Keto DIEET

NovaShops

DE EERSTE STAP IS GEZET! 3

WIJ ZIJN NOVASHOPS! 4

TIPS VAN SOPHIE 4

EETSCHEMA 5

RECEPTEN 7

BOODSCHAPPENLIJST 25

CONTACT 27

DE EERSTE STAP IS GEZET!

Yes! De eerste stap naar een gezonde levensstijl is gezet. Leuk dat je hebt gekozen voor ons keto startpakket. Voordat we verder gaan, hebben wij nog even de belangrijkste zaken rondom het keto dieet voor je opgesomd.

Over het keto dieet

Het keto dieet is een dieet waarbij je de koolhydraatinname drastisch gaat verlagen en deze hoeveelheid, afhankelijk van jouw doel, gaat vervangen door vetten. Het dieet is momenteel erg populair en wordt gebruikt door (duur)sporters en door personen zoals jij die een gezonde levensstijl willen bereiken!

Hoe werkt het?

In een normaal dieet haalt jouw lichaam de energie voornamelijk uit koolhydraten. Bij het keto dieet eet je veel vetten (60%), voldoende eiwitten (30%) en weinig koolhydraten. Koolhydraten zoals graanproducten en suikers worden verbannen. Deze worden vervangen door eiwitrijke voeding en vette voedingsmiddelen. Je lichaam verbrandt zowel koolhydraten als vetten. Maar aangezien je te weinig koolhydraten binnenkrijgt, zal je lichaam hoofdzakelijk vet verbranden.

Wat is ketose?

Wanneer je een tijd zeer weinig koolhydraten eet, raak je in staat van ketose. Ketose is een metabole toestand waar je lichaam in terecht komt wanneer je minder dan 45 gram koolhydraten per dag eet. In het algemeen raak je ongeveer na 4 tot 6 dagen in ketose. Met de speciale KetoCheck kun je meten of je in ketose bent.

Belangrijke informatie

Tijdens het volgen van dit keto dieet startpakket hoef je geen calorieën te tellen, dat hebben wij allemaal al voor je gedaan. Wel is het belangrijk om in gedachten te houden dat je minimaal 1100 calorieën en maximaal 1400 calorieën consumeert. Het keto dieet bestaat uit 2 fases waarbij je in fase 1 jouw doel bereikt en in fase 2 jouw doel blijft behouden. In fase 2 raden we je aan om geleidelijk iets meer koolhydraten te gaan eten, zodat je niet terugvalt in jouw oude levensstijl na het volgen van het dieet. Wij raden aan om 40% vetten, 30% eiwitten en 30% koolhydraten te nuttigen in fase 2. 1

WIJ ZIJN NOVASHOPS!

Bij NovaShops gaat het er niet alleen om dat je snel je doel bereikt. Wij vinden dat een dieet ook lekker en leuk moet zijn, want alleen dan is een dieet goed vol te houden. Bij NovaShops houden wij het daarom simpel, zodat je zelfstandig vanuit je eigen huis je doel kan bereiken. Dit doen we met behulp van een effectief stappenplan, lekkere keto producten, online begeleiding van onze diëtist Sophie en een gepersonaliseerd eetschema.

Tips van Sophie

Wist je dat het ketodieet oorspronkelijk helemaal niet bedoeld was om aan je streef- gewicht te werken? In de jaren 20 werd het gebruikt als behandeling tegen epilepsie aanvallen. Pas in de jaren 70 kwam men erachter dat het dieet ook geschikt is om een gezonde levensstijl te bereiken.

Weinig tijd om 's avonds uitgebreid te kokkerellen? Bereid jouw maaltijd dan alvast voor op een moment dat je er wel tijd voor hebt.

Neem altijd een ketoproduct mee in je tas voor onderweg. Zo voorkom je verleidingen onderweg. Je herkent onze keto producten op onze website aan de groene keto sticker op de productafbeelding!

Tijdens het keto dieet is het toegestaan om de volgende vetrijke producten te nuttigen: volle zuivelproducten, kaas, worst, eieren, vette vis, noten en pinda's, avocado en diverse oliën zoals olijfolie, MCT-olie of lijnzaadolie.

Tijdens het keto dieet raden wij de volgende koolhydraatrijke producten af: aardappel, rijst, pasta, brood, koek, snoep, chips, gebak en peulvruchten.

Neem het bijgevoegde boodschappenlijstje mee naar de supermarkt!

Heb je vragen over het proteïne dieet? Neem contact met mij op!

Via onze live chat op www.novashops.com
Telefoonnummer: +31 (0)475 769 145
E-mail: dietist@novashops.com

EETSCHEMA

Om het je wat makkelijker te maken, hebben we een keto startpakket voor 7 dagen voor je opgesteld met daarin alle keto producten die je nodig hebt voor een week diëten. Zo hoef je niet zelf uit te zoeken wat je gaat eten en hoef je ook geen calorieën te tellen.

Naast de dikgedrukte groene keto producten van Novashops staan er ook andere producten in vermeld die je nodig hebt voor de recepten die je zelf zult maken. Voor deze producten hebben wij alvast een handig boodschappenlijstje opgesteld, zodat je precies weet wat je moet kopen in de super- markt. Het boodschappenlijstje hebben we ook apart toegevoegd, zodat je dit lijstje mee kunt nemen naar de supermarkt. Handig, hè?

