





KETO IN 15 MINUTEN MEDITERRAAN

Meer energie, een vlotte vetverbranding
en een sterker immuunsysteem

**GLUTENVRIJ - GRANENVRIJ
SUIKERVRIJ - LACTOSEVRIJ**

Julie Van Den Kerchove

foto's Heikki Verdurme

INHOUD

Voorwoord	6	• Heb je tips voor keto en nachtwerk?	38
		• Mogelijke oorzaken van een gewichtsplateau	38
Deel 01		Deel 02	
INTRODUCTIE TOT DE MEDITERRANE KETO-LEVENSTIJL	11	21-DAGENPLAN VOOR SNELLE RESULTATEN	41
Wat is keto?	12	Boodschappenlijstjes en meal prep	46
Wat zijn de voordelen van keto?	12	Menuplanprogramma	55
Hoe kan ik weten/meten of mijn lichaam in ketose is?	14	Deel 03	
Wat is de Mediterrane Keto-levensstijl?	16	ONTBIJT EN FASTING	69
9 Mediterrane Superfoods	23	Keto-pancakes, 2 versies	70
Hoe begin ik eraan? 3-Fasenplan om je vetverbranding te activeren	26	Nut-tella smoothie bowl	74
FASE 1: Bouw snelle koolhydraten en suikers af	27	Mijn twist op Griekse yoghurt	76
• Hoe kan ik suiker vervangen in desserts?	28	Gouden melk porridge	78
• Wat met fruit bij keto?	28	Italiaanse omelet	80
FASE 2: Activeer je vetverbranding met een keto-kuur	29	Pompoenpitbrood	82
• Over MCT-olie	29	Toast met roerei en pesto	84
• Over Intermittent fasting	30	Soldaatjes met ei en dukkah	86
• Voel je je wat moe of futloos tijdens de overstap naar keto?	35	Tofu-scramble	88
• Wat als ik in gewicht wil aankomen, helpt keto dan ook?	36	Brain fuel-koffie of -thee	90
• Wat is het verschil tussen ketose en ketoacidose?	36	De ultieme fat-burner shot	92
FASE 3: Evolveer naar een flexibele & duurzame low carb-levensstijl	37	Keto-ijskoffie frappé	94
• Wat met keto in het restaurant en met alcohol?	37	Deel 04	
• Wat als ik een keer 'zondig'?	38	VOOR- EN BIJGERECHTEN	96
		Spaghetti al pomodoro	98
		Gamberi fritti met aioli-dip	100
		Groene gazpacho	102
		Aubergine al forno + melanzane parmigiana	104
		'Cheesy' geroosterde broccoli	106

Bloemkoolpuree op zijn Italiaans	108
Minestrone	110
Bruschetta van zoete aardappel	112
Artisjokdip	114
De snelste groenteschotel	116
Worteldip met harissa	118
Carpaccio van venkel	120
Fattoush salade	122
Hummus van geroosterde bloemkool	126
Keto-flatbread	128
Vegan falafelballetjes	130
Gebakken boerenkool met za'atar pompoen	132
Kipsalade met tahin	134
Broccolini met knoflook en chili	136
Knapperige wortelsalade met aardpeer	138
Tonnato-dip	140
Jonge wortels met salsa verde	144
Open ravioli met ricotta	146

Deel 05

HOOFDGERECHTEN

	150
Zeebaars met Toscaanse tomatensalade	152
Krokante kip met bloemkool-'couscous'	154
Gerookte tofu met groene asperges en gremolata	156
Pita-wraps met knoflooksaus	158
Kuku korstloze quiche	160
Marokkaanse tajine	164
Lunch toast, 3x beleg	168
Spaghetti vongole	170
Gegrilde dorade met groentespiesjes	172
Salade niçoise	174
Lasagnebootjes in de oven	176
Tartaar van makreel en avocado	178
Siciliaans stoofpotje	180

Flatbread wraps: kip met pesto, hummus of napoletana	182
Spinaziesalade met zalm	184
Gebakken sardientjes met zeekraal	186
Boerenkoolsalade met kalkoen en tahinsausje	188
Vegan gyros met tzatziki	190
Spaanse balletjes in tomatensaus	192

Deel 06

TUSSENDOORTJES EN DESSERTS

	196
Vanillecake	198
Chocoladeganachetruffels met praliné	200
Gelato, 4 smaken	202
Sesamkoekjes	206
Walnootkoekjes met sinaasappel en kardemom	208
Rode vruchten met vegan mascarpone	210
Tiramisu	212
Bessenlimonade met chia	214
Hibiscus icetea	216
Supercrunchy zadencrackers	218
Frozen yoghurt-reep	222
Torta caprese, de gemakkelijkste chocoladetaart	224

Bronnen

Index

Gracias!

