jaargang 2 / nummer 2 / juli 2016 / Foodie Magazine

Foodie

· ELKE HAP TELT ·

inclusief 55 recepten



Tijd besparen met Paleo / Paleo weekmenu / Succesverhalen

55 overheerlijke zomerse Paleo recepten / Haal het seizoen in huis



Zomerklaar

Niet verwacht... maar tóch gekomen! Het 2e Foodie Magazine dat hier nu voor je ligt. Dagelijks werd er op Facebook en via mail naar gevraagd. Het heeft zes lange maanden geduurd voor we klaar waren om dit 2e nummer te publiceren. Ik hoop dat jij net zo geniet van het lezen van dit blad, als wij er het team van hebben genoten om het te maken. Omdat dit nummer in de zomer uitkomt, leggen we de nadruk op zomerse recepten en situaties. Want wat doe je bijvoorbeeld tijdens vakantie met Paleo? Laat je het helemaal gaan? Of probeer je toch vol te houden? Zelf probeer ik overdag altijd zoveel mogelijk vers fruit te eten. Ook zoek ik steevast naar een biologische winkel in de buurt van mijn vakantieadres. Ik eet 's ochtends bij het buffet eieren met spek. Zit ik in een appartement? Dan zorg ik dat ik deze ingrediënten in huis heb. Tussendoor eet ik noten en als we 's avonds uit eten gaan, kies ik voor een grillrestaurant waar ik steak en groenten kan eten. Als je goed om je heen kijkt, is het eigenlijk allemaal niet zo moeilijk...

Ik wens je een enorm fijne zomer toe. Wij gaan waarschijnlijk nog wel een keertje naar Gran Canaria, om de familie en vrienden van mijn vrouw te bezoeken. Daar is deze foto ook gemaakt. Paleo gaat gewoon mee. Geniet van dit magazine en ik hoop dat het je inspiratie en motivatie geeft om ook in de zomer gewoon door te gaan.

GROETJES VAN MITCHEL (EN DE FAMILIE!)



Effe voorstellen... het Foodie Team;

Welkom bij het zomerissue van het Foodie magazine. We hebben er met het hele team veel tijd en zomerse energie in gestopt om van de tweedie editie een waar feestje te maken.
Genoeg heerlijke inspiratie om de zomer door te komen. Ga je voor de BBQ, picknick, tapas of voor de vakantielanden recepten? Ze zijn allemaal stuk voor stuk erg lekker, wij hebben ze uiteraard al voor je getest!



Chris

Na 6 jaar verkoop buitendienst sprong ik in het diepe om fotograaf te worden. Onmogelijk? Inmiddels werk ik bijna 2 jaar als freelance fotograaf en al weer een jaar als Foodie fotograaf! Ik hoop dat je net zo geniet van dit magazine als dat wij hebben genoten tijdens het maken !



