



Keto Weekmenu

—
21 Recepten

MAANDAG

“Men zegt wel: Je bent wat je eet, maar wie wil er nu een krop sla zijn? De ontdekking van een nieuw gerecht draagt meer bij aan het menselijk geluk dan de ontdekking van een nieuwe ster.”

Jean Brillat-Savarin, auteur van Physiology of Taste.

ONTBIJT

Grote Keto Omelet

LUNCH

Sappige Tonijnsalade

AVONDETEN

Citrus-Knoflook Kip

GROTE KETO OMELET

BENODIGDHEDEN (1 PERS.)

- 1 eetlepel (15ml) gezouten roomboter
- 28 gram gesneden champignons
- 28 gram gesneden uien
- 28 gram gesneden rode paprika
- 4 middelgrote eieren
- 30 ml room
- Snufje zout
- Snufje peper
- 14 gram geraspte cheddarkaas (optioneel)

INSTRUCTIES

1. Smelt de helft van de boter in een middelgrote steelpan op halfhoog vuur. Voeg hier de groenten aan toe en stoof ze tot ze halfzacht zijn. Haal ze daarna uit de pan.
2. In dezelfde pan smelt je vervolgens de andere helft van de boter. In een kom klopt je vervolgens de eieren op met de room, zout en peper. Zorg ervoor dat de boter in de pan de gehele bodem bestrijkt. Voeg vervolgens de ei-mix toe en zorg dat deze zich egaal over de pan verspreidt.
3. Kook de ei-mix zonder te roeren. Wanneer het ei zich aan de rand begint te stollen, gebruik dan een siliconen spatel om voorzichtig het ei van dan de zijkanten weg te duwen, en kantel de pan zodat de ei-mix in het midden naar de zijkanten kan vloeien.
4. Wanneer de gehele ei-mix is gestold, voeg dan de groenten toe aan de bovenste helft van de omelet. Strooi (eventueel) de helft van de kaas over de groenten, en vouw dan voorzichtig de omelet samen om de groenten te bedekken. Schuif de omelet op een bord en bestrooi eventueel met de overgebleven kaas. Ga meteen aan tafel en eet smakelijk!



SAPPIGE TONIJSALADE

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 2 stelen selderij
- Halve rode ui
- 2 grote gekookte eieren
- 340 gram tonijn uit blik
- 3 eetlepels mayonaise

INSTRUCTIES

1. Snijd de selderij fijn en hak de uien en gekookte eieren in blokjes. Voeg vervolgens alle ingrediënten samen in een kom. Breng het met zout en peper op smaak en mix alles goed met elkaar. Eet smakelijk!



CITRUS-KNOFLOOK KIP

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 2 kippenpoten
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 2 knoflooktenen, gepeld en gehakt
- Sap en rasp van een halve citroen
- 2 eetlepels verse koriander, gesneden
- 1 eetlepels avocado-olie
- Kwart eetlepel roomboter
- Zout
- Peper

INSTRUCTIES

1. Voeg de avocado-olie toe aan een grote steelpan en zet hem op halfhoog vuur.
2. Bestrooi de kip met zout, peper, basilicum en oregano. Leg deze vervolgens in de pan.
3. Bak de kip tot deze aan alle zijden bruin is en doorbakken. Leg de kip vervolgens op een bord en dek deze af om de warmte te behouden.
4. Smelt vervolgens boter in dezelfde steelpan.
5. Voeg de knoflook toe en stoof deze voor een minuut.
6. Roer het sap van de citroen hier doorheen. Plaats vervolgens de kippenpoten terug in de pan en lepel de sappen er overheen. Laat de pan nog 1 à 2 minuten op het vuur staan en haal deze vervolgens van het vuur.
7. Plaats de kip vervolgens op een bord en strooi de gehakte koriander er overheen. Smakelijk!



DINSDAG

“Een gerecht zelf heeft geen leven. Het is aan jou - de kok -
de taak om leven te blazen in een gerecht.”