Per dag neem je een aantal keto producten die je aanvult met producten uit de supermarkt die geschikt zijn voor het dieet. Je kunt per dag precies zien hoeveel calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten je binnenkrijgt. Let op: in sommige recepten worden er ook keto producten van NovaShops gebruikt. Dit zul je dan ook terugzien in het recept.

VOORBEELD EETSCHEMA 7 DAGEN

Dit pakket is een samengesteld product. Om continuïteit voor dit product te garanderen, kan de samenstelling variëren. Echter hebben we met veel zorg bekeken welk product de beste vervanging kan zijn op basis van voedingswaarden en smaak. Kom je er niet uit? Laat het ons weten, we helpen je graag op weg!

Om het wat makkelijker te maken hebben we een eetschema voor je samengesteld. Dit is een voorbeeld, je bent vrij om zelf je eigen eetschema samen te stellen. Elk product kan immers op elk gewenst moment gegeten worden!

Omdat onderstaand schema een voorbeeld is kunnen de voedingswaarden (eiwitten en koolhydraten) enigszins afwijken. In jouw starterspakket vind je alle specifieke voedingswaarden terug per product.

Dag 1		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Keto vanilleshake + 10g MCT-poeder	143	17	7,4	3,8
Lunch	1 meerzadencracker met 20g hoemoes + witte kool salade (recepten op pagina 5)	375	11,3	29,4	11,3
Snack	Nougat chocoladereep	127	10,3	5,9	2,8
Diner	Penne pesto met spinazie en tomaat (recepten vanaf pagina 5)	489	28	34,2	13,5
Snack	Probreak crunchy chocowafel	105	1,4	7,5	2,6
	Totaal	**1239**	**68**	**84,4**	**34**

De eerste dag zit erop en je komt binnenkort in ketose. Zorg ervoor dat je minimaal 2 liter water per dag drinkt. Het drinken van voldoende water zorgt ervoor dat je lichaam afvalstoffen kan afvoeren.
Daarnaast is water ook een heel goed middel om je honger te stillen! Ontdek ook ons smaakwater!

Dag 2		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	3 meerzaden crackers met 30g Probreak smeerkaas + 100g komkommer	204	19,6	9,4	6,6
Lunch	Keto pudding koffie + 10g MCT-poeder	140	18	7,3	2,7
Snack	Avocadosmoothie (recepten vanaf pagina 5)	244	4,8	20	3,4
Diner	2 meerzaden crackers met eiersalade (recepten vanaf pagina 5) en 100g tomaat	386	22,9	28,2	6,9
Snack	1 schaaltje olijven (30g) en 25g ongezouten noten	195	5,7	17,1	3,3
	Totaal	**1169**	**71**	**82**	**22,9**

Je bent goed op weg! Je begint nu langzaamaan in ketose te raken. Dit betekent dat je lichaam je vetreserves gaat verbranden om zo toch aan energie te komen. Het is nu belangrijk dat je doorzet.

Je moet je uiteraard wel houden aan de toegestane hoeveelheid koolhydraten want anders moet je helemaal opnieuw beginnen en dat zou jammer zijn! Ben je al in ketose? Je kunt dit eventueel testen met KetoCheck, deze is te koop op onze website.

Dag 3		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	1 snee bruinbrood met 20g hoemoes	194	12,5	11,7	6,1
Lunch	3 meergranen crackers + Pompoen met geitenkaas (recepten vanaf pagina 5)	384	22,2	27,1	8,1
Snack	Gedroogde ham	79	10,8	3,6	0,8
Diner	Omelet champignons met 150g champignons, bereid in onlijfolie	206	21,3	11,7	3,1
Snack	Brownie en 25g ongezouten noten	293	6,1	23	7,9
	Totaal	**1156**	**72,9**	**77,1**	**26**

Dag 4		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Keto croissant sweet besmeerd met 11,5g hazelnootpasta	223	8,1	15,9	5,2
Lunch	Tonijnsalade op slablad (recepten vanaf pagina 5)	329	23,2	23	5,1
Snack	25g ongezouten noten	161	5,4	13,8	3,1
Diner	Pizza met chorizo, olijven en groenten (recepten vanaf pagina 5)	328	25,2	21,3	5,8
Snack	Chocoladereep	93	5	6	0,4
	Totaal	**1134**	**66,9**	**80**	**19,4**

Je bent al aardig op weg! Dag 4 zit er namelijk ook alweer bijna op. Tip: Bestel alvast nieuwe producten op onze website zodat je na de eerste 7 dagen zonder onderbreking kunt doorgaan met het dieet!

Dag 5		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Avocado eischelp (recepten vanaf pagina 5)	320	12,5	28,4	1,7
Lunch	Salade met barbecue nootjes	184	14,6	8,1	8,5
Snack	Keto crispy kokosnoot reep	132	12	5,5	2,8
Diner	Zoetpittige pasta of rijst met broccoli en champignons (recepten vanaf pagina 5)	168	8,2	11,9	2,2
Snack	Nacho's met dips en kaas (recepten vanaf pagina 5)	360	17,7	26,9	7,7
	Totaal	**1164**	**65**	**80,8**	**22,9**

Tijdens ketose kan het zijn dat er een paar bijverschijnselen optreden. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat je hoofdpijn en duizeligheid ervaart. Kalium en voldoende drinken zullen je van dit probleem afhelpen! Kalium zit niet in dit pakket, maar we adviseren iedereen wel de kalium tabletten te gebruiken tijdens het dieet. Deze zijn te koop in onze webshop.