Simone

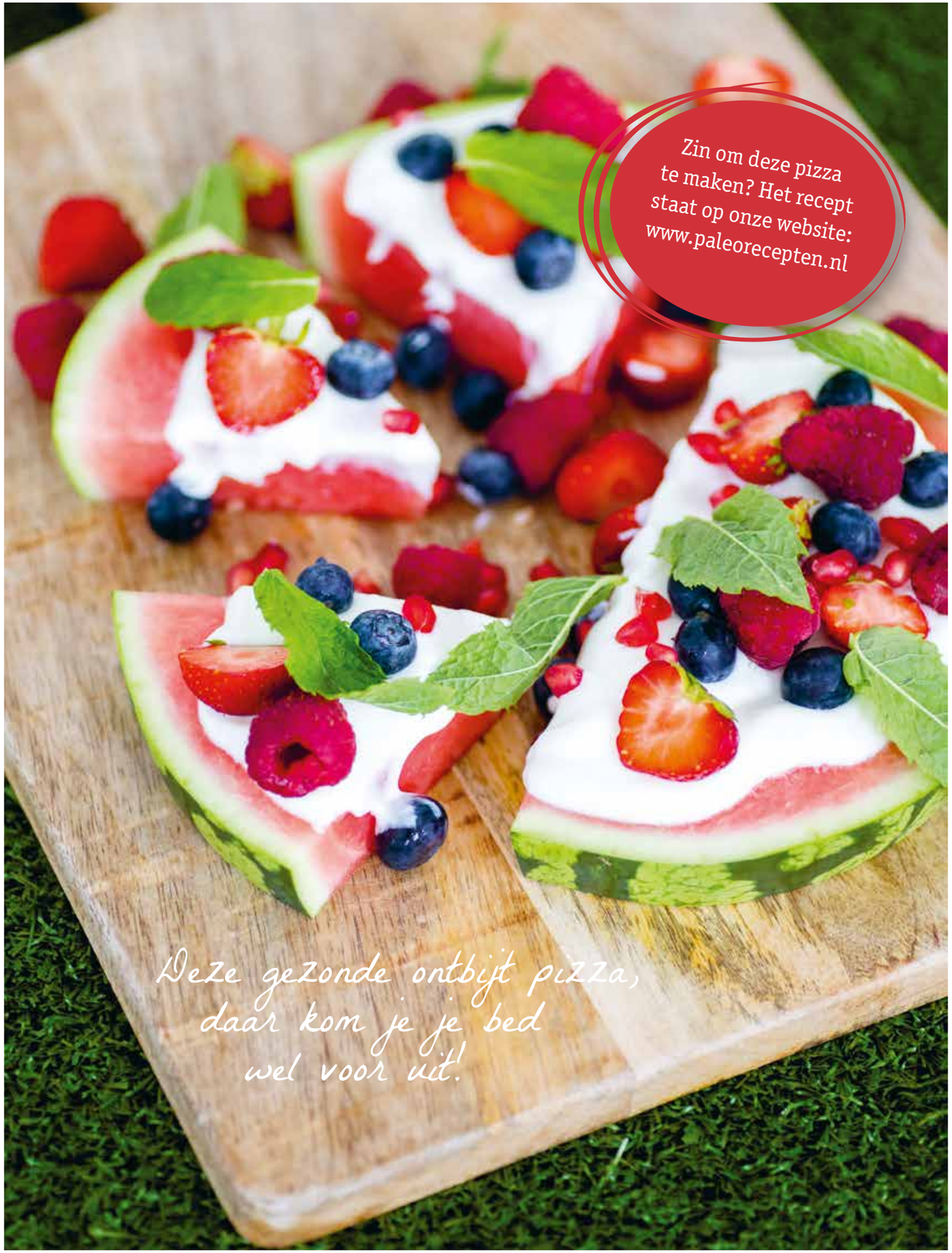
Na jaren als schoenenontwerper ben ik nu creatief met voeding! Verantwoordelijk voor onder andere de recepten en de foodstyling, ik doe het met veel plezier voor foodie, paleo.nl en mijn eigen websites. Lees ook mijn persoonlijke succesverhaal in deze editie.



Joey

He Foodies! Blij dat je dit magazine hebt want ik heb alle gerechten mogen koken hiervoor en ik kan je zeggen dat dat een feest was! Ik ben Joey en naast dat ik de Foodie Kok ben wordt ik warm van hard trainen, goede muziek (met daarbij af en toe een feest of festival) en reizen. Ik hoop dat jij net zoveel plezier aan het koken beleeft als dat ik heb gedaan en anders krijg je dat wel van het opeten!

Volg je ons al op Instagram en Facebook? We zien je daar graag. En als je een recept maakt uit dit magazine, deel dan je foto met ons!









PICKNICK

08 **PICKNICK TOTAAL**
10 **GREEN EGGS AND HAM**
11 **BANANENMUFFINS** met blauwe bessen en amandel
12 **SALAD IN A JAR**
13 **FRITTATA** met ui, spek en rozemarijn
14 **GEHAKTBALLETJES**
15 **GOURGETTESALADE**
16 **ROZE SMOOTHIE**
17 **AMANDEL-KOKOSBALLETJES**
18 **FRUITSALADE**

TAPAS

22 **TAPAS TOTAAL**
24 **PATATAS BRAVAS**
25 **AUBERGINEDIP**
26 **PITTIGE GARNALENSPIESJES**
27 **ZALM-AVOCADO ROLLETJES**
28 **MAHUMMARA**
30 **KOUDE KOMKOMMERSOEP**
31 **GEMARINEERDE PAPRIKA**
32 **CRACKERS**
33 **CHERRYTOMAATJES** met knoflook en basilicum

BBQ

36 **BBQ TOTAAL**
38 **GEGLACEERDE ZALM** met bacon
39 **KNOFLOOKSAUS**
40 **KIP-SPIESJES**
41 **TOMATENKETCHUP**
42 **KOMKOMMER-CITRUS WATER**
44 **COLESLAW**
46 **GROENTEFRIET**
47 **SPARERIBS**
48 **SPINAZIESALADE**

