

VITAFLO KERSTMAGAZINE

EEN VLEUGJE VERWONDERING

2025

Vitaflo™

Enhancing Lives Together

INLEIDING 01

Inleiding op de inhoud van het tijdschrift

TOP 5 RECEPTEN 02-03

De top 5 Vitaflo kerstrecepten

KERST BLOGPOST Doorheen het magazine

Kerst rond de wereld

KERSTSPELLETJES Doorheen het magazine

Een rebus, woordzoeker en zoek de verschillen

KERSTKUNST DOOR KLEINE HANDJES 14

Kersttekeningen van over heel de wereld

BOODSCHAPPENLIJSTJE 15

Het Vitaflo kerstboodschappenlijstje

KERSTKLEURPLATEN 18-19

Vitaflo-tekeningen om zelf in te kleuren

KERSTSPELLETJES OPLOSSINGEN 22

De oplossingen voor de 3 kerstspelletjes

KERSTUITKNIPSELS 23

Knip onze kerstillustraties uit

CONTACTEER ONS 25

Alle informatie om Vitaflo te contacteren



INLEIDING

Lieve lezer,

Kerst is een tijd van samenzijn, warmte en lichtjes – ook als het buiten koud is. Bij Vitaflo weten we dat het volgen van een ketogeen dieet soms een uitdaging kan zijn, zeker tijdens de feestdagen. Daarom willen we jullie met dit kerstmagazine inspireren en verbinden.

In dit vrolijke en hartverwarmende nummer vind je onze top 5 ketogene kerstrecepten, boordevol smaak en gezelligheid. We nemen je mee op een wereldreis met een artikel over kersttradities, we trakteren je op leuke kerstspelletjes... én delen kerst wist-je-datjes die je misschien nog niet kende.

Daarnaast laten we zien hoe je met een paar simpele tips je feesttafel helemaal kerstklaar kunt maken.

Dit magazine is er voor jullie – onze community – als een warme knuffel op papier. We hopen dat het een glimlach op je gezicht tovert en je nieuwe ideeën geeft voor de feestdagen.
N
amens het hele team van Vitaflo wensen we jou en je dierbaren een liefdevolle, smaakvolle en magische kerst toe.

Met warme groet,

Jouw Vitaflo-team

Ontdek al onze feestelijke recepten hier!

TOP 5 VITAFLO KERSTRECEPTEN

1 CHOCOLADE ROLBISCUIT

Maak de feestdagen extra bijzonder met deze ketovriendelijke chocoladerol! Rijk van smaak, luchtig van textuur en feestelijk opgerold. Een traktatie die iedereen doet glimlachen

Vind het volledige recept hier, of scan de QR-code hieronder!





2 BLINIS MET ZALM

Deze elegante zalmblini's brengen een vleugje luxe op tafel. Luchtig, vol van smaak en perfect in balans. Een ketovriendelijke klassieker voor elke feestelijke gelegenheid.

Vind het volledige recept hier, of scan de QR-code hieronder!





3 FEESTELIJKE STERKOEKJES

Breng de magie van de feestdagen naar je keuken met deze vrolijke sterkoekjes! Knapperig, heerlijk geurend en met een vleugje feestelijke kruiden, zijn ze perfect om samen met familie en vrienden van te genieten. Serveer ze bij een warme keto-chocolademelk of thee, of verpak ze als kleine traktaties om uit te delen.

Vind het volledige recept hier,
of scan de QR-code hieronder!

4 MARROKAANSE RIJSTPAP

Pure verwennerij bij elke lepel: deze ketovriendelijke Marokkaanse rijstpap is heerlijk romig, zacht van smaak en vol oosterse warmte. De pistachenoten geven een speelse, feestelijke crunch.

Vind het volledige recept hier,
of scan de QR-code hieronder!





5 Mascarponetaartje met frambozen

Laat je verleiden door ons recept voor een romig mascarponetaartje met frambozen, boordevol frisse en fruitige smaken. Deze kleine traktatie brengt niet alleen kleur en smaak op tafel, maar zorgt ook voor een gezellige en feestelijke afsluiter van je maaltijd waar iedereen van zal genieten.

