Clean Keto Proef Challenge

3 dagen · 1 maaltijd per dag · ervaar het zelf





Ontbijt · Lunch · Diner

Jouw boekje met alle recepten, het boodschappenlijstje en de mini-challenges.

De Natuurlijke Basis

Waarom deze challenge?

Misschien herken je dit: zodra het woord **keto** valt, hoor je meteen de **vooroordelen**:

- *"Dat is toch alleen maar vlees, vis, eieren, room en boter?"*
- *"Maar ik kan echt niet zonder brood..."*
- *"Wat blijft er dan nog over om te eten?"*
- *"Je krijgt vast honger, het lijkt me saai."*

En precies daarom heb ik deze challenge bedacht. Want ik wil je laten zien dat **Clean Keto** juist het tegenovergestelde is van die clichés.

> **Met deze challenge wil ik je laten ervaren dat keto verrassend simpel en lekker kan zijn. Zodat jij zelf kunt ontdekken of het bij je past.**

Een clean keto leefstijl is

- **gevarieerd en smaakvol**, met verrassend veel groenten en pure ingrediënten;
- **verzadigend**, waardoor veel mensen juist minder honger en snaaidrang hebben;
- **energiegevend**, je eet zo dat je bloedsuiker minder pieken en dalen maakt;
- **alles behalve saai**: je ontdekt nieuwe recepten en smaken die vaak blijvers worden.

Keto is geen dieet vol beperkingen, maar een manier van eten die je lichaam ondersteunt. Mensen die langer ketogeen eten, merken vaak dat ze:

- **stabielere energie** hebben door de dag heen;
- **eetrust** krijgen: minder vaak met eten bezig zijn;
- minder last hebben van **suikerdips en cravings**;
- zich **lichter en fitter** voelen.

Geniet en ervaar deze dagen!

Zo werkt de challenge

Drie dagen lang maak je elke dag één ketogene maaltijd. De rest van de dag eet je zoals je gewend bent. Zo ontdek je zonder grote omschakeling hoe lekker en haalbaar ketogeen eten is.

Wat je van deze drie dagen mag verwachten

Met één ketogene maaltijd per dag kom je in drie dagen niet in ketose. Daar is meer tijd voor nodig. Deze challenge draait dus niet om resultaten, maar om een eerste ervaring: proeven dat het lekker is, merken dat het in je dag past, en opletten hoe je je na zo'n maaltijd voelt.

Dag	Maaltijd	Recept	Tijd
Dag 1	Ontbijt	Eieren, gehakt & paddenstoelen	15 min
Dag 2	Lunch	Zalmburgers met salade	20 min
Dag 3	Diner	Gevulde paprika	15 min + 20 min oven

Handig om vooraf te weten

- Doe de boodschappen. Het lijstje staat op de volgende pagina.
- Je mag de volgorde van de maaltijden **omwisselen**. Komt het ontbijt op dag 1 niet uit? Begin dan met de lunch of het diner. Eet alleen **niet alle maaltijden op dezelfde dag**: houd het bij één challenge-maaltijd per dag, zodat je per maaltijd goed kunt merken wat die met je doet.
- De recepten zijn voor 1 persoon.
- Elke dag hoort er een mini-challenge bij. Achterin staat een terugblik waar je je ervaringen kwijt kunt.
- Achterin vind je ook een **extra recept**: de ei-cake. Niet nodig voor de challenge, maar wel handig. Maak hem op dag 3 terwijl de paprika's in de oven staan, dan heb je meteen een paar porties klaar voor ontbijt of lunch.

Tip: slimme mayo-keuze

Kies een mayonaise met weinig koolhydraten (check de voedingswaardetabel). Een goede optie is Zaanse mayo: 1,2 g koolhydraten per 100 g. Zelf maken kan natuurlijk ook, het recept staat op mijn Instagram.

