



KETO-PROOF CHECKLIST

♥ Vink aan wat jij lekker vindt! ♥

HOE GEBRUIK JE DEZE CHECKLIST?

- Bekijk de producten en vink aan wat jij lekker vindt.
- Zo stel je jouw persoonlijke keto favorietenlijst samen.
- Focus op: veel gezonde vetten, voldoende eiwitten en weinig koolhydraten.

KETO RICHTLIJN ♥

Wordt persoonlijk berekend
obv waarden intakeformulier.

Voldoende eiwitten
Veel gezonde vetten

KLANTNAAM: _____

PERSOONLIJKE KETO RICHTLIJN (JOUW DOELWAARDEN)

Waarden per 100 gram

Kcal: _____ Vetten (g): _____

Eiwitten (g): _____ Koolhydraten (g): _____

STARTGEGEVENS

Startdatum: _____

Startgewicht: _____ kg

1. VLEES, VIS & EIEREN

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Eieren	143	13	11	1
☐ Rundvlees	176	26	15	0
☐ Kip met vel	239	24	14	0
☐ Spek	417	37	42	1
☐ Zalm	208	20	13	0
☐ Makreel	250	19	25	0
☐ Sardines	208	25	11	0
☐ Tonijn	132	24	1	0

2. GROENTEN

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Spinazie	23	3	0	1
☐ Broccoli	35	3	0	4
☐ Bloemkool	25	2	0	3
☐ Courgette	17	1	0	2
☐ Komkommer	15	1	0	2
☐ Asperges	20	2	0	2
☐ Champignons	22	3	0	2
☐ Paprika	31	1	0	4
☐ Avocado	160	2	15	2

3. ZUIVEL

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Cheddar kaas	402	25	33	1
☐ Brie	334	21	28	1
☐ Roomkaas	342	6	34	4
☐ Volle Griekse yoghurt	92	9	10	4
☐ Mascarpone	438	4	42	4
☐ Slagroom	345	2	35	3

4. NOTEN & ZADEN

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Macadamia	718	8	76	5
☐ Pecannoten	691	9	72	4
☐ Walnoten	654	15	65	7
☐ Amandelen	579	21	49	9
☐ Chiazaden	486	17	31	2
☐ Lijnzaad	534	18	42	2
☐ Pompoenpitten	559	19	49	4
☐ Zonnebloempitten	584	21	52	6

5. OLIËN & VETTEN

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Olijfolie	884	0	100	0
☐ Kokosolie	900	0	100	0
☐ Roomboter	717	1	81	1
☐ Ghee	896	0	99	0
☐ Mayonaise	724	1	75	1
☐ MCT-olie	900	0	100	0

6. FRUIT (IN KLEINE HOEVEELHEDEN)

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Frambozen	52	1	1	5
☐ Bramen	43	1	1	5
☐ Aardbeien	32	1	0	6
☐ Citroen	29	1	0	3
☐ Limoen	30	1	0	3
☐ Avocado	160	2	15	2

7. DRANKEN

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Water	0	0	0	0
☐ Bruiswater	0	0	0	0
☐ Koffie (zwart)	1	0	0	0
☐ Thee	1	0	0	0
☐ Groene thee	0	0	0	0
☐ Ongezoete amandelmelk	15	0	1	0
☐ Ongezoete kokosmelk	17	1	1	1
☐ Cola Zero	0	0	0	0
☐ Elektrolyten zonder suiker	2	0	0	0

8. KRUIDEN & SPECERIJEN

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Zout	0	0	0	0
☐ Peper	251	1	3	64
☐ Kaneel	247	2	1	81
☐ Kurkuma	312	3	3	67
☐ Paprikapoeder	282	4	1	54
☐ Oregano	265	4	4	25
☐ Basilicum	276	2	1	50
☐ Rozemarijn	331	4	2	64
☐ Knoflookpoeder	331	3	1	73

9. SAUZEN & SMAAKMAKERS

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Mosterd zonder suiker	66	3	4	4
☐ Pesto	447	7	45	5
☐ Sojasaus	53	8	1	4
☐ Tamari	53	8	1	4
☐ Mayonaise	724	1	75	1
☐ Azijn	6	0	0	0
☐ Appelazijn	6	0	0	0
☐ Suikervrije hot sauce	16	1	0	2
☐ Guacamole	160	2	15	2

10. SNACKS

	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Gekookte eieren	143	13	11	1
☐ Kaasblokjes	402	25	33	1
☐ Olijven	115	1	11	6
☐ Beef jerky (zonder suiker)	264	30	66	1
☐ Salami	407	23	35	1
☐ Komkommer met roomkaas	66	2	6	3
☐ Notenmix (ongezoet)	607	15	50	15

NIET KETO-PROOF (VERMIJDEN)

WAARDES PER 100 GRAM	Kcal	Eiwit (g)	Vet (g)	Khd (g)
☐ Brood	265	8	3	50
☐ Pasta	370	12	1	60
☐ Rijst	130	3	1	70
☐ Aardappelen	77	2	0	17
☐ Frisdrank (suiker)	42	0	0	10
☐ Suiker	400	0	0	100
☐ Snoep / Gebak	450	2	20	50
☐ Bier	43	0	0	10
☐ Fruitsap	45	0	0	10
☐ Ontbijtgranen	360	7	2	60

♥ JOUW NOTITIES



♥ KETO IS EEN LIFESTYLE. KIES WAT BIJ JOU PAST EN GENIET! ♥