van de arm die beweegt.*
- ✘ *Draai daarna in de omgekeerde richting (weg van je voorste been) met je rechterarm in de lucht.*
- ✘ *Kom terug naar neutrale plankhouding en herhaal met je linkerbeen voor, stretch links en rechts.*
- ✘ *Je zult de stretch zowel voelen in de achterzijde van je voorste been als in de voorzijde van je achterste been.*



# Low carb 30-dagen plan

## INTERMITTENT FASTING

---

Brain fuel koffie  
Brain fuel latte (matcha, kurkuma, chai...)  
Verse bouillon, eventueel gemixt met een lepel boter of extra vierge kokosolie  
Kruidenthee, eventueel met een lepel extra vierge kokosolie

## ONTBIJT

---

Detoxsapje (op een nuchtere maag, minstens 30 minuten voor je ontbijt)  
Fat-burner maca-proteïneshake (direct na het sporten of 30 minuten voor je ontbijt)  
Porridge van hennepzaad  
Fat-burner chiapudding  
Avocado breakfastbowl  
Shakshuka  
Toast van courgette  
Poweromelet

## LUNCH (IDEAAL VOOR EEN SNELLE MAALTIJD TIJDENS DE WEEK)

---

Caesarsalade met tempé, kip of kalkoen  
Romige witlofsoep, eventueel met amandelbrood/chiacracker/flatbread  
Broccolisoepp, eventueel met amandelbrood/chiacracker/flatbread  
Club sandwich: broccoli flatbread met tempé, bacon of kip, tomaat, sla en mayonaise  
Broodje zalm: broccoli flatbread, gerookte zalm (of makreel/forel), avocado, sla  
Smörrebröd met vissalade  
Avocaburger met portobello  
Tacowraps met avocado en gemengde sla  
Luikse salade  
Quiche met broccolini en gerookte zalm  
Fitsalade met kip en avocado

## TUSSENDORTJES (OPTIONEEL, LAAT DIE WEG ALS JE SNEL GEWICHT WILT VERLIEZEN)

---

Detoxsapje (minstens 2u na je lunch en 1u voor je avondmaal)  
1 sneetje amandelbrood + 2 eetlepels choco  
1 strawberry cheesecake energiebommetje  
1 kleine handvol gezouten nootjes  
1 à 2 Italiaanse chiacrackers  
Dipgroenten + 2 à 4 eetlepels pesto of guacamole  
1 à 2 Ferrero Rocher fat bombs  
1 chocolate chip cookie  
Fat-burner maca-proteïneshake (ideaal na het sporten)

## AVONDMAAL

---

### HOOFDGERECHTEN (OOK GOED VOOR EEN UITGEBREIDE LUNCH TIJDENS HET WEEKEND)

---

Koninginnenhapje met balletjes  
Spaghettipompoen bolognese  
Thais vispannetje  
BBQ-taco's  
Cannelloni van courgette  
'Risotto' van venkel met zeebaars  
Tomaat-garnaal met avocadomayonaise  
Asperges op zijn Vlaams  
Kalkoenstoofvlees  
Zalm met kruidenkorst  
Kabeljauw in de oven met bloemkoolpuree

### BIJGERECHTEN (COMBINEER TWEE VAN DEZE VOOR EEN LICHTE AVONDMAALTIJD)

---

Gegrilde groenten met pistou  
Spruitjes met 'tempéspekjes'  
Groentefrietjes met mayonaise (de low carb-opties zijn koolrabi, courgette, raap)  
Crunchy koolsla met geroosterde noten  
Gevulde champignons met pesto  
Gebakken venkel met ansjovis  
Gevulde aubergines  
Falafelballetjes met tahindip  
Ovengebakken puntpaprika met taboulé





### **KOOLHYDRAATBOOST**

(die kun je na de eerste vier à acht weken af en toe toevoegen, in het bijzonder voor of na een intensieve sportinspanning – zie p. 20 voor meer info)

.....

- Energyboost smoothie
- Het snelste ontbijtje
- Groentefrietjes van zoetere knolgroenten
- Stoemp van butternut
- Boerenkoolsalade met pompoen
- Hasselback zoete aardappel
- Zoete-aardappelwedges met guacamole
- Rodebietenhummus
- Gevulde zoete aardappel met kip





## WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.


**Tekst en recepten:** Julie Van den Kerchove

**Fotografie:** Heikki Verdurme

**Grafische vormgeving:** Katrien Van De Steene - Whitespray

### MEER OVER JULIE

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

 [www.instagram.com/julieslifestyleofficial](https://www.instagram.com/julieslifestyleofficial)

 [www.facebook.com/julieslifestyle](https://www.facebook.com/julieslifestyle)

 [www.youtube.com/julieslifestyle](https://www.youtube.com/julieslifestyle)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/357 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 5553 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.