

BONUS

*Het
Kickstart
Plan*

*“Jouw complete, praktische
gids naar vetverbranding
in 4 stappen – concreet,
haalbaar en zonder honger”*

Jeroen Vos




BONUS 1: Het Kickstart Plan



Let op: Mobielvriendelijke opmaak

Dit document is speciaal opgemaakt en bewerkt voor optimale leesbaarheid op je smartphone.

Dankzij het compacte formaat, grotere lettergrootte en extra witruimte kun je alles comfortabel lezen – waar je ook bent.

 *Tip: Open dit bestand in de PDF-lezer van je telefoon voor de beste ervaring.*

Liever uitprinten? Kies dan voor ‘2 bladzijden per vel’.
Dat leest makkelijker en bespaart papier 😊



INHOUDSOPGAVE

Het Kickstart Plan	2
Introductie: Jouw Startpunt naar Echte Verandering	4
Stap 1 – Voorbereiding (Dag 0)	6
Stap 2 – Week 1: De Switch naar Ketose	7
Stap 3 – Week 2–3: Vetverbranding op turbo	10
Stap 4 – Week 4+: Behoud en Balans (Stabilisatiefase)	13
Samenvatting: Jouw Keto Kickstart in 1 overzicht	16
Boodschappenlijst voor Week 1	19
Voorbeeld dagmenu's – Week 1	23
Boodschappenlijst voor Week 2–3	27
Voorbeeld dagmenu's – Week 2–3	30
Boodschappenlijst voor Week 4+	33
Voorbeeld dagmenu's – Week 4+	35
Dagelijkse Keto Checklist – Ochtend / Middag / Avond	38
Keto Logboek – Gewicht, Energie & Focus	41
Noodoplossingen bij Cravings & Sociale Verleidingen	43
Q&A – “Mag ik dit eten?”	46
Sneller Resultaat met Keto Gummies	49

Het Kickstart Plan

**Jouw complete, praktische gids naar
vetverbranding in 4 stappen – concreet, haalbaar en
zonder honger.**

Hier komt het verschil tussen **educatie** en
implementatie om de hoek kijken.

Als je het Afslank-Protocol hebt gelezen, dan heb je
een ijzersterke *educatieve* basis (waarom het werkt,
wat er biologisch gebeurt, wat je moet vermijden, etc.).

Maar stel je bent iemand die **optie 1** uit het
Afslank-Protocol kiest (“zelfstandig verder”) en denkt:

***“Oké... maar wat moet ik precies doen
vandaag, morgen, deze week...?”***

Dat is waar deze **BONUS 1: Kickstart Plan** in beeld
komt – dit is echt een **doe-gids**.

Denk: concreet, doe-dit-doe-dat, simpel, stap-voor-stap.

Wat tref je naast de praktische stappen nog meer aan in dit plan?

- ✓ Een handige boodschappenlijst per stap**
 - ✓ 3x een voorbeeld dagmenu per stap**
 - ✓ Checklist: wat je elke ochtend/middag/avond doet**
 - ✓ Simpel logboekje voor gewichts- en energietracking**
 - ✓ Lijstje met ‘noodoplossingen’ bij honger, cravings of sociale verleidingen**
 - ✓ Q&A over “mag ik dit eten?” + lijstje met verboden/OK voedingsmiddelen**
-

Introductie: Jouw Startpunt naar Echte Verandering

Welkom bij het **Kickstart Plan** – geen hype, geen dieet, maar een concreet en bewezen stappenplan waarmee je jouw lichaam opnieuw leert wat het ooit vanzelf deed: **vet verbranden in plaats van vet opslaan.**

Als je dit leest, betekent het dat je bereid bent om te investeren in jezelf. Je wilt je weer energiever voelen. Je wilt af van die vermoeiende suikerschommelingen. Je wilt grip op je gewicht, je gezondheid en je energie. En het goede nieuws? Dat kan. **Zonder honger. Zonder obsessief diëten. En zonder uren in de sportschool.**

In dit plan ontdek je de volgende concrete stappen:

- Hoe je je lichaam *reset* en de vetverbranding aanzet

- Wat je elke dag moet doen, eten en vermijden om resultaat te zien
- En hoe je dit alles volhoudt – ook op drukke of sociale dagen

Je hoeft geen expert te zijn. Je hoeft alleen te starten.

