

INTERVAL VASTEN

met het

KETO-DIEET



DELTAΔS



INHOUD

Voorwoord	6
-----------	---

INTERVALVASTEN – DE BASICS	8
-------------------------------	---

Vasten: een holistische methode	10
Checklist: welk type intervalvasten past bij mij?	12
Gemakkelijk instappen	14
Overeating voor krijgers	15
Als het moet, dan meteen goed!	16
Dag in, dag uit	17

HET KETOGEEN DIEET – DE BASICS	18
--------------------------------------	----

Low carb, high fat	20
Wat doet keto?	22
Veelgestelde vragen over keto	24
Keto: wat mag en wat mag niet?	26
Keto-voorraad: goedgevuld	28
Afvallen met turbo-effect	30
De beste tips: keto & intervalvasten	31
Uitleg bij de recepten	35

RECEPTEN – ER MAG GESMULD WORDEN	36
--	----

DRANKEN EN SMOOTHIES	
----------------------	--

Bulletproof Coffee met kaneel	38
Avocadosmoothie met chiazaad	40
Kokos-amandelsmoothie met aardbeien	42
Kokossmoothie met pindakaas	44
Groene smoothie met komkommer	46

ONTBIJT	
---------	--

Hartige muffins met spek en emmentaler	48
Quesadilla met avocado en ham	50
Pancakes van roomkaas met kokos	52

SALADES	
---------	--

Cobb salad op z'n Amerikaans	54
Romeinse sla met kip en fetadressing	56
Steaksalade met geitenkaas en walnoten	57
Griekse salade met artisjokken	58
Garnalensalade met groenten	59

SOEPEN

Broccoli-spinaziesoep met kokos	60
Kokos-pindasoep met kip	62
Koolrabi-kokossoep met kipfilet	63
Romige tomatensoep met basilicum	64
Broccolisoepe met feta	66

HOOFDGERECHTEN MET VIS

Gegrilde garnalen met avocadosalsa	68
Tilapia met kruidenbotersaus	70
Gebakken snoekbaars met citroen-kappertjesboter	71
Mediterrane zalm uit de oven	72
Garnalen uit de oven in limoen-knoflookboter	74

Zalmballetjes met mosterd-mayonaisedip	76
Visbowl met koolsla	77
Zalm-groentebowl met shiratakinoodles	78

HOOFDGERECHTEN MET VLEES

Kaas-vleesballetjes met kruiden	80
Kipcurry met kokos	82
Lamskoteletten met rucolapesto	84
Kruidenburger met feta	85
Kipdrumsticks met sperziebonen	86
Gevulde paprika's met gehakt	88
Spareribs met zelfgemaakte barbecuesaus	90
Carnitas – varkensvlees op Mexicaanse wijze	92
Skirt steak met kruidensaus	94
Stoofvlees van rund met ingelegde pepertjes	96
Rundvleesstoofpot met worstjes	97



HOOFDGERECHTEN – VEGETARISCH

Spiegeleieren op een bedje van spinazie met komijnyoghurt	98
Courgettekoekjes met kaas	100
Groentespiesen met feta	102
Bloemkoolrijst met gebakken ei	103
Courgetti met avocado en tomaten	104

ZOETIGHEID & POWERSNACKS

Frambozenmuffins met amandelen	106
Knapperige koekjes met amandelen en pinda's	108
Roomkaasijs met aardbeien en munt	109
Koffie-cacao-ijs op een stokje	110
Chocoladepudding met avocado	112
Chiapudding met bessen	113
Krokante wafels met kaneel	114
Keto-intervalvasten – het weekplan met 16:8-vastenrecepten	116
Recepten in één oogopslag	118
Register	122



VOORWOORD

Herken je dit ook? Dat je door de dichte bomen van oude en zogenaamd nieuwe diëten, de grote revolutionaire voedselwijsheden en alle goede adviezen het bos niet meer ziet? En dat je ondanks de beste voornemens steeds weer opnieuw in de val van het jojo-effect trapt: hongerig, slecht gehumeurd en ontevreden? In dit boek stellen we jou de combinatie van twee heel effectieve, gezonde diëten voor waarmee je uit deze vicieuze cirkel kunt komen: het ketogeen dieet en intervalvasten. Zonder opgestoken vingertje en ingewikkelde wonderformules leggen we je uit hoe je met een portie nieuwsgierigheid, openheid en wat geduld afvalt en je fitter, alerter en gewoon gezonder zult voelen.