Goed om te weten

Gebruik je medicatie voor diabetes of bloeddruk, ben je zwanger of geef je borstvoeding, of heb je een eetstoornis gehad? Overleg dan eerst met je huisarts. Vooral bij bloedsuikerverlagende medicatie kan ook één koolhydraatarme maaltijd al effect hebben op je bloedsuiker.

Boodschappenlijstje

Alles wat je nodig hebt voor de drie challenge-maaltijden.

Groenten

- ☐ 150 g gemengde paddenstoelen (shiitake, oesterzwam)
- ☐ krop ijsbergsla of gemengde sla
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 1 paprika
- ☐ 1 ui
- ☐ 1 wortel
- ☐ 1 courgette

Eiwitten

- ☐ 3 eieren
- ☐ 300 g rundergehakt
- ☐ 1 blik roze zalm (213 g)

Kruiden

- ☐ dille
- ☐ kerriepoeder
- ☐ peper
- ☐ ongeraffineerd (zee)zout

Vetten

- ☐ kokosolie, olijfolie, roomboter of ghee

Overig

- ☐ pakje volvette kokosroom of santen
- ☐ mayonaise laag in koolhydraten

Voor het extra recept (niet nodig)

Ei-cake: 10 eieren, 250 g chorizo of salami, 200 g restjes koolhydraatarme groenten, Italiaanse kruiden

Dag 1

ONTBIJT · STABIELE ENERGIE

Vandaag in het kort

Maaltijd: ontbijt
Klaar in: 15 minuten

Eerste stap

Vandaag zet je de eerste stap in de Clean Keto Proef Challenge. Je gaat ervaren hoe het voelt om je dag te starten met een ketogeen ontbijt: een maaltijd die weinig koolhydraten bevat, maar rijk is aan eiwitten en gezonde vetten.

Veel mensen zijn gewend om de dag te beginnen met brood, zuivel met ontbijtgranen en/of fruit. Dit zijn allemaal bronnen van snelle koolhydraten. Wat gebeurt er dan in je lichaam?

- Je bloedsuikerspiegel stijgt snel.
- Je lichaam maakt veel insuline aan om deze suiker weg te werken.
- Een paar uur later zakt je bloedsuiker weer, en bij veel mensen komt dan de honger of trek in zoet.

Dat verklaart waarom je vaak rond 10 of 11 uur alweer zin hebt in een snack of koffie met iets erbij.

Door je dag te starten met minder koolhydraten, maak je die pieken en dalen kleiner. Je bloedsuikerspiegel blijft stabieler, en veel mensen merken dat ze daardoor langer verzadigd zijn en meer energie hebben.

Wat is ketose in het kort?

Je hebt misschien al gehoord van “ketose”. Dat is de staat waarin je lichaam terechtkomt als je langere tijd weinig koolhydraten eet. Normaal gesproken gebruikt je lichaam vooral glucose (suiker) als brandstof. Maar als je de hoeveelheid koolhydraten beperkt, schakelt je lichaam over naar een andere energiebron: vetten.

- Je lichaam breekt vetten af tot ketonen.
- Ketonen zijn een brandstof die je hersenen en spieren goed kunnen gebruiken.
- Veel mensen merken na een tijdje minder cravings, een helderder hoofd en dat afvallen makkelijker gaat.

In deze drie dagen kom je niet in ketose, daarvoor is meer tijd nodig. Vandaag gaat het erom hoe een ketogeen ontbijt smaakt en hoe je ochtend daarna verloopt.

Mini-challenge van de dag

- Eet dit ontbijt rustig en met aandacht.
- Stel jezelf na 2 uur de vraag:
  - Voel ik me vol en verzadigd?
  - Heb ik trek in tussendoortjes? Zo ja, is dit uit honger of uit gewoonte?
  - Hoe is mijn energie vergeleken met een normaal ontbijt?

Vooruitblik op morgen

Morgen is de lunch aan de beurt: een voedzame maaltijd die je in 20 minuten maakt. Je kijkt hoe je middag daarna verloopt.

Zie dit niet als “een dieet”, maar als een manier om bewust te ervaren wat voeding met je doet.



