



METABOLIC SHIFT — KETO GIDS

Keto-vuistregels met richtwaarden

- Koolhydraten: 20–50 g netto
- Eiwitten: 1,2–2 g per kg lichaamsgewicht
- Vetten: voldoende voor verzadiging, maar binnen je berekende macro's
- kcal: licht calorietekort voor vetverlies

Snelle vuistregel per maaltijd

- 25–40 g eiwit
- 20–40 g vet
- 5–10 g netto koolhydraten

Ontbijtideeën + macro's

- Omelet met kaas — 420 kcal | 34 g vet | 24 g eiwit | 2 g netto khd
- Griekse yoghurt met noten — 300 kcal | 24 g vet | 10 g eiwit | 6 g netto khd
- Avocado met ei en spek — 500 kcal | 40 g vet | 22 g eiwit | 4 g netto khd

Lunchideeën + macro's

- Caesar salad zonder croutons — 550 kcal | 40 g vet | 35 g eiwit | 5 g netto khd
- Tonijnsalade met mayo — 450 kcal | 32 g vet | 35 g eiwit | 3 g netto khd
- Slawraps met gehakt — 500 kcal | 35 g vet | 32 g eiwit | 6 g netto khd

Avondeten + macro's

- Steak met broccoli en kruidenboter — 750 kcal | 55 g vet | 50 g eiwit | 5 g netto khd
- Zalm met roomspinazie — 650 kcal | 45 g vet | 38 g eiwit | 6 g netto khd

- Kipcurry met bloemkoolrijst — 600 kcal | 38 g vet | 40 g eiwit | 8 g netto khd

Slimme keto-snacks

- Hardgekookt ei — 70 kcal | 5 g vet | 6 g eiwit | 0,5 g netto khd
- Kaasblokjes — 160 kcal | 13 g vet | 10 g eiwit | 1 g netto khd
- Olijven — 60 kcal | 6 g vet | 0 g eiwit | 1 g netto khd
- Macadamia's — 220 kcal | 23 g vet | 2 g eiwit | 1–2 g netto khd

Veelgemaakte fout

- Te veel noten, keto-repen en room in koffie kunnen kcal snel verhogen.
- 100 g macadamia's = ±720 kcal

Praktische winkel-tip

- Controleer etiketten op suiker, glucose, maltodextrine, zetmeel, honing en siroop.