Dag 6		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Gebakken ei met roerbakgroenten (recepten vanaf pagina 5)	309	21	20,2	6,3
Lunch	Griekse salade (recepten vanaf pagina 5)	255	10,8	20,2	3,1
Snack	Ketoshake banaan + 10g MCT-poeder	144	18	7,9	2,1
Diner	Chili met snijbonen (recepten vanaf pagina 5)	283	14,7	13,7	16,9
Snack	Courgette chips (recepten vanaf pagina 5)	189	9,3	15,6	2,3
	Totaal	**1180**	**73,8**	**77,6**	**30,7**

Dag 7		kcal	eiwit	vet	khd
Ontbijt	Croissant start met 11,5g hazelnootpasta	224	13,6	13,9	4,7
Lunch	1 snee brood met 15g probreak smeerkaas + 25g ongezouten noten en 50g sla	343	19,6	24,5	7,5
Snack	Smoothiebowl met kokos en aardbei (recepten vanaf pagina 5)	194	18,3	9,4	9,5
Diner	Pompoenfrietjes met mayo en knakworstjes (recepten vanaf pagina 5)	296	9,5	24,1	9
Snack	Chocoladereep praline	170	8,9	11,6	1,5
	Totaal	**1227**	**69,9**	**83,5**	**32,2**

Hoe nu verder?

Je hebt nu het dieet gevolgd voor 7 dagen. Hier houdt het natuurlijk niet op! Houd vol om je doel te bereiken en een gezonde levensstijl op te bouwen. Meer informatie over het dieet vind je op onze website: www.novashops.com.

RECEPTEN

In het weekschema heb je allerlei recepten gezien die je tijdens het volgen van dit startpakket zelf zult bereiden. Zoals eerder aangegeven, hebben wij een handig boodschappenlijstje apart toegevoegd. Het is belangrijk dat je al deze producten in huis haalt, zodat je onze keto recepten ook daadwerkelijk kunt maken. We hebben ervoor gezorgd dat de recepten zo makkelijk mogelijk te maken zijn, zodat je hier geen uren voor in de keuken hoeft te staan. Alle recepten zijn keto-proof! Hieronder zijn alle recepten terug te vinden per bladzijde, op volgorde wanneer je ze gaat maken tijdens het dieet.

Witte kool salade	8
Penne pesto met spinazie en tomaat	9
Avocado smoothie	10
Eiersalade	11
Pompoen met geitenkaas	12
Tonijnsalade op slablad	13
Pizza met chorizo en olijven	14
Avocado eischelp	15
Salade met barbecue nootjes	16
Zoetpittige pasta of rijst met broccoli en champignons	17
Nacho's met guacamole en salsadip	18
Gebakken ei met roerbakgroenten	19
Griekse salade	20
Chili met snijbonen	21
Courgette chips	22
Smoothiebowl met kokos en aardbei	23
Pompoenfriet met mayo en knakworst	24

WITTE KOOL SALADE

1 portie

Energie: 375 kcal
Eiwit: 11,3 gram
Vet: 29,4 gram
Koolhydraten: 11,3 gram

Ingrediënten

- 150 gram witte kool
- 100 gram groene paprika
- 15 gram walnoten
- 20 ml mayonaise

Bereidingswijze

1. Snijd de witte kool en de paprika in smalle reepjes.
2. Snijd de walnoten klein.
3. Meng de witte kool, paprika en walnoten in een kom.
4. Schep de mayonaise door de salade en meng goed.

PASTA PESTO MET SPINAZIE &TOMAAT

1 portie

Energie: 489 kcal
Eiwitten: 28 gram
Vetten: 34,2 gram
Koolhydraten: 13,5 gram

Ingrediënten

- 1 zakje proteïne pasta
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram spinazie
- 100 gram tomaat
- 1 eetlepel pesto
- 1 eetlepel crème fraîche
- 1 eetlepel pijnboompitten

Bereidingswijze

1. Breng water met wat zout aan de kook en voeg hier de inhoud van de verpakking van de proteïne pasta aan toe.
2. Kook de proteïne pasta twaalf tot vijftien minuten en giet vervolgens het water af.
3. Verwarm ondertussen de olijfolie in de pan en bak de spinazie en tomaat kort.
4. Voeg de proteïne pasta toe en roer de pesto en crème fraîche erdoor.
5. Serveer met de pijnboompitten.