Er bestaan tegenwoordig ontelbare diëten die ontelbaar veel dingen beloven. Uitzoeken welk dieet nu echt bij je past, wordt op die manier een echte uitdaging. Alleen wanneer de nieuwe eetgewoonten goed aanvoelen en je een langdurige verbetering van je welzijn ervaart, kan een verandering op lange termijn worden bekomen. Een groot pluspunt van de combinatie keto-intervalvasten is dat deze zo flexibel en eenvoudig is dat iedereen deze volgens zijn of haar persoonlijke wensen en eisen kan aanpassen.

In onze samenleving is voedsel altijd en overal beschikbaar. Velen van ons zijn daarom volledig verleerd om op de gezonde signalen van het lichaam te letten die ons vertellen wanneer we honger hebben, wanneer we genoeg gegeten hebben en welk voedsel ons lichaam eigenlijk nodig heeft. Maar alleen wie zichzelf

door en door kent en naar zijn of haar lichaam luistert, is in staat om op de lange termijn een gezonde levensstijl aan te nemen. Intervalvasten biedt een reeks voorstellen die naargelang het dagelijks leven, het werk en de gezinssituatie persoonlijk vormgegeven en steeds opnieuw aangepast kunnen worden. Dankzij de regelmatige, verlengde eetpauzes die bij dit dieetconcept horen, krijgt het lichaam de kans om zich optimaal te herstellen. Slechte eetgewoonten kunnen gemakkelijker doorbroken worden en je keert weer terug naar een compleet gezond lichaamsgevoel.

Je kunt dit pad naar lichamelijk welzijn optimaal ondersteunen en versnellen door je aan de regels van het ketogeen dieet te houden. Dat wil zeggen: veel goede vetten eten, matigen met eiwitrijke voedingsmiddelen en slechts in zeer beperkte mate koolhydraten nuttigen. Het advies om veel vet te eten, lijkt veel mensen die willen afvallen in eerste instantie te verwarren: word je niet dik van vet? Om het onderliggende principe te begrijpen, moeten we ons verdiepen in de stofwisseling van ons lichaam. Maak je geen zorgen. In dit boek leggen we de processen kort en voor iedereen begrijpelijk uit. Een tipje van de sluier lichten we hier al op: het gaat om de zogenoemde *ketose*, een stofwisselingsproces waarbij het lichaam vetreserves verbrandt om energie te krijgen – op voorwaarde dat het geen koolhydraten binnenkrijgt die het eerst zal aanspreken. Resultaat: je valt af en je humeur wordt beter. De lekkere trek in eten verdwijnt, de insulinespiegel raakt weer in balans en ook de gezondheid van de darmen gaat erop vooruit.

Eten volgens de keto-regels kan voor velen die voorheen meer koolhydraten aten, in het begin heel erg ongewoon zijn. Maar zodra je begrijpt waar het op neerkomt, is deze manier van eten eenvoudig. Bovendien is deze goed flexibel vorm te geven en aan de eigen behoeften aan te passen, net als de methode van het intervalvasten. Beide uitgangspunten ondersteunen dus niet alleen elkaars werking, maar zijn ook erg goed in het dagelijks leven toe te passen.

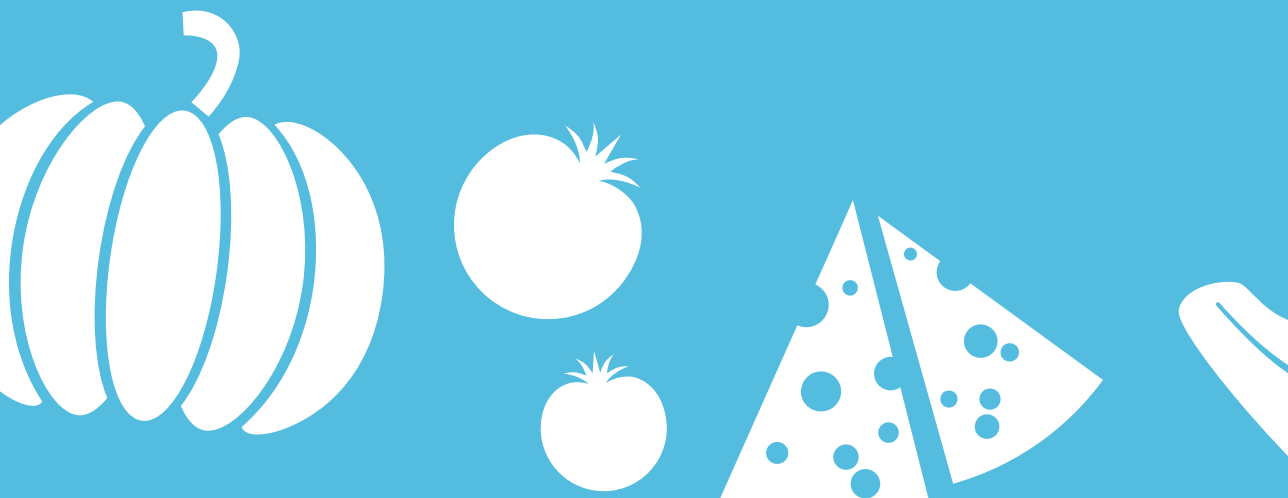
De recepten die we in dit boek voor jou hebben samengesteld, zijn gevarieerd, eenvoudig, meestal snel klaar te maken en maagvullend. Bovendien zijn ze te maken zonder exoti-