Elke stap in dit plan is helder, uitvoerbaar en afgestemd op echte mensen met een echt leven.



Je lichaam kan meer dan je denkt. Het wacht alleen nog op de juiste signalen.

Laten we die nu samen geven.

Dit is jouw moment.

Stap 1 – Voorbereiding (Dag 0)

Een goede voorbereiding is het halve werk. Vandaag zorg je dat je omgeving, je mindset en je planning je ondersteunen.

Wat je doet:

- Verwijder koolhydraatrijke producten: brood, pasta, rijst, snoep, frisdrank, vruchtensap.
 - Haal je “Week 1 boodschappen” in huis (zie lijst hieronder).
 - Meet je gewicht, taille en eventueel andere maten.
 - Stel je doel en schrijf het op: kilo’s, kledingmaat, energieniveau.
 - Plan de eerste 3 dagen bewust in: weinig sociale afleiding, focus op jezelf.
 - Bepaal je motivatie: waarom wil je dit echt?
-

Stap 2 – Week 1: De Switch naar Ketose (inclusief detox van suikers)

Welkom in de eerste echte week van het protocol. Dit is de fase waarin je lichaam **voor het eerst in jaren overschakelt van suiker- naar vetverbranding**. En dat is een grote verandering – vooral intern.

De 'Keto-griep'

Veel mensen voelen zich in deze fase wat moe, hongerig of krijgen lichte hoofdpijn. Dit noemen we de **keto-griep**.

Wat gebeurt er tijdens de 'keto-griep'?

Je lichaam is gewend geraakt aan constante **aanvoer van glucose** via koolhydraten. Denk aan brood, pasta, suiker, crackers, fruit, frisdrank, etc.

Wanneer je abrupt stopt met die koolhydraten:

- Insuline daalt

- Je lichaam verbrandt je glycogeenvoorraad (suiker-opslag in lever en spieren)
- Je verliest vocht én elektrolyten
- Je hersenen 'vragen' nog steeds om glucose
- → Gevolg: je voelt je moe, hongerig, prikkelbaar of krijgt hoofdpijn

➔ **Het lijkt alsof je ziek bent**, maar in werkelijkheid ben je **aan het ontgiften van suikerverslaving**.

Je hersenen en cellen zijn gewend aan constante aanvoer van glucose (via brood, rijst, pasta, suiker, fruit, frisdrank, enz.). Nu dat wegvalt, moet je lichaam leren om vet te gebruiken als nieuwe brandstof. Die omschakeling kost even wat tijd – maar daarna voel je je helderder, energiever en stabiel dan ooit.

Wat je deze week doet:

✗ Vermijd alle snelle koolhydraten: brood, pasta, rijst, frisdrank, koek, chips, fruit (behalve bessen).

✓ Eet **30g koolhydraten of minder per dag** – komend uit groenten, noten en zaden.

✓ Focus op gezonde vetten: olijfolie, avocado, zalm, eieren, roomboter, noten.

✓ Eet voldoende eiwitten (20–30% van je intake): vlees, vis, eieren.

✓ Drink minimaal 2,5 liter water per dag – voeg een snufje zeezout of bouillon toe.

✓ Vul je mineralen aan: magnesium, kalium, natrium (of gebruik de Keto Gummies voor ondersteuning).

✓ Rust goed uit. Ga niet ineens intensief sporten. Een wandeling is voldoende.



Belangrijke reminder:

Als je je deze week wat ‘off’ voelt: zie het als **een detox van je oude energiebron**. Geef je lichaam 3–5 dagen om zich te resetten. Daarna merk je het verschil – meer

focus, minder honger, en een kalm, helder energieniveau.

Je zit op het juiste pad. Houd vol. Het wordt makkelijker vanaf hier.



Pro tip:

Wil je de 'Keto Griep' vermijden? Zie het laatste hoofdstuk van dit Keto Kickstart Plan en ontdek hoe Keto Gummies je hiermee kunnen helpen.