AVOCADO SMOOTHIE

1 portie

Energie: 244 kcal
Eiwitten: 4,8 gram
Vetten: 20 gram
Koolhydraten: 3,4 gram

Ingrediënten

- 1 halve avocado
- 175 ml amandeldrink ongezoet
- 75 gram verse spinazie
- 20 ml Sukrin Siroop Gold

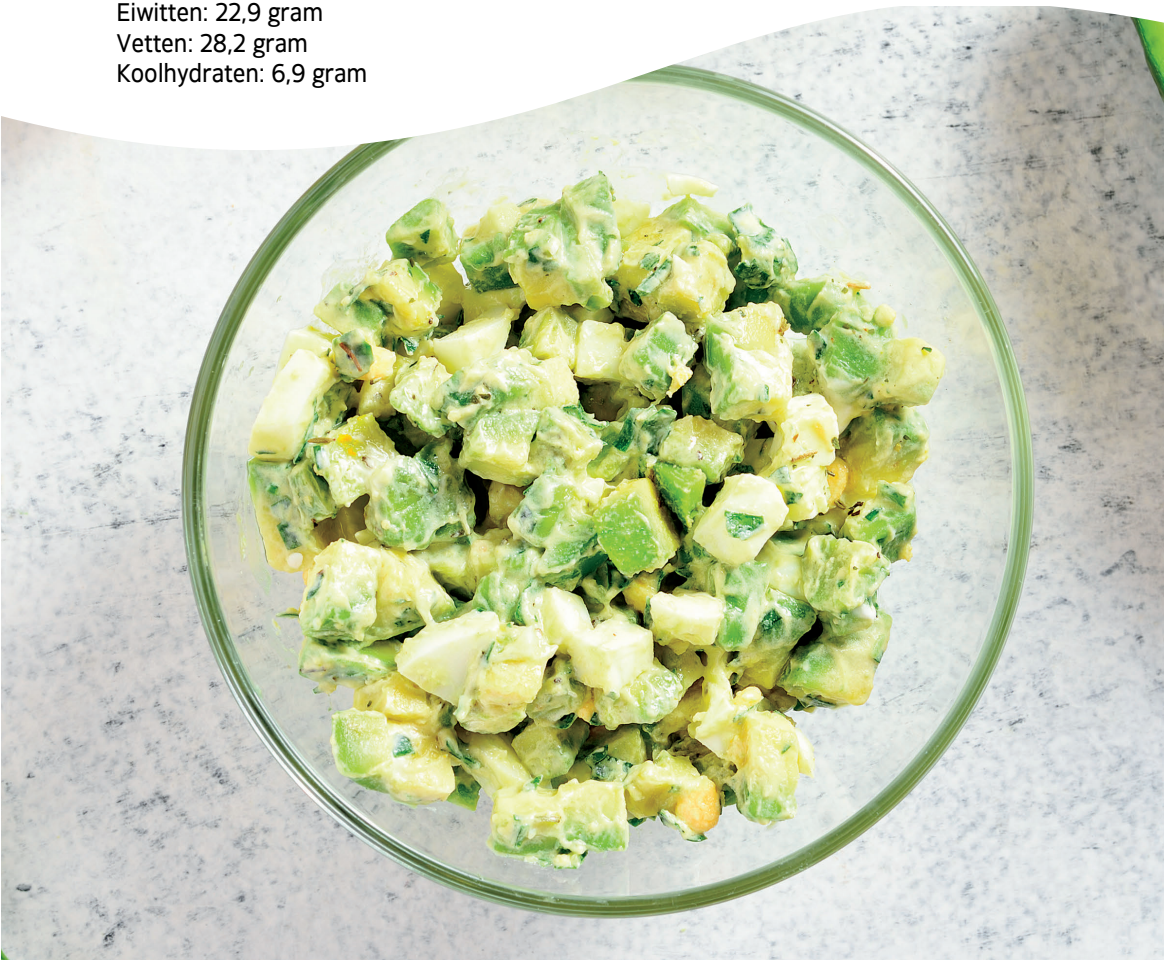
Bereidingswijze

1. Snijd de avocado in plakken.
2. Doe de amandeldrink, avocado, spinazie en Sukrin Siroop Gold in de blender en mix alle ingrediënten.
3. Schenk in een glas.

EIERSALADE

1 portie

Energie: 386 kcal
Eiwitten: 22,9 gram
Vetten: 28,2 gram
Koolhydraten: 6,9 gram



Ingrediënten

- 2 gekookte eieren
- 1 kleine zure augurk
- 1 eetlepel mayonaise
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Pel de eieren en snijd ze in hele kleine stukjes.
2. Snijd de augurk in dunne plakjes.
3. Doe de eieren, de augurk en de mayonaise in een kom en roer goed door.
4. Breng op smaak met peper en zout.

