



Ketoliciën

GEZOND IN KETO

SUIKERVRIJ & GLUTENVRIJ & LACTOSEVRIJ

MET 60 HEERLIJKE KETORECEPTEN

- WAARVAN 50 VEGGIE -

ELKE VERMEIRE

A woman with long brown hair, wearing a light yellow short-sleeved shirt and shorts, is sitting on a curved brick ledge outdoors. She is smiling and looking towards the camera while adjusting her white sneakers. The background consists of lush green trees and foliage, suggesting a park or garden setting. The lighting is bright and natural, indicating it's daytime.

*"Zet je schrap, strik je schoenen en
ga mee op pad om alle geheimen van
gezonde keto te ontdekken.*

Liefs, Elké"

VOORWOORD

Toen ik een aantal jaren geleden begon als voedingsdeskundige was het ketodieet helemaal nog niet zo bekend hier bij ons. De hype was in die tijd volop gaande in de Verenigde Staten en kwam nadien pas (zoals dat meestal gaat) overgewaaid naar hier. Ik was lang kritisch, heel kritisch. Want ik zag dat mensen die een ketodieet volgden vaak massa's vlees consumeerden en zodanig veel vet aten dat het naar mijn gevoel en volgens mijn expertise niet meer in balans was. Bovendien zag ik dat weinig mensen het als een levensstijl konden volhouden.

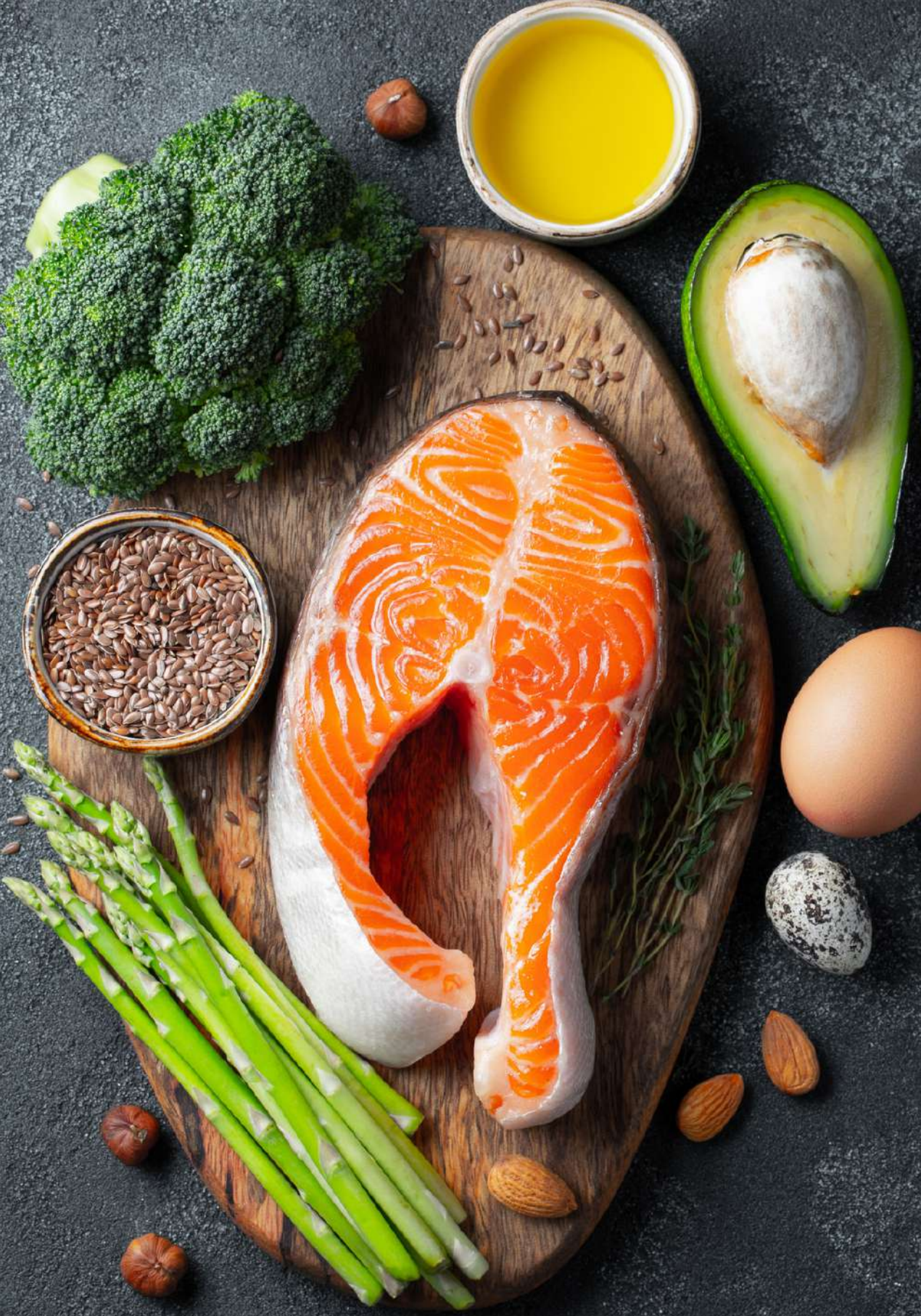
Als oprichter van Gutness is het namelijk mijn missie om mensen op een gebalanceerde manier terug gezond te maken, rekening houdend met hun buikgevoel. Het klassieke ketodieet paste hier voor mij niet bij dus liet ik het lange tijd links liggen. Tot ik tijdens mijn studies orthomoleculaire voeding leerde welke geweldige effecten een staat van ketose heeft op het hormoon- en darmstelsel. Sindsdien ging ik op zoek naar een gebalanceerde manier van ketogeen eten en leven. Mijn "Gezond in Keto"-visie gaat over hoe je zowel fysiek als mentaal op een gedoseerde manier van keto kan profiteren. Ik ontwikkelde mijn eigen methodiek als antwoord op de vaak té strenge klassieke keto-visie. Met mijn orthomoleculaire model voor balans breng je gefaseerd en slechts tijdelijk je lichaam in een staat van ketose om vervolgens terug te keren naar 80% keto-geïnspireerd leven op basis van mijn CHEAT-METHODE.