Stap 3 – Week 2–3: Vetverbranding op turbo

Je hebt het zwaarste stuk gehad. Je lichaam is nu in staat om vet als brandstof te gebruiken. Nu is het tijd om dat proces te **optimaliseren en versnellen**.

In deze fase wordt je lichaam efficiënter in het aanmaken van ketonen en neemt je energie voelbaar toe. Je hebt minder trek, meer focus en vaak ook al meetbaar gewichtsverlies.

Wat je deze week doet:

- ✓ Houd je koolhydraatname laag (onder 30g netto per dag).
- ✓ Blijf vetten en eiwitten combineren bij elke maaltijd.
- ✓ Voeg 2–3 lichte bewegingmomenten toe per week (wandeling, fietsen, yoga).
- ✓ Slaap 7–8 uur per nacht. Slaap = vetverbranding + herstel.

✅ Gebruik eventueel intermitterent fasting (bijv. 16:8 ritme) als dit goed voelt.

✅ Luister naar je lichaam: geen honger = geen eten nodig. Forceren hoeft niet.



Extra tips:

- Je verbrandt nu vet, ook in rust. Het is niet nodig om uren te sporten. En ja, zelfs tijdens je slaap!
- Een korte ochtendwandeling (op een nuchtere maag) stimuleert vetverbranding extra.
- Focus op hoe je je voelt, niet alleen op wat de weegschaal zegt.

Je bent nu écht onderweg 💪

Stap 4 – Week 4+: Behoud en Balans (Stabilisatiefase)

Je bent nu in ketose. Je lichaam is efficiënt in vetverbranding. Maar nu komt misschien wel het belangrijkste deel: **hoe houd je dit vast zonder weer terug te vallen in oude patronen?**

In deze fase leer je hoe je flexibiliteit kunt inbouwen – zodat deze leefstijl niet voelt als een dieet, maar als jouw nieuwe normaal.

Wat je deze week doet (en blijft doen):

- ✓ Blijf je koolhydraatname onder de 30–40g netto per dag (meer als je veel beweegt of sport).
- ✓ Plan één keer per week een ‘flexibel moment’ waarin je iets extra’s eet – zonder schuldgevoel.
- ✓ Houd je ritme vast: vasten, bewegen, slapen, water, elektrolyten.
- ✓ Blijf variëren in voeding om tekorten te voorkomen.

✔ Leer vertrouwen op verzadiging: stop met eten als je vol zit – niet op wilskracht, maar op gevoel.

Wat je nu mag loslaten:

- De drang naar perfectie. Dit is een leefstijl, geen wedstrijd.
- Schuldgevoel na een uitglijder. Eén dag verpest niet je week.
- De obsessie met de weegschaal. Richt je op energie, kleding, stemming.

Jouw persoonlijke onderhoudsformule

Veel mensen schakelen in deze fase over naar een mildere vorm van keto (bijv. 50–70g koolhydraten per dag) of naar een cyclisch patroon met hogere koolhydraatdagen op sportdagen. Luister naar je lichaam. Je hebt nu de kennis en tools om dit te managen.

➔ Gefeliciteerd! Je hebt de volledige Keto Kickstart doorlopen. Blijf bouwen op deze basis. En weet: je kunt

altijd teruggrijpen naar deze stappen als je lichaam of
motivatie even uit balans raakt.

Jij kunt dit 🙌

Samenvatting: Jouw Keto Kickstart in 1 overzicht

Wil je snel terugblikken of herstarten? Gebruik dan deze compacte samenvatting als houvast:



Stap 1 – Voorbereiding (Dag 0)

- Verwijder koolhydraatrijke producten: brood, pasta, rijst, snoep, frisdrank, vruchtensap.
- Haal je “Week 1 boodschappen” in huis (zie lijst hieronder).
- Meet je gewicht, taille en eventueel andere maten.
- Stel je doel en schrijf het op: kilo’s, kledingmaat, energieniveau.
- Plan de eerste 3 dagen bewust in: weinig sociale afleiding, focus op jezelf.
- Bepaal je motivatie: waarom wil je dit echt?