Vind het volledige recept hier,
of scan de QR-code hieronder!

KERSTBLOG



Gezellige tafeldecoraties en inspiratie voor de feestdagen.

Eén van de mooiste tradities tijdens de feestdagen is samenkomen rond een sfeervol gedekte tafel, waar verhalen tot leven komen en nieuwe herinneringen ontstaan.

In deze blog nemen we je graag mee langs tradities uit verschillende culturen wereldwijd. Of je nu een groot feest geeft of een intiem diner organiseert, laat je inspireren door deze ideeën om een warme, uitnodigende sfeer te scheppen die jouw dierbaren deze kerst nog dichter bij elkaar zal brengen.

KERST IN BELGIË:

GEZELLIG TAFELEN EN ZOETE TRADITIES



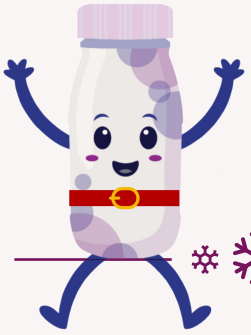
Een traditioneel Belgisch kerstdiner telt meestal drie tot vier gangen. Op kerstavond en eerste kerstdag wordt ruim 80% van de feestmaaltijden nog steeds door de gastheer of gastvrouw zelf bereid. Toch zien we steeds vaker dat ook gasten een deel van het menu voor hun rekening nemen – waardoor de tafel zich vult met lekkernijen waaraan iedereen heeft bijgedragen – een feest van samenzijn én samen koken.

En natuurlijk mag het dessert of toetje niet ontbreken. Zowel op kerstavond als op eerste Kerstdag schitteren er speciale taarten op tafel, met als absolute blikvanger de klassieke kerststronk. Deze feestelijke biscuitrol, rijkelijk omhuld met chocolade, is hét symbool van Belgische verwennerij tijdens de feestdagen.

Heb jij al eens een klassiek kerstdessert geproefd of zelf op tafel getoverd? Dan mag je ons recept voor een feestelijke, chocolade rolbiscuit zeker niet missen. Zoet, rijk van smaak en perfect voor de feestdagen – ontdek hier hoe je hem maakt:

Chocolade rolbiscuit keto recept | My Ketogenic Diet

Terwijl families samen genieten van het diner en cadeautjes worden uitgewisseld, ontstaat er een warme traditie die de magie van kerst tastbaar maakt – en het Belgische kerstdiner telkens weer een onvergetelijke ervaring voor iedereen.



SFEERVOLLE TRADITIES UIT FRANKRIJK



Op kerstavond komen familie en vrienden samen om te genieten van een uitgebreid feestmaal. De avond eindigt traditioneel met het uitwisselen van cadeautjes, gebracht door de geliefde “Père Noël” (de Kerstman), die symbool staat voor vrijgevigheid en vreugde.

Op Eerste Kerstdag gaat het feest in een wat rustigere sfeer verder. Eén van de meest betoverende tradities zijn de chocolade-papillotes. In de etalages van de beste Franse chocolatiers schitteren deze lekkernijen in goud- of zilverkleurig folie, vaak met vrolijke franjes. Maar de echte charme schuilt binnenin: elk chocolaatje bevat een klein berichtje. Terwijl de familie de papillotes uitpakt, worden de grappige of hartverwarmende boodschappen luidop gedeeld – een traditie die zorgt voor heel wat gelach en verbondenheid.



KERST IN NEDERLAND:

DE VREUGDE VAN TWEE KERSTDAGEN

Waar in veel landen alleen Eerste Kerstdag wordt gevierd, kennen ze in Nederland een bijzondere traditie: Tweede Kerstdag. Deze extra feestdag is diepgeworteld en wordt door veel families gekoesterd.