Deze methode is het resultaat van mijn ervaring met honderden mannen en vrouwen die mijn voedingsprogramma's volgden voor een gezonder darmklimaat, meer energie en een plattere buik. Ik leerde hen rekening houden met alle valkuilen van ketogeen eten en zocht oplossingen voor meer balans zodat hun eetpatroon niet constant op een streng dieet hoefde te lijken maar ze wel maximaal van de (hormonale) voordelen konden profiteren.

In dit boek durf daarom de ketogene levensstijl anders benaderen dan de meeste specialisten. Omdat ik de nadruk minder op grote hoeveelheden vetten leg, omdat ik aantoon dat er ook andere en mildere methodes zijn waardoor je meer balans bereikt in keto, omdat ik overwegend veggie-recepten deel in plaats van uitsluitend vlees- en visgerechten. Omdat ik bovendien amper kaas en melkproducten gebruik. En omdat ik veel aandacht heb voor je mindset en je relatie met voeding. Bovendien is dit het eerste ketoboek dat je aanmoedigt om bewust te "cheaten"! Want wat ben je met keto als je het niet volhoudt of als je vergeet om te genieten en mild te zijn voor jezelf? Vanuit mijn grote fascinatie en interesse in de anti-dieet cultuur tracht ik mijn inzichten om gebalanceerd en gezond te eten te verweven in een boek over een levensstijl die nochtans als heel streng en moeilijk wordt bestempeld. Laten we dus twee werelden verzoenen voor meer balans en buikgeluk!

Elke Vermeire

Holistisch Gezondheidsexpert & Orthomoleculair Voedingsdeskundige



INLEIDING

Als orthomoleculair voedingdeskundige boeit de ketogene levensstijl me vooral omwille van de impact op de hormoonhuishouding. Het dieet is nochtans vooral bekend om snel en veel af te vallen, al is dit naar mijn mening slechts een vanzelfsprekend gevolg van de hormonale balans. Bovendien geloof ik niet in een streng dieet maar pleit ik voor een gebalanceerde levensstijl. Laten we het keto-geïnspireerd leven noemen. Daar getuigt mijn CHEAT-Methode van die ik je leer in het vervolg van dit boek zodat je na het succesvol in ketose zijn ook terug kan keren naar een staat van meer balans zonder alle voordelen te moeten opgeven.