Stap 2 – Week 1: Switch naar ketose

- Stop met snelle koolhydraten (brood, pasta, rijst, frisdrank, suiker)
- Minder dan 30g koolhydraten per dag (groenten, noten)
- Veel gezonde vetten, voldoende eiwitten
- Drink 2,5+ liter water + voeg elektrolyten toe (zout, magnesium, kalium)
- Verwacht 'keto-griep' = detox van suikerafhankelijkheid

Stap 3 – Week 2–3: Vetverbranding op turbo

- Blijf onder 30g koolhydraten
- Voeg lichte beweging toe (wandelen, fietsen, yoga)
- Intermittent fasting is optioneel (16:8)
- Luister naar je honger- en verzadigingssignalen



Stap 4 – Week 4+: Behoud en balans

- Vergroot je flexibiliteit: 1x per week ‘vrij moment’ is oké
- Hogere koolhydraatdagen op sportdagen
- Handhaaf je structuur: voeding, slaap, hydratatie, beweging
- Richt je op energie, stemming en kleding (niet alleen de weegschaal)




Tip: Print deze pagina uit of bewaar ‘m op je telefoon als mentale reminder.

Boodschappenlijst voor Week 1

Gebruik dit lijstje om je koelkast en voorraadkast keto-proof te maken. Alles is gericht op: vetten, eiwitten, vezels & mineralen.

Groenten (laag in koolhydraten):

- Courgette
- Bloemkool
- Broccoli
- Spinazie (vers of diepvries)
- Sla, rucola, veldsla
- Komkommer
- Avocado 
- Paprika (in kleine hoeveelheden – max ½ per dag)
- Paddenstoelen / champignons
- Zuurkool of andere gefermenteerde groente (onbewerkt)

Eiwitbronnen:

- Eieren 🍳 (minstens 12)
- Kipfilet of kippendijen
- Rundergehakt of biefstuk
- Zalm of makreel (vers of gerookt)
- Tonijn (in water of olijfolie)
- Haring (voor de liefhebber)
- Kaas (volvet: bijvoorbeeld geitenkaas, feta of oude kaas)
- Griekse yoghurt (volle variant, max 5g koolhydraten per 100g)

Gezonde vetten:

- Extra vierge olijfolie
- Kokosolie
- Roomboter (grasgevoerd indien mogelijk)
- Avocado's (2–4 stuks)
- Ongebrande noten: walnoten, amandelen, macadamia's
- Pindakaas (100% pinda zonder suiker)
- Mayonaise (zonder suiker of zonnebloemolie – kies voor avocado-olie of ei-mayo)

Drinken:

- Plat water
- Bruiswater
- Kruidenthee (munt, kamille, gember, rooibos)
- Koffie (zonder suiker of melk; gebruik slagroom of kokosmelk als je iets romigs wilt)
- Appelciderazijn (eventueel voor vetverbranding of spijsvertering)


Smaakmakers en ondersteuning:

- Himalayazout of zeezout
- Bouillonblokjes (zonder suiker)
- Kurkuma, peper, oregano, komijn, kaneel
- Mosterd (suikervrij)
- Citroen
- Erythritol of stevia (natuurlijke zoetstof, optioneel)

Aanvullend (aanbevolen):

- Magnesium supplement
- Kalium supplement

- Keto Gummies (voor wie sneller in ketose wil komen én cravings wil onderdrukken)

 Pro tip: Ga niet los in keto-snacks of -repen in week 1. Houd het simpel, puur en voedzaam. Minder afleiding = betere start.

Voorbeeld dagmenu's – Week 1

Dagmenu #1

Ochtend (optioneel – als je honger hebt):

- Koffie met een scheutje kokosmelk of slagroom
- Handje amandelen of een gekookt ei

Lunch:

- Grote salade met avocado, rucola, komkommer, olijfolie, citroen en geitenkaas
- Gegrilde kipfilet of zalmfilet

Tussendoor:

- Bouillon of kruidenthee + 2 blokjes kaas

Diner:

- Gebakken courgette met champignons in roomboter
- Rundergehakt met paprikapoeder en een eetlepel mayonaise (suikervrij)