sche, moeilijk verkrijgbare ingrediënten. In plaats daarvan ligt de focus op gezonde, natuurlijke ingrediënten die je lichaam in overvloed van alle noodzakelijke voedingsstoffen voorzien. En minstens zo belangrijk: natuurlijk zijn al onze recepten niet alleen gezond maar ook heel erg lekker, of het nu om een ontbijt-smoothie, frisse salade, warme soep, voedzaam vleesgerecht of zoetheid gaat! We wensen je veel plezier tijdens het uitproberen en smakelijk eten!



INTERVALVASTEN – DE BASICS

Intervalvasten, ook wel *periodiek vasten* of *intermittent fasting* genoemd, is ‘in’. In tegenstelling tot klassiek vasten, stop je niet voor langere tijd met eten, maar las je regelmatig kortere vastenperiodes in je dagelijks leven in. Over het algemeen vast je daarbij volgens een uur- of dagritme. De voedselinname is daarom beperkt tot een bepaalde periode per dag (bv. 8, 6 of 4 uur) of je vast tussendoor een paar volledige dagen. Hier spelen je persoonlijke voorkeur, je lichamelijke conditie en je levenssituatie een belangrijke rol. Met onze tests op blz. 12-13 kun je uitzoeken welke methode voor jou het best werkt. In tegenstelling tot veel traditionele diëten biedt deze dieettrend een holistische weg naar een prettig lichaamsgewicht en langdurige gezondheid. Het biedt het lichaam perioden om te herstellen en leert je vertrouwen op je eigen lichaamssignalen.



VASTEN:

EEN HOLISTISCHE METHODE

Vastenperioden waren ten tijde van onze voorouders aan de orde van de dag, want de jacht en zoektocht naar voedsel waren niet altijd succesvol. Het leven bestond daardoor regelmatig uit lange perioden zonder voedsel en tegelijkertijd grote lichamelijke inspanning. Tijdens de evolutie was vasten weliswaar niet langer een noodzaak, maar de voordelen voor de gezondheid zijn allang bekend. De oudste richtlijnen voor vasten zouden uit India afkomstig zijn en ongeveer 4000 jaar oud zijn. De definitie 'vrijwillig afzien van vast voedsel en genotsmiddelen voor een beperkte periode' geldt dan ook als de oudste holistische natuurgeeneswijze ooit.

CORTISOL: EEN HORMOON ONDER DRUK

In onze snelle en zeer technologische wereld missen steeds meer mensen de nodige rustmomenten. Meer dan de helft van de mensen voelt zich gestrest. Dat heeft ernstige gevolgen, want stress bereikt iedere lichaamscel en komt in de hele lichaamschemie tot uiting. Als je voortdurend onder druk staat, maakt je lichaam heel veel cortisol aan. Het levensbelangrijke hormoon probeert dan de hele tijd stressreacties op te vangen. Hoge concentraties cortisol laten echter de bloedsuikerwaarden de hoogte inschieten. En opnieuw gaat het lichaam daar tegenin met een overvloed aan insuline.

INSULINE NEEMT EEN HOGE VLUCHT

Het hormoon insuline is verantwoordelijk voor het transport van suikers (glucose) in het bloed naar de cellen, die deze vervolgens voor energie gebruiken. Door de consumptie van frieten, chocoladerepen en frisdrank stijgen de bloedsuikerwaarden snel en storten net zo snel weer naar beneden. Daarna draait de insulineaanmaak op volle toeren. En met iedere hap zoetigheid neemt de trek in nog een leukernij onvermijdelijk toe. Een vicieuze cirkel waarin obesitas vrijwel onvermijdelijk is. Insuline beïnvloedt onder andere ook de vetstofwisseling waarbij de afbraak van vetweefsel geremd wordt. Bovendien stimuleert een verhoogde insulineaanmaak de extra opslag van suiker in de vorm van glycogeen in de cellen en daardoor ook de opbouw van vet.