SALADE BAR

56 **SALADE BAR TOTAAL**
58 **GRIEKSE KOMKOMMER ZOODLES**
60 **ZOETE AARDAPPELBLOKJES** met baharat
61 **INGEMAAKTE RADIJSJES**
62 **BALSAMICO AUBERGINES**
63 **KOKOSGARNALEN**
64 **TOMATENSALSA**
65 **PERZIKEN MET BACON**
66 **WORTEL-APPEL SALADE**
68 **ANANAS-TERIYAKI KIP**

UITLEG ICONEN: AANTAL PORTIES · PERSONEN · TIJD

COCKTAILS

73 **VERFRISSEND ANANASDRANKJE**
73 **PINA COLADA** met ananas
74 **WATERMELOEN-KOKOSDRANKJE**
75 **MOJITO**
76 **SANGRIA**
77 **AARDBEI-IJSTHEE**

N'ICECREAM

80 **ICECREAM TOTAAL**
83 **CHOCOLADE IJS**
84 **AARBEIEN IJS**
85 **VANILLE IJS**

RECEPTEN VAN VAKANTIELANDEN

88 **VAKANTIELAND SPANJE** - Paëlla en Pisto
90 **VAKANTIELAND GRIEKENLAND** - Kippensoep en Moussaka
92 **VAKANTIELAND TURKIJE** - Sis köfte en Baklava anders
94 **VAKANTIELAND FRANKRIJK** - Uiensoep en Clafoutis met blauwe bessen
96 **VAKANTIELAND ITALIË** - Zoodles met pancetta en Zeebaars uit de oven

ALGEMEEN

20 **TIJD BESPAREN MET PALEO** 9 tips
34 **WEEKMENU**
50 **PALEO RESTAURANT** - The Happiness café
51 **PALEO RESTAURANT** - Realfood Restaurant Andersom
52 **THEEFIT**
53 **SUCCESVERHALEN** - Simone, Mieke en Lotte
70 **FOODIE WINKEL**
78 **SUCCESVERHALEN** - Marco en François
84 **HAAL HET SEIZOEN IN HUIS**
98 **OERSTERK LEVEN EN ETEN** - met Jesse
98 **COLOFON**

PITTIG · VEGETARISCH · VISGERECHT · VLEESGERECHT








Green eggs and ham
Bananen-muffins met bosbessen
Salad in a jar
Frittata met ui, spek en rozemarijn
Fruitsalade
Courgette salade
Amandel-kokosballetjes
Gehakt-balletjes
Roze smoothie
FRUIT

GREEN EGGS AND HAM

Een simpel gerechtje
wat er erg leuk uit ziet door
de groene kleur.



TIP
Vervang de ham eens door gerookte zalm of kipfilet

INGREDIËNTEN

4 eieren
Handvol spinazie
4 plakjes ham
Prikkertjes

BEREIDING

1. Doe de eieren en spinazie met een snufje zout en peper in de blender en mix tot een egaal mengsel.
2. Verhit een koekenpan met wat kokosolie op middelhoog vuur en bak hierin 2 dunne omeletten.
3. Leg de omeletten op een bord of plank en leg op elke omelet 2 plakken ham.
4. Rol de omeletten op en steek er prikkertjes in op 2 cm afstand.
5. Snijd, tussen de prikkers, de omelet in stukken.

16 Stuks | 10 Minuten | Vleesgerecht

BANANENMUFFINS

MET BLAUWE BESSEN EN AMANDEL

INGREDIËNTEN

2 overrijpe bananen
2 eieren
1 el honing
135 gr amandelmeel
1 tl bakpoeder
1 handvol amandelen
2 el amandelschaafsel
1 handvol blauwe bessen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Doe de bananen in een kom en prak met een vork fijn.
3. Doe de eieren en honing erbij en mix tot een egale massa zonder klontjes.
4. Voeg het amandelmeel en het bakpoeder toe en roer goed door.
5. Hak de amandelen grof en schep samen met de blauwe bessen door het mengsel.
6. Verdeel het mengsel over 6 muffinvormpjes en bestrooi met het amandelschaafsel.
7. Bak de muffins in 20 a 25 minuten gaar in het midden van de oven.

6 Muffins | 10 minuten + 30 minuten oventijd | Vegetarisch



SALAD IN A JAR

Een handige manier om salade mee te nemen is in een potje.