Thomas Keller

ONTBIJT

Champignon Frittata

LUNCH

Griekse Salade

AVONDETEN

Makkelijke Beef & Broccoli

CHAMPIGNON FRITTATA

BENODIGDHEDEN (6 PERS.)

- 2 eetlepels olijfolie
- 120 gram champignons, gesneden
- 150 gram spinazie, fijn gehakt
- 6 plakken spek, gebakken en gesneden
- 10 grote eieren, geklopt
- 110 gram kruimel geitenkaas
- Zout
- Peper

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175°C
2. Gebruik een grote, ovenbestendige steelpan op een halfhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
3. Fruit de champignons aan tot ze licht gebruid zijn, ongeveer 3 minuten.
4. Voeg de spinazie en spek toe en bak je het tot de spinazie begint te slinken, na ongeveer een minuut
5. Vervolgens voeg je de geklopte eieren toe, waarbij je de randen van de frittata met een spatel optilt, zodat de geklopte eieren er onder kunnen vloeien. Doe dit voor ongeveer 3 tot 4 minuten.
6. Strooi de kruimelige geitenkaas over de frittata en breng op smaak met peper en zout.
7. Zet vervolgens de pan in de oven en laat het in de oven bakken voor ongeveer 15 minuten.
8. Zodra je de frittata uit de oven hebt gehaald, laat deze dan even rusten voor ongeveer 5 minuten.
9. Daarna kun je de frittata in porties verdelen. Eet smakelijk!



GRIEKSE SALADE

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 1 grote komkommer, geraspt en fijngesneden
- 75 gram gehalveerde cherrytomaten
- 75 gram zwarte olijven
- 75 gram fetakaas, gekruimeld
- Peper
- Zout
- 2 eetlepels vinaigrette saladedressing

INSTRUCTIES

1. Mix de komkommer, tomaten, olijven en fetakaas in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
2. Voeg de dressing toe en vermeng het met de salade
3. Verdeel de salade over twee borden



MAKKELIJKE BEEF & BROCOLLI

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 100 gram broccoli
- 1 teen knoflook
- 450 gram rundergehakt
- 110 gram mozzarella
- 1 groot ei

INSTRUCTIES

1. Snijd de broccoli en bak deze in een geoliede pan voor ongeveer 5 minuten.
2. Hakt de knoflook fijn en voeg deze toe. Bak vervolgens tot je de aroma's van de knoflook kunt ruiken
3. Voeg het gehakt toe en bak het tot het rul is.
4. Voeg de mozzarella en het ei toe en mix het geheel goed.
5. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Smakelijk!



WOENSDAG

“Je bent wat je tot je neemt. Dus wees niet snel, makkelijk en goedkoop.”

ONTBIJT

Romige Pannekoek

LUNCH

Groene Salade

AVONDETEN

Geroosterde Pittige Kip met Salade

Romige Pannenkoeken

BENODIGDHEDEN (1 PERS.)

- 2 eieren
- Halve theelepel kaneel
- 50 gram roomkaas
- 1 theelepel natuurlijke zoetstof (optioneel)
- roomboter (om de pan in te vetten)

INSTRUCTIES

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix het tot een egaal beslag. Zet het even apart and geef het een aantal minuten om te rusten zodat de luchtbubbels in het beslag verdwijnen.
2. Vet een koekenpan boven halfhoog vuur in met de roomboter. Vervolgens kun je de de pannenkoeken bakken het beslag in de pan te gieten. Bak de onderzijde twee minuten en draai daar de pannenkoek om, om de andere zijde te bakken voor een minuut .
3. Je kunt deze pannenkoeken eten met bessen of eventueel met suikervrije siroop. Bon appetit!



Groene Salade

BENODIGDHEDEN (1 PERS.)