	228
	230
	232

VOORWOORD

HET JAAR 2020 LEEK BIJ MOMENTEN SURREËEL. Alsof de wereld die we kenden vanonder onze voeten werd geveegd en vervangen door een nieuwe realiteit. Als het me één ding heeft laten beseffen, is het dat het leven een geschenk is, met al zijn ups en downs, fantastische ervaringen en moeilijke momenten.

Ik ben lang naar mezelf op zoek geweest. Op zoek naar 'het perfecte plaatje', dat doel waar je naar toewerkt en waarbij je denkt: als ik dát bereikt heb, dán heb ik het gemaakt, dán kan ik tevreden zijn. Tot ik eindelijk begreep wat ik al zo vaak had gehoord en gelezen, maar nooit echt had gesnapt: het leven gaat niet over dat 'perfecte einddoel'. Het gaat over de weg ernaartoe en hoe we tijdens die ontdekking groeien als mens, met alle ervaringen die op ons pad komen.

De wereldwijde gebeurtenissen van 2020 hebben me getoond hoe we allemaal verbonden zijn met elkaar. Ik voelde me soms als de zee die meevloeit met de getijden van de maan. Het ene moment voel je je moedig en enthousiast, alsof je de hele wereld aankan, en het andere moment trek je je terug, wanneer golven van angst en twijfel je lijken te overspoelen. Je vraagt je af waar de wereld naartoe gaat en wat in godsnaam het nut is van dit alles.

Het is veel gemakkelijker om mee te gaan in die angst en kwaadheid dan om vanuit liefde, respect en bewustzijn in het leven te staan. Er waren momenten dat ik het liefst mijn kop in het zand wilde steken en me gewoon wilde terugtrekken in mijn veilige cocon. Pas toen ik mijn angsten en verdriet durfde te voelen, kon ik ze begrijpen en loslaten.

Ik begon meer en meer vraagtekens te plaatsen bij mijn eigen gedachten en besloot elke dag opnieuw te kiezen voor positiviteit. Niet vanuit een naïeve levensvisie, maar vanuit een innerlijke kracht en de overtuiging dat we onze wereld écht zelf mee kunnen vormgeven door onze eigen blokkades en trauma's te verwerken, want zelfs een kleine positieve verschuiving in onszelf kan al een grote impact hebben op de wereld. Hoe beter we voor onszelf zorgen, zowel fysiek als mentaal, hoe meer mensen we kunnen inspireren om ook te kiezen voor positiviteit en welzijn. Want als we niet eerst bij onszelf kunnen komen en in stilte naar onszelf kunnen luisteren zonder weg te lopen van de gevoelens en gedachten die naar boven komen, hoe kunnen we dan ooit anderen helpen?



Ik hoop dat dit
boek je mag helpen
om thuis te komen
bij jezelf, niet alleen
in je lichaam maar
ook in je geest.



Radical self-care. Het gekke jaar 2020 heeft me een stevige duw in de rug gegeven (zeg gerust een schop onder mijn kont) om te beseffen dat ik elke ochtend de keuze heb: wil ik vandaag genieten van de kleine dingen, mezelf en anderen positief benaderen en het leven zien als een geschenk? Of kies ik ervoor om half slapend door het leven te wandelen, te focussen op het negatieve en mijn 'echte ik' te verliezen?

Voor mij voelt de mediterrane keto-keuken als thuishkomen. Niet alleen omdat de manier van koken en de ingrediënten zo'n weldaad zijn voor je lichaam, maar vooral omdat de levensstijl helemaal in lijn is met wat ik vandaag het belangrijkste vind: genieten in het nu van lekker eten, de natuur en elkaars gezelschap.

Ik hoop dat dit boek je mag helpen om thuis te komen bij jezelf, niet alleen in je lichaam maar ook in je geest.