ONTBIJT · KETOGEEN · GLUTENVRIJ · ZUIVELVRIJ

Eieren, gehakt & paddenstoelen

15 min	ca. 33 g	ca. 2,5 g
1 persoon	eiwit per portie	koolhydraten per portie

INGREDIËNTEN

2	eieren
100 g	gehakt
50 g	paddenstoelen (shiitake, oesterzwam)
	peper
	ongeraffineerd zout
	kokosolie, olijfolie of roomboter

BEREIDING

1. Bak het gehakt rul in wat kokosolie, olijfolie of roomboter.
2. Snijd de paddenstoelen in stukjes en voeg ze toe aan het gehakt.
3. Zijn de paddenstoelen bijna gaar? Voeg dan de eieren toe en roer alles goed door elkaar. Je kunt het geheel langzaam garen als een boerenomelet, of er scrambled eggs van maken.
4. Breng op smaak met peper en zout.

Variatie

Varieer met kruiden. Kerriepoeder is erg lekker, maar een mengsel van paprikapoeder, gember, foelie en nootmuskaat is ook een aanrader.

Geniet met aandacht en maak er een mooie dag van!

Dag 2

LUNCH · RUST IN JE HOOFD

Vandaag in het kort

Maaltijd: lunch
Klaar in: 20 minuten

Eetrust

Veel mensen zijn gewend dat eten continu aanwezig is in hun hoofd:

- *"Wat neem ik straks als tussendoortje?"*
- *"Ik moet echt iets bij mijn koffie hebben."*
- *"Wat eten we vanavond?"*

En misschien herken je dit ook: 's avonds loop je richting de keuken, op zoek naar "iets": een koekje, chocola, chips, nootjes, een blokje kaas. Terwijl je weet dat je genoeg gegeten hebt, blijft die drang terugkomen.

Vaak wordt gezegd dat je gewoon meer wilskracht moet hebben om dit te weerstaan. Maar het is meestal niet alleen een kwestie van wilskracht. Deze honger en trek hebben vaak ook een **lichamelijke oorzaak**.

Schommelingen in je bloedsuiker spelen daarbij een grote rol. Je bloedsuiker piekt, daalt, je lichaam vraagt weer om brandstof en je hoofd denkt opnieuw aan eten. Ook een maaltijd met weinig eiwit zorgt er vaak voor dat je sneller weer trek hebt.

Vandaag ga je ervaren hoe een ketogene lunch voelt.

- Je vult niet alleen je maag,
- je voedt je lichaam met wat het nodig heeft,
- en je kijkt of het je hoofd wat meer rust geeft.

Misschien merk je al dat je minder met eten bezig bent, misschien nog niet. Allebei is goed om te weten.

Mini-challenge van de dag

- Herken jij jezelf in dit patroon? Let vandaag eens bewust op hoeveel rust je ervaart na je keto lunch.
- Eet in rust en met aandacht. Neem de tijd voor je maaltijd.
- Houd de porties aan zoals in het recept, daar is zorgvuldig over nagedacht.
- Schrijf 2 tot 3 uur na de lunch 1 of 2 zinnen op over hoe je je voelt. Heb je trek of cravings, of juist niet?

Eén maaltijd zegt nog niet alles

Je lichaam is nog niet gewend om vetten als brandstof te gebruiken, en echte eetrust ontstaat meestal pas als je langer koolhydraatarm eet. Voel je vandaag weinig verschil? Dat is heel normaal.

Maar stel je voor dat je die rust niet één middag, maar **elke dag** ervaart. Geen strijd meer met eten, maar gewoon stabiliteit.

Vooruitblik op morgen

Morgen maak je een ketogeen diner. Je kijkt hoe je avond daarna verloopt, en of de behoefte om te snaaien anders is dan je gewend bent.