- 3 eetlepels geroosterde pijnboompitten
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- 100 gram gemengde sla
- 2 plakken spek
- Peper
- Zout
- Olijfolie

INSTRUCTIES

1. Bak de bacon tot deze doorbakken is. Denk er echter aan dat het krokant bakken van spek (helaas) ook zorgt voor het ontstaan van carcinogenen uit verbrand vlees. Om dit te voorkomen kun je het beste spek bereiden door te starten met een koude pan en de pan vervolgens heet te laten worden. Zo wordt het spek langzamer gegaard. Als het spek bereid is dan snijd je het in stukjes.
2. Doe de gemengde sla in een bak en voeg de pijnboompitten, Parmezaanse kaas en spekstukjes toe
3. Vervolgens besprenkel je het geheel met olijfolie en breng je het op smaak met peper en zout.
4. Zorg dat alles goed gemixt is en dan is het tijd om te genieten van een heerlijke salade!

Geroosterde Pittige Kip met salade

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 500 gram kippendijen (zonder bot)
- 100 gram sla
- Halve eetlepel olijfolie
- Halve eetlepel chilipoeder
- Halve citroen
- Peper
- Zout

INSTRUCTIES

1. Warm de oven op tot 190 °C
2. Besprenkel de kippendijen met olijfolie en smeer ze in met het chilipoeder, zout en peper
3. Plaats de kip vervolgens in de oven en laat deze voor ongeveer 15 tot 20 minuten bakken.
4. Maak ondertussen de salade door de gemengde sla te besprenkelen met citroensap en olijfolie, peper en zout.
5. Haal de kip uit de oven en geniet van een heerlijke maaltijd!

DONDERDAG

“Je hebt geen zilveren bestek nodig om goed voedsel te eten.”

Paul Prudhomme

ONTBIJT

Spinazie & Geitenkaas Omelet

LUNCH

Aziatische Beef Coleslaw

AVONDETEN

Kip met Parmezaanse Mayo

Spinazie & Geitenkaas Omelet

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 4 eieren
- Halve eetlepel roomboter
- 75 gram geitenkaas
- 100 gram bladspinazie
- 15ml water
- Zout

INSTRUCTIES

1. Mix de eieren en het water in een kom en klop dit mengsel op.
2. Verhit een pan en smelt de boter erin.
3. Giet het eierbeslag uit de kom in de pan. Voeg vervolgens de spinazie en geitenkaas toe aan één helft van het beslag in de pan.
4. Bak het beslag tot het redelijk stevig is. Vervolgens kun je kant van de omelet waar geen spinazie en geitenkaas op ligt over de andere kant heen vouwen, zodat je een halve cirkelvorm krijgt.
5. Haal de gevouwen omelet uit de pan en je kunt aan tafel!

Aziatische Beef Coleslaw

BENODIGDHEDEN (4 PERS.)

- 1 middelgrote wortel
- 1 kleine kool
- 500 gram rundergehakt
- 2 eetlepels kokosnoot amino's (marinadesaus gemaakt van kokosbloesemsap)
- 1 bosui
- Peper
- Zout

INSTRUCTIES

1. Snijd de wortel en de kool klein, en hak ook de bosui fijn.
2. Bak het gehakt rul in een grote koekenpan of wok.
3. Voeg de wortel, kool, en kokosnoot amino's toe aan de wok.
4. Voeg peper en zout toe naar smaak en bak het geheel nog 5 minuten.
5. Serveer het geheel met de gehakte bosui.
Smakelijk!



Kip met Parmezaanse Mayo

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 2 kipfilets
- 1 theelepel verse oregano
- 25 gram Parmezaanse kaas
- 50 gram mayonaisse
- 2 eetlepels hazelnootbloem (of amandelbloem)
- Peper
- Zout

INSTRUCTIES

1. Warm de oven voor op 225°C
2. Rol de kipfilets plat met een (deeg)roller.
3. Mix de gehakte oregano met de Parmezaanse kaas en mayonaisse en deze mix in een kom opzij.
4. Bestrooi de platgerolde kipfilets nu met zout en peper.
5. Leg de kipfilets vervolgens in een ovenschaal en smeer de mayonaisse met oregano en Parmezaanse kaas gelijkmatig over de kipfilets.
6. Strooi over de filets de hazelnoot- of amandelbloem voordat je het in de oven schuift.
7. Bak de kipfilets in de oven voor ongeveer 12 minuten, tot de kip goed gegaard is.
8. Serveer de kip warm en geniet!