Door de uitzonderlijke omstandigheden konden we voor de sfeerfoto's niet naar het Zuiden reizen, maar gelukkig had onze fotograaf Heikki Verdurme al prachtige beelden van de *Méditerranée* en kwamen we via hem ook terecht bij 'Zalig aan Zee' in Damme (zaligaanzee.be), waar achter een nietsvermoedende gevel een prachtig vakantiehuis schuilt met een authentiek Ibiza-gevoel.

Droom met ons mee van toekomstige reizen naar warme stranden en azuurblauwe kusten aan de Middellandse Zee, ontspannende wandelingen en autotochtjes langs olijfgaarden en bergdorpjes waar de geuren van sinaasappels, wilde rozemarijn en pijnbomen je tegemoet komen, met weidse uitzichten over zonovergoten landschappen die ons onze zorgen even doen vergeten en ons helpen te beseffen hoe mooi het leven kan zijn.

Dat wens ik je toe met dit boek, dat je niet alleen de sleutel tot een sterker immuunsysteem, een positieve mindset en een gezond gewicht mag ontdekken, maar ook hoe je elke dag het beste kunt maken van wat er op je pad komt, en hoe je kunt genieten van meer energie en de kleine dingen in het leven die er écht toe doen: een spontane lach van een voorbijganger, een leuk gesprek met een vriend of vriendin, een gevoel van 'eenheid' en 'verbondenheid' tijdens een wandeling in de natuur en het genot van een heerlijke maaltijd die je kunt delen met elkaar.

Liefs,

JULIE



A kitchen scene featuring fresh ingredients on a wooden cutting board. In the foreground, there is a whole cucumber, a wedge of cheese, and several cherry tomatoes. To the left, a white bowl contains sliced cucumbers and tomatoes. In the background, a person's hands are visible, one holding a wooden spoon. A potted basil plant is on the right. The background is softly blurred, showing a wooden chair.

DEEL 01

INLEIDING

WAT IS KETO?

WAT IS KETO?

Als je de inleidingen van mijn vorige boeken Het Keto Plan, Go Keto en Keto in 15 minuten gelezen hebt, weet je al zeer goed wat keto precies inhoudt. Voor wie nog niet vertrouwd is met het concept, wil ik graag eerst even toelichten hoe keto werkt.

Keto is de afkorting van 'ketose', een natuurlijke toestand van je metabolisme waarbij je lichaam overgaat op vetten als hoofdbrandstof in plaats van op suikers. Je voornaamste bron van energie haal je dan niet langer uit snelle koolhydraten (brood, rijst, pasta, aardappelen), maar uit gezonde vetten zoals extra vierge olijfolie, noten, zaden, grasboter, scharreleitjes en kleine, omega 3-rijke vis.

Vroeger was ons lichaam bijna permanent in een staat van milde ketose, met vetten als belangrijkste energieleverancier. Onze voorouders aten vooral knollen, zaden, vis, schaaldieren, eieren en af en toe wat wild. Tijdens de winter schakelde ons lichaam over op *ketonen* als energiebron, een 'reservebrandstof' die onze voorouders in leven hield tijdens periodes van voedselschaarste.

Ketonen zijn energiemoleculen die je lichaam van nature aanmaakt bij de verbranding van vetten in de lever. Ze staan in de wetenschap en sportwereld bekend als een 'superbrandstof' omdat ze heel vlot en 'schoon' worden omgezet tot energie: bij de verbranding van geraffineerde koolhydraten (glucose) komen er veel meer schadelijke vrije radicalen vrij dan bij ketonen. Bovendien helpen ketonen om nieuwe hersencellen aan te maken, de communicatie tussen je neuronen (zenuwcellen) te verbeteren én nieuwe mitochondriën te vormen – de 'energiefabriekjes' van je cellen.

Het resultaat: de hele dag meer mentale helderheid, betere concentratie en een stabielere energie.

Jammer genoeg veranderde ons natuurlijke voedingspatroon aanzienlijk met de opkomst van de industriële landbouw en industrieel bewerkte voeding. Gezonde vetten werden steeds meer vervangen door goedkopere geraffineerde koolhydraten en snelle suikers, met een sterke stijging van obesitas en diabetes type 2 tot gevolg.

Gelukkig kun je je lichaam op een eenvoudige manier leren om opnieuw vetten als hoofdbrandstof te gebruiken. Het 3-fasenplan verderop in dit boek (p. 26) zal je stap voor stap tonen hoe je van je lichaam een natuurlijke vetverbrander kunt maken.