POMPOEN MET GEITENKAAS

1 portie

Energie: 384 kcal
Eiwitten: 22,2 gram
Vetten: 27,1 gram
Koolhydraten: 8,1 gram

Ingrediënten

· 200 gram pompoen
· 1 eetlepel olijfolie · Peper en zout
· 30 gram geitenkaas

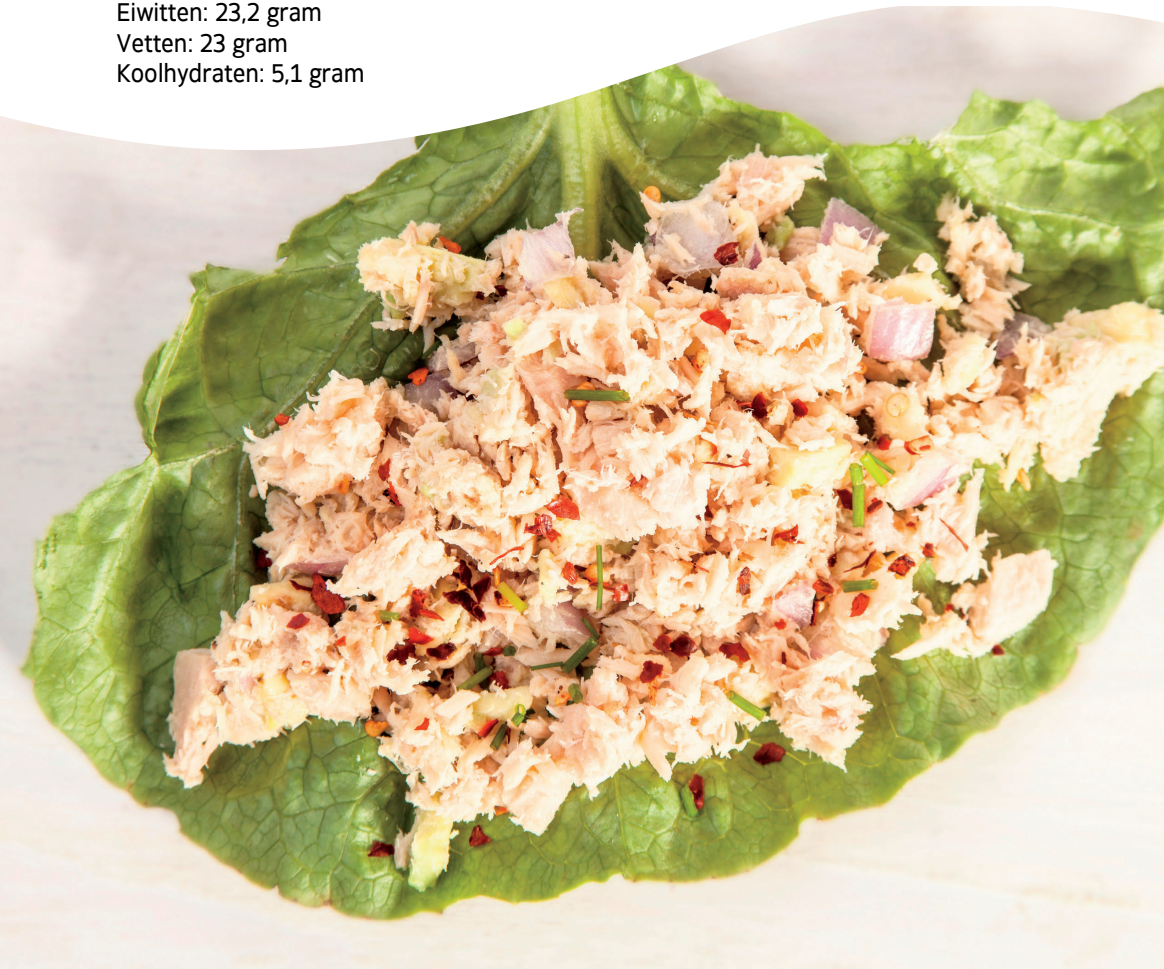
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de pompoen in plakjes van 5 mm dik en leg ze op een ingevette bakplaat.
3. Bestrijk de pompoen met 1 eetlepel olijfolie en maak op smaak met peper en zout.
4. Bak de pompoen in 40 minuten gaar in de oven.
5. Verkruimel de geitenkaas over de pompoen.

TONIJNSALADE OP SLABLAD

1 portie

Energie: 329 kcal
Eiwitten: 23,2 gram
Vetten: 23 gram
Koolhydraten: 5,1 gram



Ingrediënten

- Halve rode ui
- 50 gram zure augurken
- 80 gram tonijn in olie (half blikje)
- 20 gram mayonaise
- Peper en zout
- Slablad

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en snijd de augurken in kleine plakjes.
2. Doe de ui, augurk, tonijn en mayonaise in een kommetje en mix door elkaar.
3. Breng op smaak met peper en zout.
4. Plaats de salade op een slablad.

PIZZA MET CHORIZO EN GROENTEN

1 portie

Energie: 328 kcal
Eiwitten: 25,2 gram
Vetten: 21,3 gram
Koolhydraten: 5,8 gram

Ingrediënten

- 1 zakje pizzadeeg
- Half zakje chorizo
- 20 gram olijven
- 20 gram champignons
- 20 gram courgette
- 20 gram groene paprika
- 20 gram 48+ kaas
- 10 gram olijfolie