VRIJDAG

“Wat kwam eerst: het kip of het ei? Het maakt mij niet uit
ik eet ze allebei.”

ONTBIJT

Keto Quiche

LUNCH

Garnaal & Avocado Salade

AVONDETEN

Malse Kokoskip

Keto Quiche

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 2 plakken spek
- 2 eieren
- 2 cherry tomaten
- 25 gram geraspte kaas 48+
- Zout

INSTRUCTIES

1. Warm de oven voor op 175°C
2. Bedek cupcakevormpjes met het spek.
3. Breek vervolgens in elke cupcakevorm een ei open.
4. Bedek deze eieren met de geraspte kaas en een cherrytomaatje om het af te maken.
5. Bak quiches vervolgens af voor ongeveer 12 tot 15 minuten
6. Heet serveren en opeten!

Garnaal & Avocado Salade

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 1 eetlepel (15ml) olijfolie
- 500 gram garnalen
- 1 avocado
- 1 selderijstengel
- 25 gram mayonaisse
- 1 theelepel vers limoensap

INSTRUCTIES

1. Snijd de selderijstengel fijn en snijd de avocado in blokjes
2. Verhit in een grote steelpan de olijfolie. Voeg de garnalen toe als de olie op temperatuur is, en bak ze tot ze roze kleuren (1 tot 2 minuten). Voeg zout en peper toe naar smaak.
3. Leg de garnalen vervolgens in een kom en zet deze in de koelkast.
4. Meng vervolgens in een kom de avocablokjes, gesneden selderij en mayonaisse. Voeg het limoensap toe en breng op smaak met zout. Voeg vervolgens de gekoelde garnalen toe en meng het geheel.
5. Dek de salade af en zet deze in de koeling voor ongeveer 30 minuten voordat deze opgediend kan worden.



Malse Kokoskip

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 300 gram kipfilethaasjes
- 1 ei
- 25 gram cashewbloem
- 50 gram geraspte kokos
- Kwart theelepel knoflookpoeder
- Kaneel
- Zout
- Peper

INSTRUCTIES

1. Waar een oven voor op 190°C
2. Klop een ei op in een kom en zet deze opzij.
3. Mix in een andere kom de cashewbloem met de geraspte kokos, zout en peper.
4. Dip de kipfilethaasjes in het opgeklopte ei en vervolgens in de gemixte cashewbloem
5. Bak de kip op bakpapier in de oven gedurende 15 tot 20 minuten tot deze goudbruin is.
6. Smakelijk eten!

ZATERDAG

“Keto is geen dieet. Het is een lifestyle!”

ONTBIJT Crunchy Griekse Yoghurt

LUNCH Courgette Biefstuk Wok

AVONDETEN Kip Avocado Ovenschotel

Crunchy Griekse Yoghurt

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 15 gram ongezoete kokosvlokken
- 15 gram amandelvlokken
- 250ml volvette Griekse Yoghurt (10% vet)
- 80ml volvette kokosmelk
- Natuurlijke zoetstof (bijv. erythritol) eventueel naar smaak toevoegen
- 30 ml amandelboter
- 15 gram cacao nibs
- kaneel

INSTRUCTIES

1. Rooster de kokosvlokken in een kleine pan boven middelhoog vuur. Doe hetzelfde met de amandelvlokken.
2. Meng de Griekse yoghurt, kokosmelk en de eventuele zoetstof in een kom. Verdeel dit mengsel over twee kommen.
3. Voeg 15 ml amandelboter toe aan elke kom en roer het er doorheen.
4. Maak elke kom af met wat geroosterde kokos- en amandelvlokken, cacao nibs en kaneel.
Smakelijk!



Courgette Biefstuk Wok

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 300 gram biefstuk
- 1 grote courgette
- 75 gram verse bladspinazie
- 2 eetlepels tamarisaus
- 2 eetlepels avocado-olie
- 2 tenen knoflook
- Zwarte peper
- Zout

INSTRUCTIES

1. Snijd de biefstuk in fijne reepjes. De courgette moet in kleine kwartjes gesneden worden.
2. Verhit de olie in de pan en bak de biefstuk voor ongeveer 5 minuten.
3. Voeg vervolgens de courgette toe en roerbak voor nog eens 5 minuten.
4. Voeg vervolgens de tamarisaus, knoflook en spinazie toe. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Bak het nog voor 3 tot 4 minuten en het gerecht is klaar.