Wat zijn de voordelen van keto?

Keto en een gebalanceerde *low carb*-levensstijl hebben talrijke voordelen voor je gezondheid en levenskwaliteit:

- Gemakkelijk gewichtsverlies
- De hele dag meer energie
- Minder behoefte aan tussendoortjes
- Minder zin in zoet
- Langer een voldaan gevoel
- Geen plotse 'hongeraanvallen' of energie-dips
- Stabieler hormonenbalans, met een positieve impact op je gewicht, humeur en metabolisme
- Sterkere darmgezondheid en vlottere spijsvertering
- Betere opname van vitaminen en mineralen
- Stralende huid en sterkere nagels
- Betere bescherming tegen en/of terugdraaien van obesitas en diabetes type 2
- Lagere ontstekingsgraad
- Sterker immuunsysteem
- Betere bescherming tegen 'welvaartsziekten' zoals alzheimer, hart- en vaatziekten, kanker en MS.







DEEL 02

**21-DAGENPLAN
VOOR SNELLE
RESULTATEN**

21-DAGENPLAN VOOR SNELLE RESULTATEN

Wil je keto of intermittent fasting graag proberen, maar weet je niet zo goed hoe eraan te beginnen?

Heb je het menuplanprogramma uit mijn vorige boek Keto in 15 minuten gevolgd met mooie resultaten, en wil je graag meer inspiratie én evolueren naar een flexibele low carb-levensstijl met meer ruimte voor trage koolhydraten?

Dit 21-dagenplan met boodschappenlijstjes en meal prep-schema's toont je precies hoe.

Het bestaat uit:

- Een **keto-kuur van 2 weken** om je vetverbranding optimaal te activeren. De macro's bij alle maaltijden zijn voor jou uitgerekend om je lichaam zo vlot mogelijk in ketose te brengen: ongeveer 10% koolhydraten, 15 à 20% eiwitten en 70% vetten.
- Een **flexibele low carb-week** die je toont hoe je na de keto-kuur rustig aan meer trage koolhydraten kunt toevoegen, wanneer je lichaam eenmaal 'fat-adapted' is. Ik zou je aanraden de keto-kuur 1 tot 3 maanden te volgen en daarna over te stappen op flexibel low carb.
- Een **koolhydraatboost-dag** wanneer je de keto-kuur langere tijd wilt volgen maar het proces van ketose af en toe wilt doorbreken, zodat je lichaam gezonde koolhydraten vlot blijft verteren én gestimuleerd wordt tegelijkertijd ook vetten te verbranden – zeg maar een extra duwtje in de rug voor je metabolisme. Soms bereik je na enkele maanden van strenge keto een gewichtspplateau; dan kan zo'n koolhydraatboost-dag helpen om dat plateau te doorbreken.
- Praktische **boodschappenlijstjes en meal prep-tips** per week, zodat je tijd kunt besparen in de winkel en in de keuken.

Het menuplanprogramma bevat per week ook 3 à 4 dagen intermittent fasting (p. 41), waarbij je het ontbijt overslaat en eventueel vervangt door een brain fuel-koffie of -thee. Periodiek vasten is een van de snelste manieren om je lichaam in staat van vetverbranding te brengen, maar het is zeker geen vereiste om keto te proberen. Je kunt er meer over lezen op pagina 30.

Hoef je geen gewicht te verliezen of wil je het ontbijt liever niet overslaan?

Vervang het brain fuel-drankje dan door een keto-ontbijt zoals de Italiaanse omelet (p. 80) met zadencrackers (p. 218), de tofu-scramble (p. 88) of de nut-tella smoothie bowl (de versie met ijsblokjes, p. 74).

Wil je 'hardcore' vasten voor maximale resultaten?

Vervang het brain fuel-drankje dan door water, koffie, kruidenthee of groene thee. Eventueel kun je ook een fat-burner shot (p. 92) drinken, al is de wetenschap het nog oneens over appelciderazijn (sommige onderzoeken beweren dat appelcider het vasten doorbreekt, terwijl andere juist aantonen dat het de voordelen vergroot; één ding is wel zeker: appelciderazijn ondersteunt de vetverbranding).

