



Variaties maken aan de hand van de dagindelingen.

Dit bestand heb ik gemaakt zodat je kunt zien hoe makkelijk het is om variaties te maken van dagindelingen. De indelingen zijn ongeveer hetzelfde, echter is er voor andere producten uit dezelfde categorie gekozen. Door andere kruiden(mixen) te gebruiken, kun je een gerecht op eenvoudige wijze een andere smaak geven. Qua groenten kan er ook genoeg gevarieerd worden.

Weeg alles af. (Zeker wanneer je net start).

De groenten hoeft je niet af te wegen. Dit is een richtlijn. Je mag altijd meer groenten eten dan in je voedingsplan staan aangegeven. Red je de hoeveelheid groenten niet? Probeer dan zoveel te eten als lukt.

De lijnzaad kan door de yoghurt gemengd worden. Indien je geen yoghurt eet, kun je deze ook door de salade doen.

Heb je geen mayonaise in je voedingsplan? Dan kun je de Griekse yoghurt gebruiken. Trek dit dan af van de Griekse yoghurt die je bij het ontbijt eet.

Whey, Eieren, mayonaise en Avocado, staan niet standaard bij iedereen in het voedingsplan. Je dient deze alleen te gebruiken indien deze ook bij jou in het voedingsplan staan. Daarom staan deze in het groen.

Wil je de 2 producten uit 1 categorie op dezelfde dag gebruiken? Dan kun je met het Excel bestand, dat ik gemaakt heb berekenen hoeveel je van beide kunt nemen: <https://daniel-muller.nl/rekentabel2/>

Heb je geen Excel? Dan zou je ook van beide producten de helft kunnen nemen. Of van 1 product 25% (1/4) en het 2^e product 75% (3/4) etc.

Stel je hebt 175 gram Griekse yoghurt en 87 gram Feta. Dan kun je $175/2 = 87,5$ gram Griekse yoghurt en $87/2 = 43,5$ gram Feta eten op dezelfde dag.

Wil je maar een beetje Griekse yoghurt gebruiken (Bijvoorbeeld 25 gram als dressing/saus) en eet je geen yoghurt als ontbijt? Dan hoeft je dit niet persé te berekenen. Het zijn in dit geval maar 30 kcal die je dan extra binnen krijgt.

Maakt het jezelf niet onnodig moeilijk. Zorg dat het leuk blijft: <https://daniel-muller.nl/leuk/>

Voor een persoonlijk keto-voedingsplan op maat en begeleiding www.daniel-muller.nl

A: Voorbeelddagindeling 1 (uit het voedingsplan)

Ontbijt

Griekse yoghurt
Gebroken Lijnzaad
Whey

Nutrirol:

-Multi vitamine
-Omega 3 visolie
-Zink
-Magnesium, calcium.

Middag

Gevulde salade

Sla
Tomaten in blokjes gesneden
Ei(eren) in plakjes gesneden
Ontbijtspek gebakken
Avocado (in blokjes gesneden)

Dressing

Mayonaise/Griekse Yoghurt
Knoflookpoeder, peper en zout
Water

Tussendoor

Amandelen

Avondeten

Biefstukreepjes met paprika, champignons, uien en knoflook.

Biefstuk in reepjes gesneden
Paprika
Champignons
Uien
Knoflook (naar smaak variëren)
Kokosolie*
Kruiden voor de smaak

*pas de kokosolie aan op de hoeveelheid die in je voedingsplan is berekend.

B: Variatie zonder vlees, zonder Griekse yoghurt

Ontbijt

Soya ongezoet, variatie op yoghurt (AH)

Gebroken Lijnzaad

Whey

Nutrirol:

-Multi vitamine

-Omega 3 visolie

-Zink

-Magnesium, calcium.

Middag

Gevulde salade

Sla

Tomaten in blokjes gesneden

Ei(eren) in plakjes gesneden

Makreel

Avocado (in blokjes gesneden)

Dressing

Mayonaise/Griekse Yoghurt

Knoflookpoeder, peper en zout

Water

Tussendoor

Amandelen

Avondeten

Garnalen met paprika, champignons, uien en knoflook.