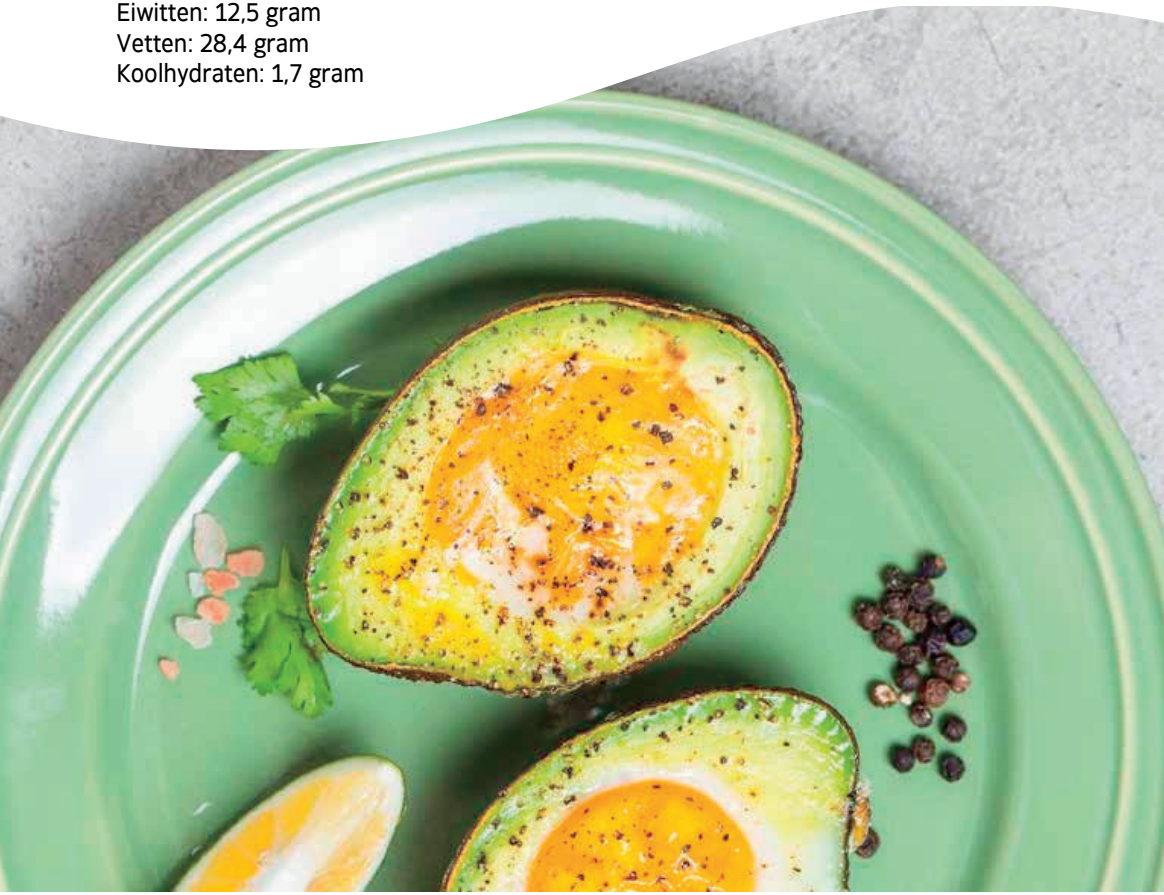
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Schenk 40 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking van het pizzadeeg aan toe.
3. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost en kneed de mix tot een homogeen deeg.
4. Spreid het deeg in een cirkel met een doorsnede van vijftien à twintig cm en plaats het deeg op een bakplaat met bakpapier.
5. Snijd de olijven, champignons en courgette in plakjes en de paprika in reepjes.
6. Beleg de pizza met een half zakje chorizo, olijven, champignons, courgette en paprika.
7. Strooi de kaas over de pizza.
8. Besprenkel met olijfolie.
9. Plaats de bakplaat in de oven en bak de pizza gedurende vijftien minuten op 200°C.

AVOCADO EISCHELP

1 portie

Energie: 320 kcal
Eiwitten: 12,5 gram
Vetten: 28,4 gram
Koolhydraten: 1,7 gram



Ingrediënten

- 1 halve avocado
- 1 ei
- Peper en zout
- 20 gram geraspte 48+ kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
3. Breek het ei open en schenk het in de holte van de avocado.
4. Bestrooi met peper en zout.
5. Plaats 5 minuten in de oven.
6. Voeg de kaas toe en plaats nogmaals 3 minuten in de oven.

SALADE MET BARBECUE NOOTJES

1 portie

Energie: 184 kcal
Eiwitten: 14,6 gram
Vetten: 8,1 gram
Koolhydraten: 8,5 gram

Ingrediënten

100 gram tomaat
· 100 gram komkommer
· 75 gram sla
· 1 zakje Barbecue Soja Nootjes
· 25 ml 2BSlim Sweet Chili

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat en komkommer in schijfjes en doe deze samen met de sla in een kom.
2. Voeg de barbecuenootjes toe en maak op smaak met de 2BSlim Sweet Chili.

ZOETPITTIGE BROCCOLI

1 portie

Energie: 168 kcal
Eiwitten: 8,2 gram
Vetten: 11,9 gram
Koolhydraten: 2,2 gram

Ingrediënten

- 1 half pak Slim Pasta of Rijst
- 150 gram broccoli
- 150 gram champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- 25 ml 2BSlim Sweet Chili

Bereidingswijze

1. Giet het water uit de verpakking van de Slim Rijst of Slim Pasta en spoel even kort af onder water.
2. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze tot ze beetgaar zijn.
3. Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
4. Bak de broccoli en de champignons in een eetlepel olijfolie en de voeg 2BSlim Sweet Chili en de Slim Pasta of Slim Rijst toe.