Wil je het vasten vaker toepassen omdat je er zo goed bij voelt? Probeer de intermittent-fasting-routine toch minstens 2 dagen per week te doorbreken met een goed ontbijt, zodat je lichaam er niet aan went en zodat je darmflora en mineraalreserves niet verarmd raken. Een goed gemiddelde is om 15 dagen per maand te vasten en de resterende dagen gewoon te ontbijten. Zo voorkom je dat je je metabolisme zou vertragen en daag je je lichaam uit om flexibel te zijn.

Ben je een man, sport je veel of heb je een grote eetlust?

Pas de porties dan aan op basis van jouw persoonlijke behoeftes. Het kan zelfs dat je de porties verdubbelt. Ga nooit met honger van tafel, maar eet tot je je voldaan voelt.

Een goed gemiddelde voor mannen om gewoon een gezond gewicht te behouden is 2500 kcal per dag, voor vrouwen 2000 kcal per dag. Als je wilt afvallen, kun je die hoeveelheid tijdelijk een beetje verlagen, zoals in het menuplanprogramma.



Zijn de porties te groot voor jou? Vertrouw op je natuurlijke verzadigingssignalen en bewaar restjes in de koelkast of diepvries voor later.

Eet je vegetarisch en wil je het plan graag aanpassen? Dat kan zeker, al zou ik je wel aanraden om ook een goed omega 3-supplement te nemen. Gevogelte/vis in het menuplanprogramma kun je vervangen door vegetarische 'keto-proof'-eiwitten: tofu, hempfu of bioscharreleitjes.

Als je melkproducten goed verteert, kun je af en toe ook kaas toevoegen (bv. Parmegianno, pecorino, romano, feta of halloumi), maar overdrijf er niet mee, want te veel melkproducten kunnen het proces van ketose/gewichtsverlies vertragen, je darmgezondheid belasten en de zuurtegraad in je lichaam verhogen. In mijn vorig boek *Keto in 15 minuten* kun je er uitgebreid over lezen (op p. 44).

Andere vegan/vegetarische bronnen van eiwitten die binnen keto passen zijn: noten, pitten en zaden, groene bladgroenten, kiemscheuten, zeewier en algen (zoals chlorella en spirulina) en vegan keto-proteïnepoeder (dat vind je via JuliesLifestyle.com/Shop).

MINISTRONE

FASE 1-3 (MET EXTRA'S)

FASE 2 (ZONDER EXTRA'S)



VEGAN



FLEXI

Wanneer de temperaturen buiten zakken en de dagen verkorten, kan ik enorm genieten van een lekker verwarmende maaltijdsoep. Deze minestrone met stukjes kip en courgettenoedels is heel vullend en toch ook licht verteerbaar. Je kunt de soep urenlang laten sudderen op een laag vuurtje, maar in dit recept vind je ook een snellere versie die na een kwartier koken al op tafel staat. Lekker met een sneetje pompoenpitbrood (p. 82) en boter voor een stevige maaltijd. Wil je deze soep ook eens vegan maken? Vervang de kip dan door gerookte tofu.

PORTIE

4 personen

TIJD

Vorbereiding: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Houdbaarheid: tot 2 dagen in de koelkast of
3 maanden in de diepvries

MATERIAAL

grote bakpan, grote kookpan,
spiraalsnijder

NODIG

3 eetlepels extra vierge olijfolie
600 g kippendijen, ontbeend (vegan: zie tips)
2 stelen witte selderij
1 grote zak (300 g) boerenkool (of: zie tips)
1 à 2 teentjes knoflook, gesnipperd (optioneel)
1 ui, gesnipperd (optioneel)
2 wortels, in kleine stukjes (optioneel, zie tips)
400 g gepelde pruimtomaten
2 liter kippenbouillon (vegan: zie tips)
2 blaadjes laurier
½ koffielepel gedroogde tijm (of oregano)
zwarte peper en zeezout
2 kleine courgettes
Parmezaanse kaas, geraspt (optioneel)