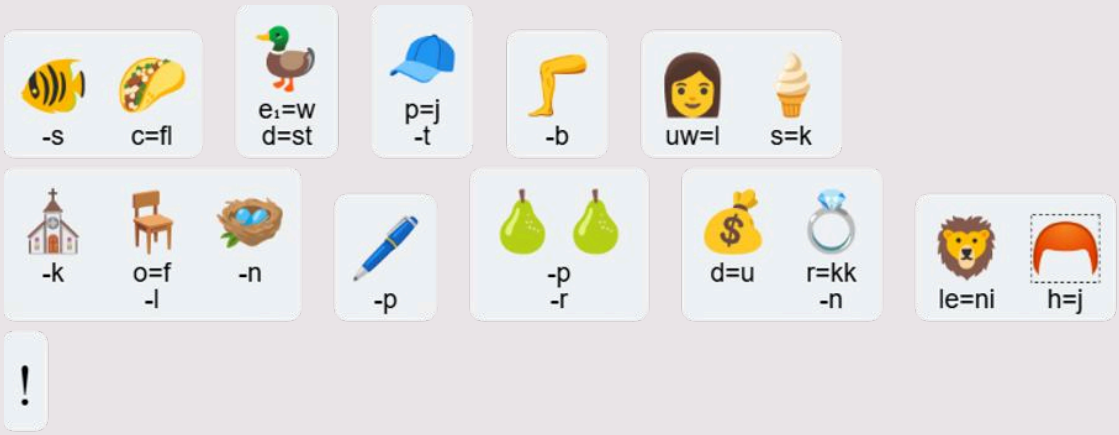
Op Eerste Kerstdag staat vaak een uitgebreid diner centraal en wordt er samen genoten van kostbare momenten. Tweede Kerstdag biedt ruimte voor een iets rustiger programma: een bezoekje aan grootouders, familie of vrienden, of gewoon samen ontspannen – een perfecte manier om de feestdagen in alle rust voort te zetten.

Naast lekker eten en gezellige bijeenkomsten is er nog een traditie die bij veel Nederlanders hoort: samen kijken naar de kerstspecial van het tv-programma All You Need Is Love. Ontroerende herenigingen en verrassingen zorgen elk jaar opnieuw voor kippenvel, tranen én een glimlach, waardoor dit programma een vast onderdeel is geworden van de warme, typisch Nederlandse kerstbeleving.

KERSTSPELLETJES

Kun jij onze kerstrebus oplossen?

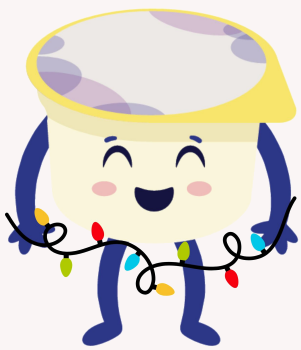
kijk goed, denk creatief na en kijk hoeveel woorden je kunt ontcijferen!



Je vindt de antwoorden op de laatste pagina van dit magazine.

Wist je dat...

...de eerste versierde kerstboom dateert uit 1510? En wel uit het plaatsje Riga in Letland. Het oudste verhaal waarin een kerstboom wordt genoemd, stamt uit 1531.



Kerstwoordzoeker

Kom in de feeststemming met onze gezellige kerst woordzoeker.
In het raster zijn al je favoriete kerstwoorden verborgen, van de Kerstman en rendieren tot kerstliedjes en zuurstokken. Zoek omhoog, omlaag, horizontaal en diagonaal om ze allemaal te vinden. Een perfecte uitdaging voor een winterse middag.

O T E E G M A R E T A K I M E
K R S S I E M F E A S C S R E
R I K H E E G S S U A G E E E
E S O R D I R I O D T E D I Z
I K U R R B M F E A E Z S K E
L K E R S T M A N G K E S A M
F M R E S K U M N G G L R R S
A E R R M S E I R S I L E V E
O M E D A O R L M A K I I C A
R K M L F E A I G E T G D A R
R G R L I A E E L S G H N S A
N M E S I R Z R E N I E E R A
K E R S T B O O M S E I R K T
S E T R T E O E T K R D A G S
V I I Z T R A A K T S R E K H

Kerstmis
Kerstman
Kerstboom
Cadeaus
Kerstkaart
Maretak
Elf
Rendier
Slee
Familie
Versiering
Gezelligheid