Toen ik vanuit mijn expertise in darmgezondheid begon te onderzoeken wat "ketogeen eten" inhoudt, kwam ik tot de vaststelling dat dit nagenoeg vergelijkbaar is met de darmvriendelijke Gutness-filosofie: het schrappen van koolhydraten uit granen en geraffineerde/kunstmatige voeding. Het ketodieet heeft echter ook soms een slechte reputatie omdat het geassocieerd wordt met het eten van veel dierlijk vet zoals spek, eieren en kaas. Gelukkig kan het ook anders! Ik kwam al gauw tot de vaststelling dat de gezonde ketogene manier van eten helemaal aansluit bij mijn eigen visie: het schrappen van suikers en zoveel mogelijk granen, weinig melkproducten (dus ook geen room en kaas van de koe) en het toevoegen van veel plantaardige voeding.

In dit boek leg ik uit hoe je lichaam functioneert als je het in een staat van ketose brengt. Wat gebeurt er hormonaal en vooral met je hersenen? Is het nodig om altijd keto te eten? Hoe maak je er een blijvende levensstijl van of hoe kan je het in je voordeel gebruiken tijdens bepaalde periodes van het jaar?

Ik ben zelf al heel vaak in ketose geweest en volg 80% van de tijd een keto-geïnspireerde levensstijl. Omdat ik geen voorstander ben van een dieetmentaliteit maar wel de voordelen herken van keto, pleit ik voor de CHEAT-Methode die je gaat toepassen nadat je gefaseerd in en uit ketose gaat.

Ik heb 60 heerlijke keto-recepten toegevoegd die ik zelf graag gebruik. De recepten worden eveneens gefaseerd weergegeven zodat je exact weet op welk moment je welke recepten kan gebruiken. Bovendien inspireer ik je in sommige recepten om aan de slag te gaan met de Gutness bakmixen. Door deze bakmixen te ontwikkelen wil ik keto-geïnspireerd eten namelijk toegankelijker (én gemakkelijker!) maken voor jou.

Dit ketoboek is daarom heel compleet wat betreft het wat, waarom en hoe.



Wat is keto?

Alle belangrijke begrippen
en inzichten over keto

A stylized, handwritten signature or logo.



*"We zijn zo
(terecht) kritisch
geworden over het
gebruik van
brandstoffen.
Waarom zijn we
niet even kritisch
over de beste
brandstof voor ons
lichaam?"*



De aanpak

Gezond in keto in 3 fases

A large, stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

DE 3 FASES VAN KETOSE

Wanneer je plots een andere brandstof in je motor gooit zal die even pruttelen. Zo gaat dit ook bij de switch van koolhydraten naar vetten. Je lichaam is al die tijd geprogrammeerd om suikers te verbranden. De overgang van suiker- naar vetverbranding gaat dus niet over 1 nacht ijs (sorry als dit even een domper op de feestvreugde is!).

Keto in 3 fases

- Fase 1: in ketose gaan
- Fase 2: in ketose blijven
- Fase 3: balans



*Ga in ketose, blijf
in ketose tot aan je doel
en balanceer vervolgens*

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, is written below the text on the whiteboard.

water & zout

Je verliest niet alleen veel vocht maar ook veel zout. Een typisch symptoom is venijnige hoofdpijn. Zorg dat je extra water drinkt zodat je niet uitdroogt en vul je zoutreserves aan door dagelijks ongeveer 1 tl extra zout in te nemen. Kies voor Himalayazout of ongeraffineerd keukenzout.

Een glas lauw water met 1 tl zout is de ideale start van de dag!



Een maand volhouden

Als je je lichaam écht wil aanleren hoe het een vetverbrander wordt, is het belangrijk om gedurende 4 weken door de zure appel te bijten. Mensen die niet intensief bewegen hebben hier weinig tot geen last van, sporters wel. Zij dienen hun sportschema volledig aan te passen in functie van de eerste maand in keto.







Balans

**Van 100% naar 80%
met de CHEAT-methode**





*"Je hoeft niet in het
geniep te snoepen
wanneer je begrijpt
dat elke zonde ook een
bewuste cheat kan zijn!"*











Gutness Break



Bereiding: 15 minuten



4 personen



noten, walnoten,
sesam

Boost Bread of cracker met
geitenkaas, aardbei en basilicum

Boost Bread of cracker met
avocado en gedroogd zeewier



Boost Bread of cracker met
lactosevrije kwark, komkommer
en sesamzaadjes

Boost Bread of cracker met
pindakaas of notenpasta,
blauwe bessen en cacaonibs

**De ideale Gutness Break bestaat uit een handje granola of
een (al dan niet belegde) toast (cracker/brood).**