Kip Avocado Ovenschotel

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 4 kippendijen (zonder bot)
- 2 avocado's
- Halve ui
- Halve paprika
- 110 gram zure room
- 110 gram cheddar kaas
- Olijfolie
- Roomboter

INSTRUCTIES

1. Bak de kippendijen in olijfolie tot ze goed doorgegaan en bruin zijn.
2. Snijd de avocado's in plakjes, en snijd ook de ui en paprika in stukjes
3. Warm de oven voor op 175°C.
4. Vet een ovenschaal in met de boter en beleg de bodem met de plakjes avocado.
5. Bak in een pan de ui en de paprikastukjes tot ze goudbruin zijn.
6. Mix vervolgens de room, cheddarkaas, ui en paprika met het kippendijenvlees. En verspreid dit mengels vervolgens in de ovenschaal, over de avocadoplakjes.
7. Laat de ovenschaal ongeveer 15 tot 20 minuten op 175°C bakken.
8. Serveer dit gerecht warm en geniet!

ZONDAG

“Het is geen vet wat je dik maakt. Het is suiker dat je dik maakt.”

ONTBIJT

Keto Spek Pannenkoeken

LUNCH

Blauwe Kaas en Cherry Tomaten Soep

AVONDETEN

Romige Zalm met Dille

Keto Spek Pannenkoeken

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- Vier plakken spek
- 25 gram kokosbloem
- 1 eetlepel gelatine
- 2 eiwitten
- 2 eetlepels gehakte bieslook
- 2 eetlepels roomboter
- 120 ml water

INSTRUCTIES

1. Bak het spek met een beetje boter in de pan. Snijd deze vervolgens in kleine stukjes.
2. Klop de eiwitten stijf.
3. Mix nu de gelatine, kokosbloem, boter, gehakte bieslook en spek met het water. Vervolgens giet je langzaam de geklopte eiwitten hierbij.
4. Dit beslag kun je gebruiken om kleine pannenkoeken met te bakken. Ze hebben ongeveer 3 tot 4 minuten per kant nodig. Smakelijk!

Blauwe Kaas en Cherry Tomaten Soep

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 700ml volvette kokosmelk
- 100 gram geraspte kokos
- 120 gram blauwe kaas
- 250 gram cherry tomaten

INSTRUCTIES

1. Voeg de kokosmelk, kokos en blauwe kaas samen in een blender. Mix deze tot er een dikke en goed gemixte substantie ontstaat.
2. Leg tomaten in een kom en giet de mix uit de blender hier overheen.
3. Geniet van deze koude soep. Ideaal voor tijdens een hete zomerdag!

