

Dag 1	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	8,2	19	6,1	MCT-poeder* en 200 gram groenten er naast	Zakje pudding of shake
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje pasta, chili of puree
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Probeer deze heerlijke keto gerechten!

Hartige Keto Fijne Kruiden Omelet met Rucola en Champignons: Een heerlijke omelet gevuld met rucola en champignons, perfect voor een gezonde start van de dag. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Heerlijke Keto Spaghetti Bolognese met Courgette en Spinazie: Geniet van een klassieke Bolognese saus met een gezonde twist van courgette en spinazie. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Dag 2	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	8,2	19	6,1	MCT-poeder* en 200 gram groenten er naast	Zakje pudding of shake
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje pasta, chili of puree
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Maak de volgende eenvoudige en gezonde maaltijden!

Heerlijke Keto Pannenkoek met Pompoen en Kaneel: Deze pannenkoeken combineren de rijke smaak van pompoen met de warme tonen van kaneel. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Hartige Keto Proteïne Tomatensoep met Champignons en Rucola: Geniet van een smakelijke, proteïnerijke tomatensoep verrijkt met champignons en rucola. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Dag 3	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	Zakje warme drank
Lunch	8,2	19	6,1	200 gram groenten en een scheutje olie	Zakje omelet
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje pasta, chili of puree
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Maak de volgende eenvoudige en gezonde maaltijden!

Pittige Keto Thaise Soep met Champignons en Paksoi: Een pittige Thaise soep boordevol champignons en paksoi, ideaal voor een verwarmende maaltijd. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Dag 4	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	Scheutje olie	Een pannenkoek
Lunch	8,2	19	6,1	MCT-poeder* en 200 gram groenten er naast	Een zakje pudding of shake
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje soep
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Top picks voor deze dag!

Luxe Keto Chocolate Smoothie met Komkommer en Chiazaad: Een decadente chocolade smoothie met een verfrissende twist van komkommer en chiazaad. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Romige Keto Avocado Aardappelpuree met Spinazie en Champignons: Deze heerlijke puree combineert de romige textuur van avocado met de hartige smaken van spinazie en champignons. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Dag 5	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	zakje havermout, muesli of granen
Lunch	8,2	19	6,1	200 gram groenten en een scheutje olie	Zakje omelet
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje soep
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Dag 6	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	Zakje pudding of shakje
Lunch	8,2	19	6,1	MCT-poeder* en 200 gram groenten er naast	Zakje pudding of shakje
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Zakje pasta, chili of puree
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Verwen je deze dag met deze keto recepten!

Verfrissende Keto Proteïne Aardbeien Smoothie met Avocado en Komkommer: Deze smoothie is een perfecte combinatie van frisse aardbeien, romige avocado en verfrissende komkommer. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Bulletproof Coffee: Start je dag met deze krachtige koffie, verrijkt met boter en MCT-olie, voor een romige en energieboostende drank. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Dag 7	Vetten (g)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Toevoeging(en)	Onze tips voor dit eetmoment
Ontbijt	9,2	15	6,0	MCT-poeder*	Zakje havermout, muesli of granen
Lunch	8,2	19	6,1	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Een zakje soep
Snack	8,7	16	9,7	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Diner	7,7	11	8,8	200 gram groenten en MCT-poeder* of scheutje olie	Een zakje pasta, chili of puree
Snack	11	14	11	-	Pakje biscuits, reep, pakje wafel(s)
Totaal	36	78	43		

Uitgelichte producten voor deze dag!

Romige Keto Champignonsoep met Bleekselderij en Spinazie: Een romige soep vol met de smaken van champignon, bleekselderij en spinazie. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

Smakelijke Keto Falafel Balletjes met Komkommersalade en Tahinisaus: Deze falafel balletjes zijn heerlijk in combinatie met een frisse komkommersalade en tahinisaus. [Klik hier](#) voor het volledige recept.

***MCT-Poeder voor een Boost van Energie tijdens je Keto-Dieet.**

Voor een energietoename tijdens je ketodieet, voeg je eenvoudig 10 gram [MCT-poeder](#) toe aan de aangegeven producten in je voedingsschema. MCT-poeder, een directe bron van energie, helpt je door je dag heen met een boost die perfect aansluit bij de eisen van het ketodieet. Meng 10 gram MCT-poeder met de betreffende maaltijd, zoals aangegeven in het schema en geniet van de extra voordelen extra moeit. Dit maakt je dieet niet alleen gemakkelijker, maar ook effectiever.