KERST IN TURKIJE:

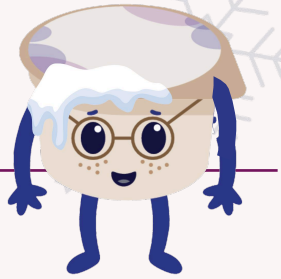
EEN FEESTMAAL VOL GASTVRIJHEID

In Turkije bestaat een eeuwenoud gezegde: “Begroet iemand uit Turkije, en maak je geen zorgen om het eten – je zult hoe dan ook voorzien worden van lekker eten.” Deze uitspraak vat perfect de essentie van de
Turkse gastvrijheid samen. Samen eten is er een gekoesterde traditie: zodra de tafel is gedekt, is iedereen welkom – of je nu bent uitgenodigd of onverwachts binnenloopt.

Soep mag daarbij niet ontbreken. Linzensoep, Ezogelin-soep, yoghurtsoep of tarhana – elke variant brengt zijn eigen stukje traditie en warmte mee.

KERST IN AUSTRALIË:

ZOMERSE KERSTVREUGDE





In Australië valt kerst midden in de zomer, met temperaturen die vaak oplopen tot 25 à 30 graden. Geen wonder dus dat de barbecue het stralende middelpunt van de feestmaaltijd is. Gezinnen genieten er van heerlijk gegrilde gerechten, terwijl de keuken koel blijft.

Ook de tafeldecoratie ademt zomer: kleurrijke bloemstukken met typisch Australische bloemen brengen de natuur naar binnen en zorgen voor een vrolijke, feestelijke sfeer.

Het kerstmenu wordt vaak licht en fris samengesteld. Salades en gegrilde groenten van de barbecue zorgen voor smaak en variatie, terwijl koude desserts de perfecte zoete afsluiter vormen – een verfrissend genietmoment op een warme zomerdag.

KERST IN HET VERENIGD KONINKRIJK

HET ICONISCHE KERSTDINER





In het Verenigd Koninkrijk begint het kerstseizoen met advent, dat eindigt op Eerste Kerstdag, 25 december. Families komen samen voor het traditionele kerstdiner, met onder andere gevulde kalkoen, spruitjes en natuurlijk het iconische kerstpuddingdessert. De tafels en huizen zijn feestelijk versierd in diepe rood-, groen-, goud- en wittinten.

Op kerstavond bezoeken velen de middernachtmis, terwijl kinderen vol spanning wachten op de komst van de Kerstman. Ze laten vaak een koekje en een glaasje melk achter als lekkernij voor de goede man. Op kerstdag zelf staat alles in het teken van vreugde: cadeaus worden uitgewisseld, vaak te vinden onder een prachtig versierde kerstboom.



Wil je zelf ook koekjes maken voor de Kerstman? Klik dan op volgende link voor een heerlijk recept: Feestelijke sterkoekjes keto recept | My Ketogenic Diet. Of scan de QR code:

KERST IN POLEN:

TRADITIES ONDER DE STERREN

In Polen zijn de kersttradities diepgeworteld en hartverwarmend, vooral tijdens Wigilia, het kerstavonddiner dat begint zodra de eerste ster aan de avondhemel verschijnt. Rond 18:00 uur verzamelt de hele familie zich vol verwachting aan de tafel, klaar om samen te genieten van een maaltijd met maar liefst twaalf gerechten. Elke hap vertelt een verhaal van traditie, geluk en samenhorigheid.

Een extra bord aan tafel blijft altijd onbezet – een stille groet aan een verloren reiziger en een eerbetoon aan dierbaren die niet meer bij hen zijn. Onder het witte tafelkleed ligt stro, een symbool van voorspoed en overvloed voor het nieuwe jaar.

De tafel zelf is een lust voor het oog: rijkelijk versierd met goud-, rood- en groentinten, die warmte en verbondenheid uitstralen.