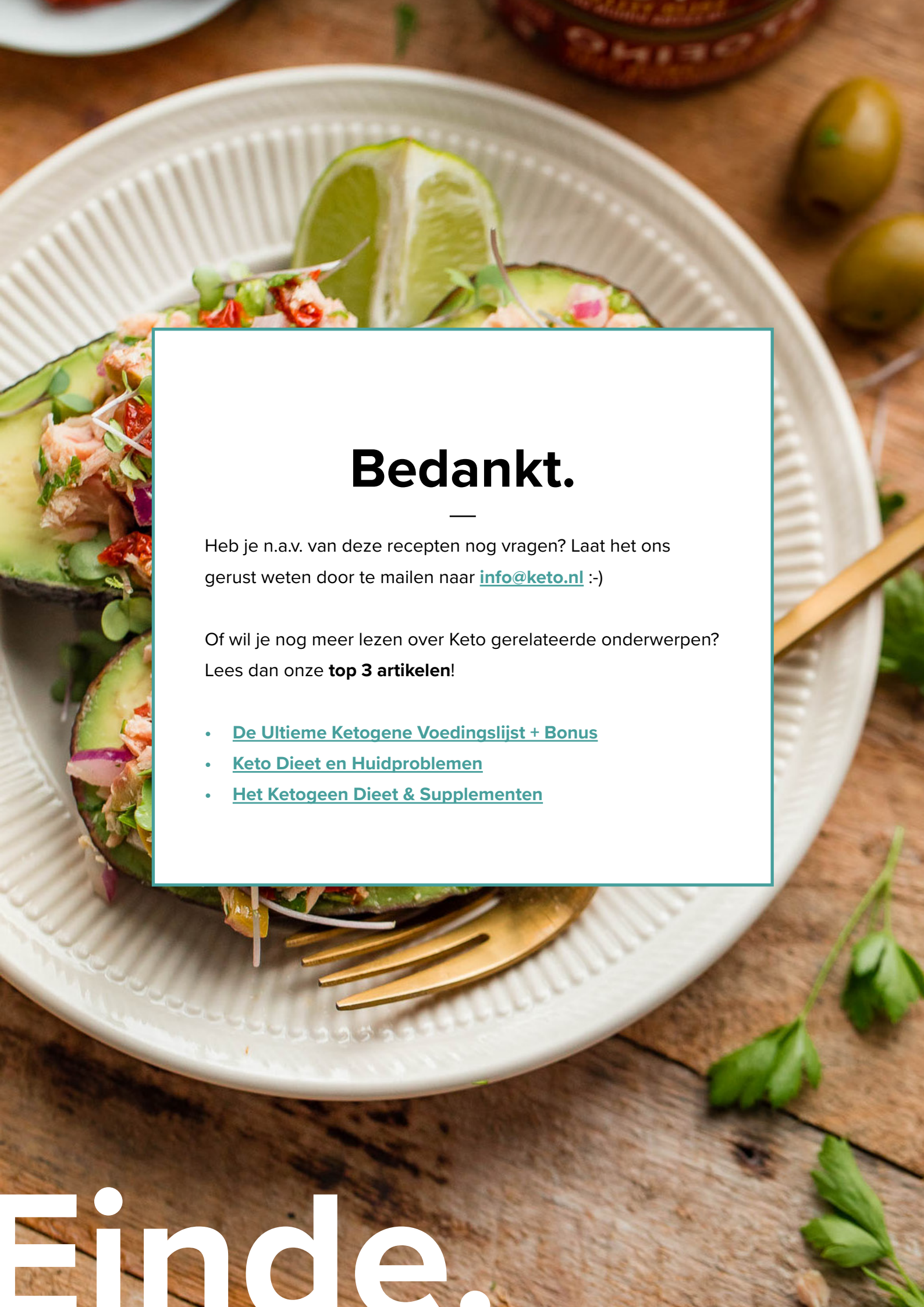
Romige Zalm met Dille

BENODIGDHEDEN (2 PERS.)

- 2 eetlepels ghee
- 2 zalmfilets op de huid van ongeveer 175 gram per stuk
- Zout
- Peper
- 25 gram mayonaise
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 2 eetlepels verse, gehakte dille
- Snufje knoflookpoeder

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 230°C.
2. Smeer een ovenschaal in met de ghee.
3. Dep de zalmfilets droog aan beide kanten en bestrooi ze met zout en peper.
4. Maak een mengsel van de mayonaise, mosterd, dille en knoflookpoeder in een kommetje.
5. Smeer dit mengsel bovenop beide zalmfilets zodat ze volledig bedekt zijn.
6. Bak de zalmfilets voor ongeveer 7 tot 9 minuten in de oven, afhankelijk van je hoe je je zalm het liefste gegaard hebt.



Bedankt.

Heb je n.a.v. van deze recepten nog vragen? Laat het ons gerust weten door te mailen naar info@keto.nl :-)

Of wil je nog meer lezen over Keto gerelateerde onderwerpen? Lees dan onze **top 3 artikelen!**

- [De Ultieme Ketogene Voedingslijst + Bonus](#)
- [Keto Dieet en Huidproblemen](#)
- [Het Ketogeen Dieet & Supplementen](#)

Einde.