Avond (indien nodig):

- Plakje oude kaas of 1 theelepel pindakaas
-

Dagmenu #2

Ochtend (optioneel):

- Koffie met een theelepel kokosolie of een klein scheutje slagroom
- 1 gekookt ei + handje walnoten

Lunch:

- Omelet van 2 eieren, champignons, spinazie en geraspte kaas gebakken in roomboter
- Handje rucola met olijfolie en citroen

Tussendoor:

- Bouillon of bruiswater + plakje kaas of ½ avocado met zout

Diner:

- Gebakken zalm of makreel met roergebakken courgette en bloemkoolrijst
- Lepeltje mayonaise of wat citroenboter

Avond:

- Thee met een blokje pure chocolade (min. 85%) of 2 olijven
-

Dagmenu #3

Ochtend (optioneel):

- Koffie met een snufje kaneel + handje amandelen

Lunch:

- Tonijnsalade met tonijn uit olijfolie, avocado, komkommer, paprika, mosterd en olijfolie
- Zijkommetje zuurkool of gefermenteerde groente

Tussendoor:

- 1 gekookt ei + kruidenthee of bruiswater

Diner:

- Gehaktballetjes in tomaten-kruidenboter met geroerbakte spinazie en paddenstoelen

Avond:

- Lepeltje pindakaas of 2 blokjes oude kaas

➡ Je kunt deze dagen herhalen of zelf combineren voor meer variatie!

➡ Gebruik deze menu's als inspiratie en wissel af binnen de boodschappenlijst.

➡ Herhalen mag – eenvoud is kracht! 💪


Boodschappenlijst voor Week 2–3

Je lichaam is nu in ketose. Je verbrandt vet als brandstof. Deze boodschappenlijst geeft je iets meer variatie, met behoud van lage koolhydraten.

Groenten:


- Asperges
- Groene paprika
- Courgette
- Bloemkool
- Broccoli
- Spinazie (vers of diepvries)
- Paddenstoelen
- Komkommer
- Rode kool (kleine hoeveelheden)
- Rucola / veldsla

Eiwit:

- Eieren 
- Kip (filet, dijnen)

- Zalm of makreel
- Rundergehakt of biefstuk
- Garnalen
- Tonijn in olijfolie
- Geitenkaas, feta, brie, Parmezaan
- Griekse yoghurt volvet (max 5g koolhydraten/100g)

Vetten:

- Olijfolie extra vierge
- Roomboter
- Kokosolie
- Avocado's 
- Macadamia's, walnoten, paranoten
- Mayonaise (zonder suiker)

Dranken:

- Plat en bruiswater
- Koffie en kruidenthee
- Appelsiderazijn

Extra's:

- Bouillonblokjes zonder suiker
 - Zout, peper, paprika, knoflookpoeder, cayennepeper
 - Pure chocolade (min. 85%)
 - Stevia of erythritol (optioneel)
-

Voorbeeld dagmenu's – Week 2–3

Dagmenu #1

Ochtend:

- Koffie met kokosolie of roomboter
- 1 gekookt ei + walnoten

Lunch:

- Omelet met spinazie, champignons en Parmezaan

Diner:

- Gegrilde kip met courgette en groene paprika in roomboter
-

Dagmenu #2

Ochtend:

- Thee of koffie met scheutje slagroom
- Avocado + lepeltje mayonaise

Lunch:

- Tonijnsalade met rucola, komkommer, olijfolie, mosterd

Diner:

- Garnalen gebakken in knoflook met bloemkoolpuree en roergebakken spinazie
-

Dagmenu #3

Ochtend:

- 1 hardgekookt ei + handje macadamia's

Lunch:

- Kipsalade met avocado, veldsla, mosterd en mayonaise

Diner:

- Rundergehaktballetjes in tomaten-kruidenboter met geroerbakte rode kool
-

Boodschappenlijst voor Week 4+

In deze fase komt er ruimte voor flexibiliteit. Kies eventueel 1x per week een bewuste koolhydraatmoment (zoals bessen of pompoen). Hieronder de basis.