KERSTKUNST DOOR KLEINE HANDJES

Gemaakt door Harry - 11 jaar



Gemaakt door Olivia - 6 jaar





Gemaakt door Olivia - 4 jaar



Gemaakt door Nora - 5 jaar

Wist je dat...

...de Kerstman in Canada een eigen postcode heeft? Stuur je een brief naar SANTA CLAUS, NORTH POLE, HOHOHO, CANADA (voor 16 december) en dan krijg je zelfs antwoord!

Kerstboodschappen LIJST

- [ ] 1 grote zak liefde
- [ ] 1 bosje samenzijn
- [ ] 3 kilo dankbaarheid
- [ ] Lachen (mag aan één stuk)
- [ ] 10 porties geluk
- [ ] 2 bolletjes twinkelende ogen
- [ ] XL bakje vriendschap
- [ ] 500 gr knuffels
- [ ] 1 kilo dromen
- [ ] 5 pakjes warme woorden
- [ ] 1 doosje nostalgie
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Wist je dat...

...zoenen onder de maretak uit de Noorse mythologie komt? Volgens oude verhalen legden vijanden hun wapens neer en sloten ze vrede als ze elkaar onder de maretak tegenkwamen. Later kreeg het in Engeland een romantische twist: een zoen zou geluk, liefde én een beetje magie brengen!

KERST IN IERLAND:

DE TRADITIE VAN DE RIJKELIJK GEDEKTE TAFEL

Eén van de meest gekoesterde tradities in Ierland is de “Laden Table”, die op kerstavond wordt opgesteld als een hartelijke begroeting voor de Heilige Familie. Deze gewoonte, ook wel bekend als “Nollaig na mBan” of “Vrouwenkerst”, bestaat uit een prachtig gedekte tafel met een brood, vaak gevuld met rozijnen en karwijzaad, een kan melk en een brandende kaars. Het brood staat voor voedsel en voeding, terwijl de melk symbool staat voor zuiverheid en gastvrijheid. Wil je zelf ook een brood bakken voor de feestdagen? Klik dan op volgende link voor het recept: Ovenvers gebakken brood keto recept | My Ketogenic Diet of scan de QR code:

De rijkelijk gedekte tafel blijft de hele nacht staan en dient als welkom voor reizigers of onverwachte gasten, en belichaamt zo de warme Ierse gastvrijheid.

Vaak wordt de tafel versierd met natuurlijke groene accenten, zoals dennenslingers of takjes, die de feestelijke sfeer versterken en de viering verbinden met de schoonheid van het Ierse landschap.



KERST IN DE VERENIGDE STATEN:

EEN FEEST VAN SMAKEN EN TRADITIES



In de Verenigde Staten is kerst een tijd van samenzijn en overvloed. Veel traditionele kerstdiners lijken op Thanksgiving, met een gevulde kalkoen vergezeld van cranberrysaus, ham, gebraden rundvlees en een kleurrijke selectie van verrukkelijke taarten. Maar wat deze feestdagen echt bijzonder maakt, is de rijke verscheidenheid aan regionale tradities en smaken.

In Hawaii wordt de kersttafel bijvoorbeeld gevuld met varkensvlees en kool, terwijl in Alaska verse krab niet mag ontbreken. Italiaans-Amerikaanse gezinnen vieren met kerst met de “Feast of the Seven Fishes”, waarbij zeven verschillende soorten vis of zeevruchten worden geserveerd. In Louisiana volgt het “réveillon-diner” op de avondmis, met geurige gerechten zoals gumbo van kip, groenten, garnalen, worst en rijst.

Overal in het land kleuren rood, groen, goud en zilver de huizen en tafels, waardoor de kerstsfeer extra sprankelend wordt. De combinatie van tradities en smaken maakt het Amerikaanse kerstseizoen tot een tijd van warmte, verbondenheid en onvergetelijke momenten voor iedereen.

Wanneer we terugblikken op de uiteenlopende en hartverwarmende kersttradities wereldwijd, wordt duidelijk dat de essentie van deze feestdagen ligt in samenzijn, gastvrijheid en het vieren van gekoesterde gewoonten. We nodigen je uit om deze tradities een plek te geven in je eigen feestdagen en zo blijvende herinneringen te creëren met je dierbaren.

