

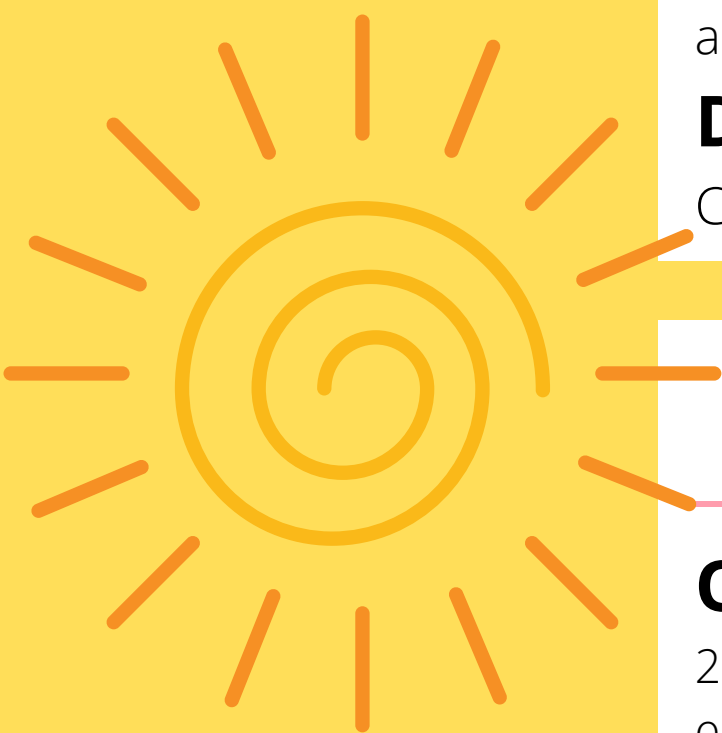
BOODSCHAPPEN ZOMER KETOSTART

Week 1

Standaard Keto Boodschappen 	Boodschappen 	Boodschappen 	START Maandag startdag	Zondag Finish Feedback
• Olijfolie extra virgin • Kokosolie • Azijn of citroensap • Gras- of roomboter • Eieren • Kaas volvet • Zeezout en zwarte peper • Kruiden; kaneel, rozemarijn, komijn, paprika, oregano, kurkuma • Roomkaas • Cacao onbewerkt • Amandelmelk • Erythritol poedersuiker zoetmiddel • Onbewerkt vlees • Onbewerkt vis	• Griekse- of kokosyoghurt • Kropsla, tomaatjes, komkommer, olijven, uien • 2 blikjes tonijn op water • 2x fetablok 200 gram • bakje cherrytomaten • courgette 1 per persoon • bascilicum vers • beleg, ham, salami, ontbijtspek • 1 avocado • 1 zak zonnebloempitten • 1 zak pompoenpitten • 1 zak lijnzaad • 1 zak hennepzaad met schil • 500 gram onbewerkte noten • 1 zak chiazaad • 100 gram kokosschaafsel ongezoet • 50 gram amandelschaafsel • 2 dozen eieren	• creme fraiche 125 gram • Vanille essence • Zaanse mayonaise • 800 gram verse bladspinazie • 4 eetlepels kruidenroomkaas • 4 stuks hamburgers • 400 ml tomatensaus • 2 teentjes knoflook • 1 kabeljauwfilet zonder huid • 1 bol buffelmozzarella • 2 takjes bascilicum • Kip om te grillen of braden • 1 zalm per persoon • 1 prei per persoon • Geraspte kaas of zelf raspen • Zakje geraspte mozzarella • 1 groot blikje tomatenpuree • 2 el parmezaanse kaas • 1 zak Rucola • 1 aubergine • 1 blokje kipbouillon • 1 liter amandelmelk	NOTE Succes met deze Keto startweek. Leuk dat je hieraan meedoet. Heb je vragen of feedback over deze week noteer ze hiernaast en laat het mij weten zodat ik kan verbeteren. NOTE Heb je erge honger tussen de maaltijden door neem dan een cheesecake vetbom of snack wat augurken, olijven, kaas	NOTE • Wat vond je fijn aan dit weekmenu? • Wat vond je het lekkerste recept? • Waar liep je tegenaan? • Wat kan er verbeterd worden?

WEEK 1

ZOMER KETO START



MAANDAG



Ontbijt

Griekse- of kokosyoghurt met 30 gram granola

Lunch

Salade met zalm, tonijn of kip, klein tomaatje, komkommer, olijven. Dressing van olijfolie en azijn of citroen

Diner

Courgetti pasta met fetasaus

DINSDAG



Ontbijt

2 zadenbroodjes met roomboter en volvette kaas of vleeswaren

Lunch

Omelet van 2 of 3 eieren gebakken met ham of spek en belegd met kaas

Diner

Zalmpotje

WOENSDAG



Ontbijt

Chia vanille pudding met 30 gram granola

Lunch

1 Avocado met ei uit de oven

Diner

Spinazietaart

DONDERDAG



Ontbijt

Griekse- of kokosyoghurt met 30 gram granola

Lunch

Tonijnkoekjes met rucola en tomaatjes

Diner

Kabeljauw Caprese

VRIJDAG



Ontbijt

2 zadenbroodjes met roomboter en beleg naar keuze.

Lunch

Omelet 2 of 3 eieren, met spek en kaas en sla

Diner

Gegrilde of gebakken kip met griekse salade met feta en olijven

ZATERDAG



Ontbijt

Chia vanillepudding met 30 gram granola

Lunch

Keto Donuts belegd met beleg

Diner

Kabeljauw gebakken met zeekraal uit de wok of andere groene groenten

Snack avond

Olijfjes, reepjes komkommer, tzatziki, blokjes feta

ZONDAG



Ontbijt

2 zadenbroodjes met roomboter en beleg naar keuze

Lunch

Keto Donuts met beleg

Diner

Shakshuka Greekstyle

Snack avond

Chocolade cheesecake vetbom

NOTES:

- Maak de granola en het zadenbrood op zondag
- Maak ook de cheesecake vetbommen zodat je bij honger of trek deze tussendoor kunt eten.
- Leftovers van het diner kunnen ook de volgende dag gegeten worden
- de dinergerechten zijn uitwisselbaar