Groenten:

- Courgette, bloemkool, broccoli, spinazie
- Sla, rucola, andijvie
- Kleine portie pompoen of bessen (1x per week)
- Paddenstoelen

Eiwit:

- Eieren
- Zalm, kip, biefstuk, kalkoen
- Hüttenkäse of Griekse yoghurt volvet
- Kaas (oude kaas, geitenkaas)

Vetten:

- Avocado's

- Olijfolie, roomboter
- Walnoten, amandelen, macadamia's

Dranken:

- Water (plat of bruis)
- Thee en koffie
- Optioneel: 1x per week glas rode wijn

Extra's:

- Bouillon
 - Kruiden en specerijen
 - Cacao of pure chocolade (1 blokje per dag max)
-

Voorbeeld dagmenu's – Week 4+

Dagmenu #1

Ochtend:

- Koffie met slagroom
- ½ avocado met zout en citroen

Lunch:

- Kalkoenfilet met veldsla, Parmezaan, olijfolie

Diner:

- Gegrilde zalm met bloemkoolpuree en roergebakken andijvie
-

Dagmenu #2

Ochtend:

- Griekse yoghurt (volle) met paar bessen en kaneel

Lunch:

- Ei-salade met avocado, mosterd, sla en komkommer

Diner:

- Rundergehakt met courgette, paprika en een lepeltje mayo
-

Dagmenu #3

Ochtend:

- Thee met blokje pure chocolade (min. 85%)

Lunch:

- Tonijn met gegrilde aubergine, rucola en olijfolie

Diner:

- Omelet met spinazie, feta en groene kruiden

➔ Tip: Check dan de Keto Gummies voor meer gemak, minder cravings en sneller resultaat!


Dagelijkse Keto Checklist – Ochtend / Middag / Avond

Waarom een checklist?

Veel mensen falen niet omdat ze het niet *willen*, maar omdat ze het in de drukte van de dag **vergeten** of **vervagen** in hun gewoontes. Deze checklist helpt je om:

- ◆ Consistent te blijven zonder erbij na te denken
- ◆ Dagelijks in de vetverbrandingsmodus te blijven
- ◆ Meer rust, focus en energie te ervaren

Je hoeft niet alles perfect te doen — maar hoe vaker je je aan deze flow houdt, hoe sneller je resultaat ziet en hoe makkelijker het wordt om vol te houden.

 Tip: Print hem uit, schrijf hem over op een papiertje of bewaar 'm op je telefoon. Gebruik vinkjes of smileys om jezelf te belonen voor elke actie.

Hoe gebruik je deze checklist?

Elke ochtend, middag en avond neem je 1 minuut om even bij jezelf in te checken. Vink aan wat je gedaan hebt. Merk je dat iets structureel lastig is? Dan weet je precies waar je kunt bijsturen.

Wat kun je invullen of bijhouden? Enkele voorbeelden:

- Hoeveel glazen water heb je gedronken?
- Heb je vandaag (nog) behoefte aan eten of was het gewoonte?
- Heb je cravings gehad – en wat deed je ermee?
- Hoe voel je je qua energie, honger, focus?

Je kunt dit je checklist noteren, op papier of digitaal, of er een apart logboekje van maken. Simpel = effectief.

JOUW PERSOONLIJKE CHECKLIST




OCHTEND



MIDDAG



AVOND

 *Pro tip:* Gebruik vinkjes, smileys of sterren. Kleine dagelijkse overwinningen leiden tot groot resultaat.

Keto Logboek – Gewicht, Energie & Focus

Waarom dit logboek?

De weegschaal vertelt maar een deel van het verhaal. Veel belangrijker is: hoe voel je je écht? Door dagelijks (of wekelijks) in te checken, krijg je inzicht in je vooruitgang – óók als het even niet zichtbaar is op de weegschaal.


Gebruik dit logboek als meetinstrument, motivatieboost én reality-check.

Hoe gebruik je het?

- Vul dit in aan het begin van je dag óf aan het einde (net wat bij jou past).
- Je hoeft niet elke dag te meten – 3x per week is ook prima.
- Let vooral op trends over tijd – niet op dag-tot-dag schommelingen.