BEREIDING

1. Verhit twee lepels olijfolie in een grote pan. Snijd de ontbeende kippendijen in kleinere stukken zodat ze snel garen, en bak ze goudbruin en krokant. Verlaag daarna het vuur, voeg wat water toe en dek de pan af met een deksel. Laat de kip 15 minuten of langer garen op een medium vuur, tot het vlees helemaal zacht is.
2. Snijd de selderij in boogjes. Verhit een lepel olijfolie in een grote pan en bak de selderij aan samen met de gesneden boerenkool. Voor de versie met extra's: bak hier ook de gesnipperde ui, knoflook en stukjes wortel mee.
3. Voeg de gepelde tomaten toe samen met de kippenbouillon, laurier, tijm, peper en zout. Dek de pan af en laat de soep 15 minuten of langer sudderen op een laag vuur tot de groenten gaar zijn.
4. Maak ondertussen de courgettenoedels met een spiraalsnijder.
5. Snijd de gebakken kip in dunne reepjes met een mes of trek de kip in draadjes met een vork.
6. Haal de laurier uit de soep en serveer de soep in kommetjes met de courgettenoedels en stukjes kip.
7. Werk eventueel af met wat geraspte Parmezaanse kaas (als je melkproducten verteert).

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON, ZONDER EXTRA'S)

Koolhydraten	5,6 g
Vezels	4 g
Eiwitten	47,8 g
Vetten	20,5 g
Calorieën	419 kcal

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Voor een vegan variant, vervang de kippenbouillon door groentebouillon en de kip door gerookte tofu.
- Vervang de boerenkool ook eens door savooikool, Chinese kool, snijbiet of spinazie. Ook lekker met aubergine, paprika of groene boontjes.

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON,

MET EXTRA'S)

Koolhydraten	9,2 g
Vezels	5,1 g
Eiwitten	48,4 g
Vetten	20,6 g
Calorieën	439,7 kcal

POMPOENPIT-
BROOD, P. 82

BRUSCHETTA VAN ZOETE AARDAPPEL

FASE 1-3 (KOOLHYDRAATBOOST)



VEGAN

Houd je van Italiaanse bruschetta maar wil je weleens iets anders dan belegde toastjes? Gebakken schijfjes courgette of zoete aardappel zijn twee van mijn favoriete groente-alternatieven voor brood. Lekker met pesto zoals in dit recept, maar evengoed met vegan ricotta (p. 146), geprakte avocado of olijventapenade.

PORTIE

24 mini-bruschetta

TIJD

Vorbereiding: 15 minuten
Baktijd: 10 minuten
Houdbaarheid: tot 3 dagen in de koelkast

MATERIAAL

kookpan, oven (of airfryer/pan),
 keukenmachine of hakmolen

NODIG

1 kleine broccoli (200 g), geblancheerd of gestoomd
 2 grote (400 g) zoete aardappelen
 scheutje olijfolie
 1 grote handvol basilicum (of peterselie)
 ½ kop (70 g) pijnboompitten
 3 eetlepels extra vierge olijfolie (of ALL GOOD MCT-olie)
 sap van ½ citroen
 zwarte peper en zeezout

Afwerking:

extra pijnboompitten, kiemscheuten of tuinkers, roze peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven (of airfryer) voor op 175 °C.
2. Snijd de broccoli in kleinere roosjes en schil de steel in blokjes. Kook of stoom ze gaar.
3. Snijd de zoete aardappel in schijfjes van ongeveer 1 centimeter. Schik ze op een bakplaat (of in het airfryer-mandje) en besprenkel met een beetje olijfolie en zeezout. Rooster 10 minuten tot beetgaar.
4. Maak ondertussen de pesto: mix de gekookte broccoli met het basilicum, de pijnboompitten, de olijfolie (of ALL GOOD MCT-olie) en het citroensap tot een romige pesto in een keukenmachine of hakmolen. Breng op smaak met peper en zout (ik gebruikte ¾ koffielepel zeezout en 2 flinke draaien zwarte peper).
5. Beleg elk schijfje zoete aardappel met een grote lepel broccolipesto. Werk af met licht geroosterde pijnboompitten, extra vierge olijfolie, kiemscheuten of tuinkers en eventueel wat gecrushte roze peper.

VOEDINGSWAARDE (PER MINI-BRUSCHETTA)

Koolhydraten	3,6 g
Vezels	1 g
Eiwitten	0,9 g
Vetten	3,5 g
Calorieën	50,5 kcal

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Biologische zoete aardappelen hoeft je niet te schillen; de buitenste rand bevat veel smaak en mineralen. Gewoon even spoelen en drogen.
- De pijnboompitten in de pesto kun je vervangen door walnoten, pompoenpitten, hazelnoten, hennepzaad ...