NACHO'S MET GUAC EN SALSADIP

1 portie

Energie: 360 kcal
Eiwitten: 17,7 gram
Vetten: 26,9 gram
Koolhydraten: 2,2 gram

Ingrediënten

- 1 zakje Tortilla Chips Nacho Cheese
- 25 gram avocado
- 1 theelepel olijfolie
- Peper en zout
- 20 gram crème fraîche
- 20 gram salsadip
- 20 gram geraspte 48+ kaas

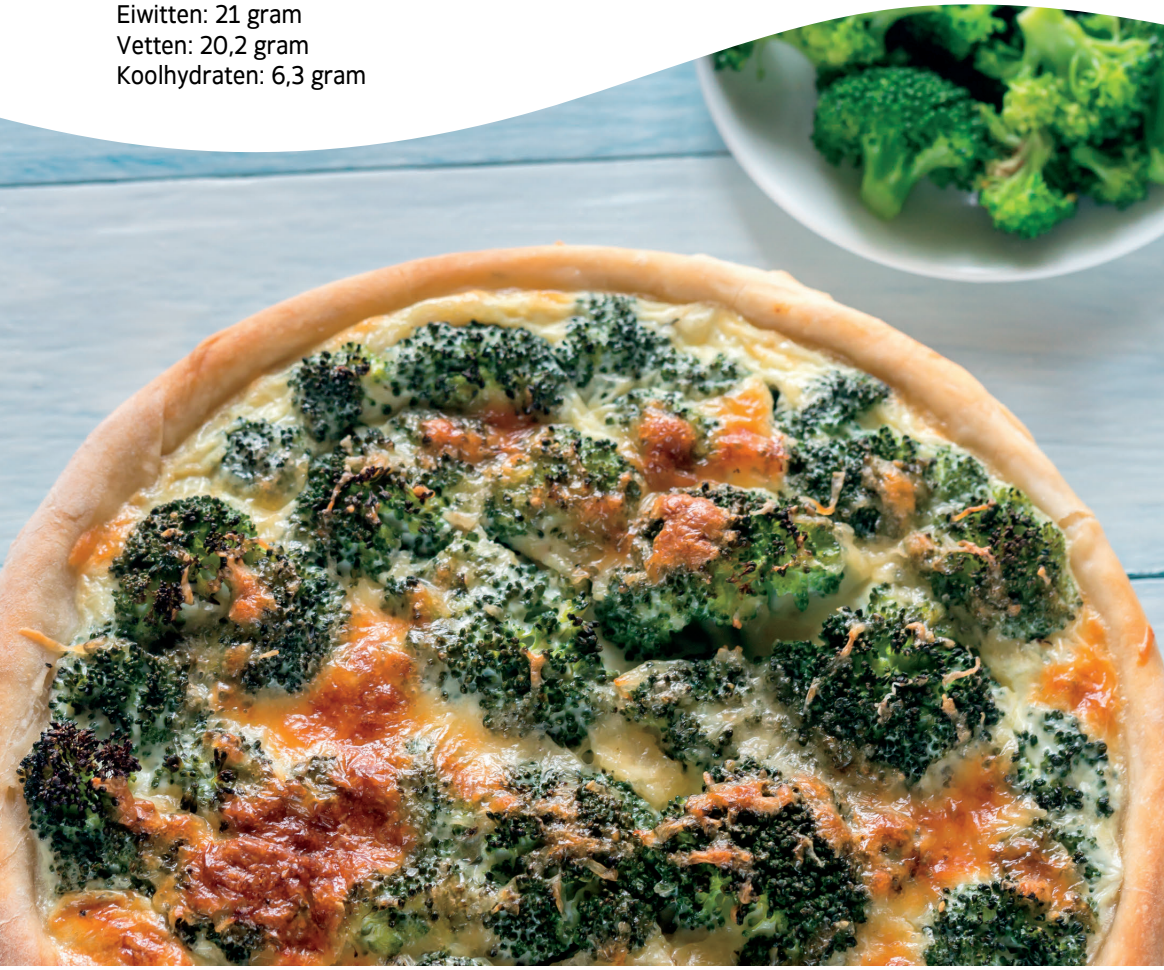
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Doe de inhoud van het zakje Tortilla Chips Nacho Cheese in een kom.
3. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit en de schil.
4. Prak de avocado klein met een vork en voeg de olijfolie, peper en zout toe.
5. Roer goed door tot je een egale guacamole hebt.
6. Verdeel de guacamole, crème fraîche en de salsadip over de nacho's.
7. Bestrooi de nacho's met kaas.
8. Plaats de nachoschotel voor 5 minuten in de voorverwarmde oven.

GEBAKKEN EI MET ROERBAKGROENTEN

1 portie

Energie: 309 kcal
Eiwitten: 21 gram
Vetten: 20,2 gram
Koolhydraten: 6,3 gram



Ingrediënten

- 100 gram amsoi
- 150 gram broccoli
- 2 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram taugé
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Snijd de amsoi fijn en snijd de broccoli in roosjes.
2. Kook de amsoi en de broccoli beetgaar.
3. Bak de eieren in een eetlepel olijfolie en voeg de amsoi, broccoli en taugé toe.
4. Breng op smaak met peper en zout.

GRIEKSE SALADE

1 portie

Energie: 255 kcal
Eiwitten: 10,8 gram
Vetten: 20,2 gram
Koolhydraten: 3,1 gram

Ingrediënten

- 50 gram komkommer
- 50 gram tomaat
- 100 gram groene paprika
- 50 gram feta
- 50 gram sla
- 50 gram olijven
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer, tomaat, paprika en feta in kleine blokjes.
2. Meng samen in een kom met de sla en de olijven.
3. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en mix goed.
4. Breng op smaak met peper en zout.