LUNCH · KETOGEEN · GLUTENVRIJ · ZUIVELVRIJ

Zalmburgers

20 min	ca. 50 g	ca. 3 g
1 portie (4 burgertjes)	eiwit per portie	koolhydraten per portie

INGREDIËNTEN

1 blik	roze zalm (213 g)
1	ei
½ tl	dille
	ongeraffineerd zout en peper
	kokosolie, olijfolie of roomboter om in te bakken

ERBIJ

	sla
	komkommer
1 el	mayonaise + scheutje olijfolie

BEREIDING

1. Haal de harde werveltjes uit de zalm. De overige graatjes en het vel kun je laten zitten.
2. Voeg het ei, de dille, zout en peper toe aan de zalm en hussel alles met een vork door elkaar tot een beslagje.
3. Verwarm de boter of olie in de pan.
4. Vorm 4 burgertjes van het mengsel en bak ze ca. 5 minuten tot ze gaar zijn.
5. Maak intussen de sla met komkommer.
6. Meng een eetlepel mayo met een scheutje olijfolie tot een slasaus en verdeel die over de sla.
7. De zalmburgers zijn het lekkerst direct uit de pan, eventueel met een klodder mayo.

Variatie

Gefermenteerde groenten door de sla, een avocado erbij of een kappertje door de burger is ook lekker.

Eet smakelijk en geniet ervan!

Dag 3

DINER · LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Vandaag in het kort

Maaltijd: diner
Klaar in: 15 minuten + 20 minuten oven
Extra: maak tegelijk de ei-cake (recept achterin)

Keto gaat verder dan afvallen

Veel mensen beginnen met keto omdat ze willen afvallen. Maar wist je dat een ketogene leefstijl over veel meer gaat dan je gewicht?

Door minder koolhydraten en meer voedzame, natuurlijke voeding te eten, geef je je lichaam rust. Wie dat langer volhoudt, merkt het vaak aan kleine signalen:

- minder opgeblazen gevoel
- rustigere spijsvertering
- beter slapen
- meer energie door de dag heen
- een helderder hoofd

Op langere termijn kan een ketogene leefstijl helpen om je bloedsuiker stabieler te houden en je insulinegevoeligheid te verbeteren. Daar is goed onderzoek naar, vooral bij mensen met insulineresistentie of diabetes type 2.

Met een ketogene leefstijl geef je je lichaam rust, niet alleen een slanker lijf.

Mini-challenge van de dag

- Eet dit diner en luister eens goed naar je lichaam.
- Let vanavond op je energie en je behoefte om te snaaien.

Je zult merken dat het echt even **omdenken** is wat je kunt eten als je start met een ketogene leefstijl. In het begin helpt het om van tevoren een **menuplanning** te maken. Avondeten lukt vaak nog wel last minute, maar voor ontbijt en lunch ligt dat anders.

Praktische meal-prep tip

Terwijl de paprika's in de oven staan, kun je alvast de ei-cake maken (recept achterin). Zo heb je meteen een paar porties klaar voor ontbijt of lunch. Ook prima in te vriezen.

Hoe nu verder?

Drie maaltijden zijn een eerste kennismaking. Ketose en blijvende eetrust ontstaan pas als je dit langer volhoudt. Wat je in drie dagen wel kunt merken, is hoe je lichaam reageert op een maaltijd met weinig koolhydraten en genoeg eiwit en vet. Bij de een is dat meteen duidelijk, bij de ander was het vooral even wennen. Allebei is waardevolle informatie.

Neem even de tijd voor de **terugblik** achterin dit boekje. Over een paar dagen stuur ik je een mail met de mogelijkheden om verder te gaan, als je dat wilt.