Garnalen

Paprika

Champignons

Uien

Knoflook (naar smaak variëren)

Kokosolie*

Kruiden voor de smaak

*pas de kokosolie aan op de hoeveelheid die in je voedingsplan is berekend.

C: Variatie met andere vlees en groenten

Ontbijt

Griekse yoghurt
Gebroken Lijnzaad

Whey

Nutrirol:

-Multi vitamine
-Omega 3 visolie
-Zink
-Magnesium, calcium.

Middag

Gevulde salade

Witte kool
Gebroken lijnzaad
Komkommer in blokjes gesneden
Olijven in plakjes gesneden
Ei(eren) in plakjes gesneden
Gekruid rundergehakt
Avocado (in blokjes gesneden)

Dressing

Mayonaise/Griekse Yoghurt
Knoflookpoeder, mosterd, peper en zout
Water

Tussendoor

Pecannoten

Avondeten

Kipfilet met broccoli, snijbonen, prei, uien en knoflook.

Kipfilet in reepjes gesneden
Broccoli
Snijbonen
Prei
Uien
Knoflook (naar smaak variëren)
Kokosolie*
Kruiden voor de smaak

*pas de kokosolie aan op de hoeveelheid die in je voedingsplan is berekend.

D: Variatie van C met vis-opties

Ontbijt

Griekse yoghurt
Gebroken Lijnzaad
(Whey)

Nutrirol:

-Multi vitamine
-Omega 3 visolie
-Zink
-Magnesium, calcium.

Middag

Gevulde salade

Witte kool
Gebroken lijnzaad
Komkommer in blokjes gesneden
Olijven in plakjes gesneden
Ei(eren) in plakjes gesneden
Zalm
Avocado (in blokjes gesneden)

Dressing

Mayonaise/Griekse Yoghurt
Knoflookpoeder, Dille, peper en zout
Water

Tussendoor

Pecannoten

Avondeten

Kabeljauw met broccoli, snijbonen, prei, uien en knoflook.

Kabeljauw in stukjes gesneden
Broccoli
Snijbonen
Prei
Uien
Knoflook (naar smaak variëren)
Kokosolie*
Kruiden voor de smaak

*pas de kokosolie aan op de hoeveelheid die in je voedingsplan is berekend.

Intermittent Fasting.

Zodra je eenmaal goed Fat-Adapted bent (je lichaam gewend is aan de vetverbranding en geen koolhydraten meer vraagt), kun je ervoor kiezen om Intermittent Fasting toe te passen. Dit heeft verschillende voordelen, zowel voor gewichtsverlies als ook voor je gezondheid.

Zie: <https://daniel-muller.nl/intermittent-fasting/>

Je kunt dan het ontbijt overslaan. Zorg wel dat je nog steeds alles vanuit je voedingsplan binnen krijgt. (1 product uit elke categorie/kleur). Je eet deze producten dan bij een andere maaltijd. In dit geval gaat het om; zuivel, gebroken lijnzaad en whey (als whey in je plan staat).

Een voorbeeld dagindeling waarbij je het ontbijt overslaat.

E: Variatie op A zonder ontbijt. (Intermittent-Fasting)

Middag

Gevulde salade

Sla

Tomaten in blokjes gesneden

Ei(eren) in plakjes gesneden

Ontbijtspek gebakken

Avocado (in blokjes gesneden)

Fetakaas

Gebroken lijnzaad OF lijnzaad crackers

Dressing

Mayonaise/Griekse Yoghurt

Knoflookpoeder, peper en zout

Water

Nutrirol:

-Multi vitamine

-Omega 3 visolie

-Zink

-Magnesium, calcium.

Tussendoor

Amandelen

Whey

Avondeten

Biefstukreepjes met paprika, champignons, uien en knoflook.

Biefstuk in reepjes gesneden

Paprika

Champignons

Uien

Knoflook (naar smaak variëren)

Kokosolie*

Kruiden voor de smaak

*pas de kokosolie aan op de hoeveelheid die in je voedingsplan is berekend.

Voor een persoonlijk keto-voedingsplan op maat en begeleiding www.daniel-muller.nl

Voor een persoonlijk keto-voedingsplan op maat en begeleiding www.daniel-muller.nl