We zijn benieuwd naar jouw gezellige kersttafels en feestinspiratie! Deel je foto’s met ons op Instagram of Facebook door de hashtag **#VitafloChristmasTraditions** te gebruiken.

Door je foto met ons te delen, geef je toestemming om deze te gebruiken voor onze website, social media en andere marketinguitingen.

Let op: al de recepten in deze blog zijn speciaal ontwikkeld voor een eiwitarm dieet. Raadpleeg altijd je diëtist(e) om te controleren of deze geschikt zijn voor jou.

KLEUR ME IN!



KLEUR ME IN!



WAAR IS KAI?

Tip: hij verschijnt 8 keer!



ZOEK DE VERSCHILLEN!

TIP: Er zijn 10 verschillen.



Wist je dat...

.... de kerstman, om alle huizen ter wereld te bezoeken, maar liefst 822 huizen per seconde zou moeten afwerken? Dat betekent dat hij zich moet voortbewegen met een snelheid van 1046 kilometer per seconde. Snelle gast, die kerstman!

KERSTSPELLETJES OPLOSSINGEN

O T E E G M A R E T A K I M E
K R S S I E M F E A S C S R E
R I K H E E G S S U A G E E E
E S O R D I R I O D T E D I Z
I K U R R B M F E A E Z S K E
L K E R S T M A N G K E S A M
F M R E S K U M N G G L R R S
A E R R M S E I R S I L E V E
O M E D A O R L M A K I I C A
R K M L F E A I G E T G D A R
R G R L I A E E L S G H N S A
N M E S I R Z R E N I E E R A
K E R S T B O O M S E I R K T
S E T R T E O E T K R D A G S
V I I Z T R A A K T S R E K H



-s c=fl e=w d=st p=j -t -b uw=l s=k

-k o=f -l -n -p -p -r d=u r=kk -n le=ni h=j

!

Vitaflo wenst je een vrolijk kerstfeest en een gelukkig nieuwjaar!



KERSTUITKNIPSELS

1. Knip de figuren langs de stippellijn uit.

2. Plak het uitgeknipte figuur stevig op een rietje of houten stokje (bijv. satéprikker of ijslollystokje).

3. Houd het stokje voor/naast je gezicht of in je hand en maak de leukste kerstfoto's.

4. Heb je een leuke foto gemaakt? Upload deze op je socials en tag ons!







Vitaflo België - Nederland

+32 3 291 02 30

vitaflo-benelux@vitafloweb.com

https://myketogenicdiet.be/nl

https://www.facebook.com/myketogenicdietnlbe/

https://www.instagram.com/myketogenicdietnlbe



CONTACTEER ONS!

De recepten in dit magazine werden speciaal ontwikkeld voor een ketogeen dieet. Ga altijd na bij je diëtist(e) of dit recept geschikt is voor jou. De voedingswaarde van deze recepten werden berekend met het berekeningsprogramma Evry diëtist en specifieke productinformatie.

K.Flo, K.Yo en MCTprocal zijn voedingen voor medisch gebruik. K.Flo en K.Yo zijn dieetvoeding bij epilepsie in het kader van een ketogeen dieet, neurometabole ziekten (e.g. Glut1 deficiëntie syndroom) en andere aandoeningen die een ketogeen dieet vereisen. Geschikt vanaf 3 jaar. Geschikt als enige voedingsbron (voor K.Yo tot 10 jaar). MCTprocal is dieetvoeding bij lange ketenvetzuuroxidatiestoornissen, vetmalabsorptie en andere stoornissen die een dieet rijk aan middellange-keten vetzuren (MCT) en arm aan lange keten-vetzuren (LCT) vereisen. Geschikt vanaf 3 jaar. Niet geschikt als enige voedingsbron. Enkel te gebruiken onder strikt medisch toezicht. Niet geschikt voor parenteraal gebruik. Raadpleeg het etiket voor allergenen- en andere productinformatie.


Vitaflo
Enhancing Lives Together