 **Voorbeeldinvoer (printbaar of overschrijven):**

Datum	Gewicht (kg)	Taille (cm)	Energie (1-10)	Honger (1-10)	Focus (1-10)	Cravings gehad? (J/N)	Opmerkingen
1 jan	71,2	86	7	3	8	N	Goed geslapen, helder hoofd
2 jan	70,8	85	8	2	9	N	Geen honger tot 14u
3 jan	71,0	85	6	4	6	J	Moeite met focus na lunch

 **Let op:** Gewicht kan tijdelijk schommelen door vocht, hormonen of zoutinname. Laat je daardoor niet ontmoedigen. Je lichaam werkt – vertrouw het proces!

Noodoplossingen bij Cravings & Sociale Verleidingen

Iedereen krijgt er mee te maken: plotselinge trek in iets zoets, verleiding op een verjaardag, of gewoon een 'meh'-moment waarop je iets wilt eten uit gewoonte. Hier zijn slimme, praktische oplossingen die je meteen kunt inzetten.

Cravings hacken in het moment:

- ✓ **Drink een glas water** – honger wordt vaak verward met dorst.
- ✓ **Eet vet** – een lepeltje pindakaas of een halve avocado stopt honger razendsnel.
- ✓ **Kies een 'neutrale' snack** – plakje kaas, gekookt ei, paar noten.
- ✓ **Beweeg** – loop 5 minuten of doe 10 squats. Craving = vaak opgebouwde spanning.

✓ **Gebruik geur of afleiding** – etherische olie, pepermunt, ademhalingsoefening, frisse lucht.



Sociale situaties overleven:

✓ **Eet vooraf iets vullends** – kom niet hongerig op een feestje.

✓ **Neem iets mee** dat jij wél mag eten (kaasblokjes, notenmix, komkommers met dip).

✓ **Zeg niets of hou het simpel** – "Ik eet nu even wat minder suiker" is vaak al genoeg.

✓ **Kies bewust 1 ding** als je echt wilt meedoen – bijv. 1 glas wijn of een mini-dessert, niet én/én.


✓ **Focus op verbinding, niet voeding** – de meeste mensen letten minder op jouw bord dan jij denkt 😊



Mentaal herpakken:

- Cravings zijn tijdelijk – ze pieken vaak maar 15 minuten.

- Gebruik een mantra of herhaling zoals: *“Dit gevoel gaat voorbij – ik kies voor energie.”*
- Herinner jezelf aan je doel – desnoods lees je een stukje terug in dit plan.

 *Pro tip:* Zet deze lijst op je koelkast, telefoon of in je portemonnee. Elke keer dat je kiest vóór jezelf, bouw je aan een nieuwe identiteit.

Q&A – “Mag ik dit eten?”

Tijdens keto komen er vaak twijfels op: *mag ik dit wel?*

Deze Q&A geeft je snel duidelijkheid over veelvoorkomende voedingsmiddelen.

TOEGESTAAN (in normale hoeveelheden)

- Avocado 
- Eieren 
- Olijfolie, kokosolie, roomboter
- Vette vis (zalm, makreel, haring, sardines)
- Vlees (kip, rund, lam, spek)
- Bladgroenten (spinazie, sla, rucola)
- Groenten boven de grond (broccoli, bloemkool, courgette, paprika*)
- Noten (macadamia, walnoot, amandel – met mate)
- Zaden (chia, lijnzaad, hennepzaad)
- Kruiden, specerijen (zonder suiker)
- Suikervrije mayonaise / mosterd / azijn
- Bouillon (zonder suiker)

- Koffie en (kruiden)thee
- Water (plat, bruis)
- Pure chocolade (min. 85%) – max 1 blokje/dag

*Paprika met mate vanwege iets hoger koolhydraatgehalte.