CHILI MET SNIJBONEN

1 portie

Energie: 283 kcal
Eiwitten: 14,7 gram
Vetten: 13,7 gram
Koolhydraten: 16,9 gram

Ingrediënten

- 1 half pak Slim Rijst
- 1 groene paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram snijbonen
- 1 zakje Chili

Bereidingswijze

1. Giet het water uit de verpakking van de Slim Rijst en spoel even kort af onder water.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes en bak deze in 1 eetlepel olijfolie.
3. Voeg de Slim Rijst of Pasta toe en bak deze kort mee.
4. Halveer de snijbonen en breng ze aan de kook.
5. Schenk 170 ml heet water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking van de Chili aan toe.
6. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost.
7. Plaats de kom in de magnetron en verhit de Chili twee tot drie minuten op de hoogste stand.
8. Meng de paprika en de Slim Rijst door de Chili.
9. Serveer de snijbonen als bijgerecht.

GRIEKSE SALADE

1 portie

Energie: 189 kcal
Eiwitten: 9,3 gram
Vetten: 15,6 gram
Koolhydraten: 2,3 gram

Ingrediënten

- 100 gram courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 20 gram 48+ kaas
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de courgette in zo dun mogelijke plakjes.
3. Doe de courgetteschijfjes in een stukje keukenrol en druk zo veel mogelijk vocht eruit.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier leg de courgetteschijfjes erop.
5. Besprenkel met olijfolie.
6. Voeg peper en zout toe.
7. Plaats 5 minuten in de oven.
8. Voeg de kaas toe en plaats nogmaals 10 minuten in de oven.

SMOOTHIEBOWL MET KOKOS

1 portie

Energie: 194 kcal
Eiwitten: 18,3 gram
Vetten: 9,4 gram
Koolhydraten: 9,5 gram

Ingrediënten

- 1 zakje Keto Shake Aardbei
- 10 gram MCT-poeder
- 150 ml kokosdrink ongezoet
- 50 gram aardbeien

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten in een blender en mix totdat het een geheel is.
2. Schenk de smoothie in een kom

POMPOENFRIET MET KNAKWORST

1 portie

Energie: 296 kcal
Eiwitten: 9,5 gram
Vetten: 24,1 gram
Koolhydraten: 9 gram

Ingrediënten

300 gram pompoen
- Peper en zout
- 20 gram mayonaise
- 3 knakworsten

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de schil.
3. Snijd de pompoen in dunne reepjes (de vorm van frietjes).
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de pompoenfrietjes erop.
5. Bestrooi met peper en zout.
6. Bak de frieten 45 minuten in de oven.
7. Verwarm de knakworsten in een pannetje met water.
8. Plaats de frieten, de knakworsten en de mayonaise op een bord.

BOODSCHAPPENLIJST

Hieronder vind je een overzicht van alle producten die je nog in de supermarkt moet halen.

Groenten en fruit
- 50 gram aardbeien
- 100 gram amsoi
- 205 gram avocado (2 stuks)
- 300 gram broccoli (1 stuk)
- 320 gram champignons
- 120 gram courgette (1 stuk)
- 355 gram groene paprika (3 stuks)
- 250 gram komkommer (1 stuk)
- 500 gram pompoen (1 stuk)
- 50 gram rode ui (1 stuk)
- 190 gram sla
- 200 gram snijbonen
- 175 gram spinazie
- 100 gram taugé
- 350 gram tomaat (5 stuks)
- 150 gram witte kool
- 60 gram zure augurken
- 100 gram olijven

Noten en pitten/zaden
- 15 gram pijnboompitten
- 15 gram walnoten
- 100 gram ongezouten noten

Kaas, eieren, sauzen en beleg
- 80 gram 48+ kaas
- 35 gram crème fraîche
- 5 eieren
- 50 gram feta
- 30 gram geitenkaas
- 40 gram hoemoes
- 15 gram pesto
- 80 gram mayonaise
- 20 gram salsadip

Vlees en vis
- 3 knakworsten
- 1 half blikje tonijn in olie

Bereidingsvet
- 95 ml olijfolie (1 fles)

Dranken
- 175 ml amandeldrink
- 150 ml kokosdrink

Extra
- Peper
- Zout

CONTACT

Onze medewerkers van onze klantenservice helpen je graag verder met al jouw vragen via onze live chat, per telefoon en per e-mail.

Bereikbaarheid

Maandag t/m donderdag: 09:00 - 21:00
Vrijdag: 09:00 - 18:00
Zaterdag & zondag: gesloten

Hoewel we ons best doen om deze informatie up-to-date te houden, kunnen factoren zoals onvoorziene gebeurtenissen, wettelijke vereisten of operationele veranderingen van invloed zijn op de kantoor en levertijden. We raden daarom ten zeerste aan om onze website te checken voor de meest actuele openings- en levertijden.

Contactgegeven

+31 (0)475 769 145
klantenservice@novashops.com

Je kunt tijdens onze openingstijden live met ons chatten via onze website www.novashops.com

Nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van onze nieuwste aanbiedingen via onze nieuwsbrief. Schrijf je in via onze website en ontvang een gratis e-book met tips, recepten, een kortingcode en veel meer!

TAG ONS OP INSTAGRAM
@NOVASHOPSLIFESTYLE