DINER · KETOGEEN · GLUTENVRIJ · ZUIVELVRIJ

Gevulde paprika

15 + 20 min	ca. 46 g	ca. 13,5 g
1 portie	eiwit per portie	koolhydraten per portie

INGREDIËNTEN

200 g	gehakt
100 g	paddenstoelen
¼	wortel
¼	courgette
¼	ui
1	paprika
scheutje	kokosroom
1 tl	kerriepoeder
	ongeraffineerd zout en peper
	kokosolie, olijfolie of roomboter

ERBIJ

	sla en komkommer
	mayonaise + scheutje olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Halveer de paprika, haal de zaadlijsten eruit en was hem.
3. Verwarm de olie of boter in een pan en bak de ui glazig.
4. Voeg het gehakt en de kerriepoeder toe en bak het gehakt rul.
5. Snijd de paddenstoelen, wortel en courgette fijn, voeg ze toe en bak ze gaar.
6. Voeg een scheutje kokosroom toe zodat het smeuïg wordt. Proef en breng op smaak met peper en zout.
7. Vul de paprikahelften met het mengsel. Wat over is, doe je later los op je bord erbij.
8. Bak ca. 20 minuten in de oven.
9. Maak intussen de sla met komkommer, met een dressing van mayo en een scheutje olijfolie.

Variatie

Strooi eventueel wat geraspte kaas over de paprika voordat hij de oven in gaat.

Wil je minder koolhydraten? Gebruik een halve paprika en eet de rest van de vulling los erbij.



EXTRA RECEPT · KETOGEEN · GLUTENVRIJ · ZUIVELVRIJ

Ei-cake

15 + 40 min	ca. 19 g	ca. 3 g
4 porties	eiwit per portie	koolhydraten per portie

Niet nodig voor de challenge, maar wel heel handig om in huis te hebben. Maak hem op dag 3 terwijl de paprika's in de oven staan.

INGREDIËNTEN

250 g	chorizo of salami
200 g	restjes koolhydraatarme groenten (broccoli, bloemkool, selderij, taugé, paddenstoelen)
10	eieren
2 tl	Italiaanse kruiden
	peper
	ongeraffineerd (zee)zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd het vlees in stukjes en bak het aan in een pan.
3. Snijd de restjes groenten klein, voeg ze toe aan het vlees en bak ze gaar.
4. Klop de eieren los met de kruiden.
5. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
6. Haal de pan van het vuur, voeg het eimengsel toe aan het vlees-groentemengsel en roer goed door.
7. Doe alles in de cakevorm en bak ca. 40 minuten tot het gaar is.
8. Lekker warm én koud. In plakken prima in te vriezen en makkelijk mee te nemen naar je werk.

Variatie

Bak het eimengsel in muffinvormen, houd dan een kortere baktijd aan.

Varieer met groenten, vlees en kruiden voor steeds een ander resultaat.

Tip: kies chorizo of salami zonder toegevoegde suiker of dextrose. Check het etiket.

Jouw terugblik

Neem na dag 3 vijf minuten om terug te kijken. Je hoeft niets in te leveren, dit is voor jezelf. Het helpt je om te zien wat deze drie dagen je hebben laten merken.

Dag 1 · Ontbijt, stabiele energie

Hoe voelde je je 2 uur na je ontbijt?

Had je honger of cravings? Of juist niet?

Dag 2 · Lunch, rust in je hoofd

Merkte je verschil in eetrust en snackgedrag na de lunch?

Hoeveel rust gaf dit je in je hoofd?

Dag 3 · Diner, luisteren naar je lichaam

Hoe voelde je je 's avonds qua energie?

Had je nog behoefte om te snaaien?

Jouw belangrijkste inzichten

Wat heb je geleerd over je eigen lichaam de afgelopen 3 dagen?

Waar was je positief verrast door?

Wat vond je nog lastig of uitdagend?

Wat zou je willen blijven doen?

Dank je wel voor het meedoen!

Ik ben benieuwd hoe deze drie dagen voor jou waren. Je mag altijd reageren op mijn mail: ik lees al mijn mails zelf en je krijgt altijd bericht terug.

Over een paar dagen stuur ik je een mail met de mogelijkheden om verder te gaan.

Hartelijke groet,
Marieke

Instagram: @de.natuurlijke.basis · denatuurlijkebasis.nl

De informatie in dit boekje is algemeen van aard en vervangt geen persoonlijk medisch advies.