BEPERKT TOEGESTAAN (afhankelijk van doel/fase)

- Bessen (framboos, blauwe bes) – max 1 handje per dag
- Griekse yoghurt (volle variant, max 5g koolhydraten/100g)
- Pompoen – kleine portie
- Rode kool / wortel – kleine portie
- Hüttenkäse
- Rode wijn (max 1 glas/week)
- Suikervrije zoetstoffen (stevia, erythritol) – met mate

✗ VERMIJDEN TIJDENS KETO

- Brood, pasta, rijst, wraps, crackers
- Aardappelen, friet, chips
- Alle granen en meel (tarwe, maïs, haver, quinoa, couscous)
- Suiker, honing, agavesiroop, kokosbloesemsuiker
- Vruchtensap, frisdrank (ook light), sportdrank
- Kant-en-klare sausjes met suiker
- Ontbijtgranen, muesli, cruesli
- Light-producten met verborgen koolhydraten
- Vruchten (banaan, appel, mango, druiven, etc.)
- Bier

💡 *Twijfel je? Check het etiket. Staat er suiker, zetmeel of “>5g koolhydraten per 100g” op? Dan is het waarschijnlijk geen goed idee in deze fase.*

➡ Je bent nu volledig uitgerust met alle tools voor een vliegende keto-start! 🔥

Sneller Resultaat met Keto Gummies

Je hebt nu geleerd hoe je lichaam werkt. Je snapt het proces. En je bent begonnen.

Maar wat als je dit kunt **versnellen, vergemakkelijken én volhouden?**

*“Voor wie sneller en soepeler in vetverbranding wil komen, zijn er **exogene ketonen**... de Keto Gummies.”*

Beta-Hydroxybutyraat (BHB)

Magnesium Beta-Hydroxybutyraat (BHB), Calcium BHB en Natrium BHB zijn allemaal vormen van **exogene ketonen**, die helpen bij het verhogen van de ketonengehalten in het bloed. Dit ondersteunt energieproductie, vooral bij mensen die een **keto-dieet** volgen of willen profiteren van ketose zonder strikt koolhydraten te beperken. Het belangrijkste verschil tussen deze drie verbindingen zit in het mineraal dat eraan is gebonden:

1. Magnesium BHB

Voordelen:

- Verhoogt ketonen voor energie
- Ondersteunt spierontspanning en voorkomt krampen
- Helpt bij slaap en zenuwfunctie
- Bevordert elektrolytenbalans (belangrijk bij keto)

Wanneer kiezen?

- Als je naast ketose ook magnesiumsuppletie nodig hebt voor spierherstel, ontspanning of elektrolytenbalans.
-

2. Calcium BHB

Voordelen:

- Verhoogt ketonen voor energie
- Ondersteunt botgezondheid

- Stabiliseert BHB en zorgt voor langzamere afgifte

Wanneer kiezen?

- Als je een stabiele en langzamere afgifte van ketonen wilt en ook wat extra calcium voor botten en spieren nodig hebt.
-

3. Natrium BHB

Voordelen:

- Verhoogt ketonen voor snelle energie
- Helpt elektrolytenbalans te behouden
- Voorkomt 'keto griep' door natriumtekort

Wanneer kiezen?

- Als je snel energie wilt en een natriumtekort wilt voorkomen, vooral tijdens de beginfase van ketose.
-

Conclusie: Welke is het beste?

- **Magnesium BHB** → Voor elektrolyten, spierontspanning en slaap
- **Calcium BHB** → Voor botgezondheid en langzamere energie-afgifte
- **Natrium BHB** → Voor snelle energie en elektrolytenbalans

♥ Maak kennis met de Keto Gummies:

Keto Gummies combineren deze drie BHB-vormen voor een optimale werking! 🚀

Keto Gummies Samengevat:

- Bevatten de 3 exogene ketonen: Magnesium BHB, Calcium BHB, Natrium BHB
- Je hoeft niet eerst dagenlang streng te diëten
- Je vermijdt bijwerkingen zoals de 'keto-griep'
- Je ervaart sneller resultaat: minder trek, meer energie, heldere focus

- Je lichaam komt in de vetverbrandingsstand én blijft daar makkelijker in
- Volledig natuurlijk en keto-proof



Exclusieve aanbieding voor jou:

Van **€98** → voor **€49 per potje**

(*of zelfs **€29 per potje** als je kiest voor de “3 + 2 GRATIS” optie) – Alleen voor lezers van dit plan



[Klik hier om jouw Keto Gummies te bestellen](#)