2 Stuks | 10 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

Halve komkommer
1 wortel
3 tomaten
Halve rode ui
Flinke hand gemengde sla

INGREDIËNTEN DRESSING

5 el olijfolie
1 tl honing
1 tl mosterd
0,5 tl citroensap
snuf zout

BEREIDING

1. Meng de olijfolie, honing, mosterd en citroensap met een garde tot een egale dressing.
2. Breng op smaak met een snufje zout.
3. Doe in elk potje wat dressing.
4. Maak de wortel schoon en rasp deze. Verdeel over de potjes.
5. Snijd de komkommer in halve maantjes en verdeel over de wortel.
6. Snijd de ui in dunne halve maantjes en verdeel over de komkommer.
7. Snijd de tomaten in stukjes en verdeel over de ui.
8. Doe als laatste de gemengde sla in de potjes en sluit ze af.



FRITTATA

MET UI, SPEK EN ROZEMARIJN

Deze frittata zit boordevol smaak.

1 Frittata | 17 Minuten | Vleesgerecht



INGREDIËNTEN

3 grote uien
150 gr spekreepjes
2 takjes verse rozemarijn
7 eieren

BEREIDING

1. Maak de uien schoon en snijd ze in dunne ringen.
2. Ris de blaadjes van de rozemarijn en hak ze fijn.
3. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 2 el kokosolie, bak hierin de uien in 10 minuten goudbruin (maar zorg dat ze niet verbranden).
4. Schep de uien uit de pan en bak hierin de spekjes enkele minuten.
5. Klop de eieren los in een kom, voeg een snufje zout, peper en de rozemarijn toe en roer nog eens door.
6. Voeg de ui toe aan de eieren en roer even door.
7. Draai het vuur onder de pan met spekjes laag en schenk hierin het ui-eimengsel.
8. Bak de frittata ongeveer 10-12 minuten tot het ei gestold is.

GEHAKTBALLETJES

Simpele gehaktballetjes die ook koud lekker smaken,
neem eventueel ketchup en mosterd mee om ze in te dippen.

Ongeveer 8 stuks | 30 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

500 gr gemengd gehakt
4 takjes verse peterselie
Halve ui
1 tl knoflookpoeder
Snufje chilipoeder

BEREIDING

1. Verwarm je oven voor op 200 graden Celsius. Zet alvast een bakplaat met een vel bakpapier klaar.
2. Doe het gehakt in een grote schaal.
3. Snipper de ui en hak de peterselie fijn.
4. Voeg ui, peterselie, knoflookpoeder, chilipoeder en een snuf peper en zout toe aan het gehakt en kneed goed door.
5. Rol balletjes van het gehakt en plaats ze op de bakplaat.
6. Bak de gehaktballetjes in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 15-20 minuten gaar.





COURGETTESALADE

Neem de dressing apart mee zodat de salade lekker knapperig blijft.

INGREDIËNTEN

1 courgette
2 tomaten
2 el zwarte olijven
1 lente ui

INGREDIËNTEN DRESSING

3 el olijfolie
1 el balsamico azijn
0,5 el honing

BEREIDING

1. Was de courgette en schaaf met een dunschiller in dunne lange plakken.
2. Snijd de tomaten in kleine stukjes.
3. Snijd de olijven doormidden.
4. Snijd de lente ui in dunne ringen.
5. Doe de groenten samen in een schaal.
6. Klop de olijfolie, balsamico en honing in een schaaltje tot een egale dressing en giet over de salade.
7. Breng op smaak met peper en zout.

2 Personen | 10 minuten | Vegetarisch

PICKNICK

ROZE SMOOTHIE

Neem de smoothie mee in een goed afsluitbare jar,
lekker voor de extra vitamientjes.

2 Glazen | 10 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

4 sinaasappels
1 peer
Handvol bevroren kersen
Halve appel

BEREIDING

1. Snijd de peer in vieren en het klokhuis eruit, snijd vervolgens het vruchtvlees in stukken.
2. Snijd het klokhuis uit de appel en het vruchtvlees in stukjes.
3. Doe de peer, appel en kersen in de blender.
4. Snijd de schil van de sinaasappels en het vruchtvlees in stukken, doe ook deze in de blender.
5. Mix tot een egale smoothie.



Met smoothies kun je alle kanten op. Wat is jouw favoriete smaakcombinatie?

PICKNICK

AMANDEL-KOKOSBALLETJES

Heerlijke balletjes om van te snoepen zonder geraffineerde suiker.

10 Stuks | 10 Minuten | Vegetarisch

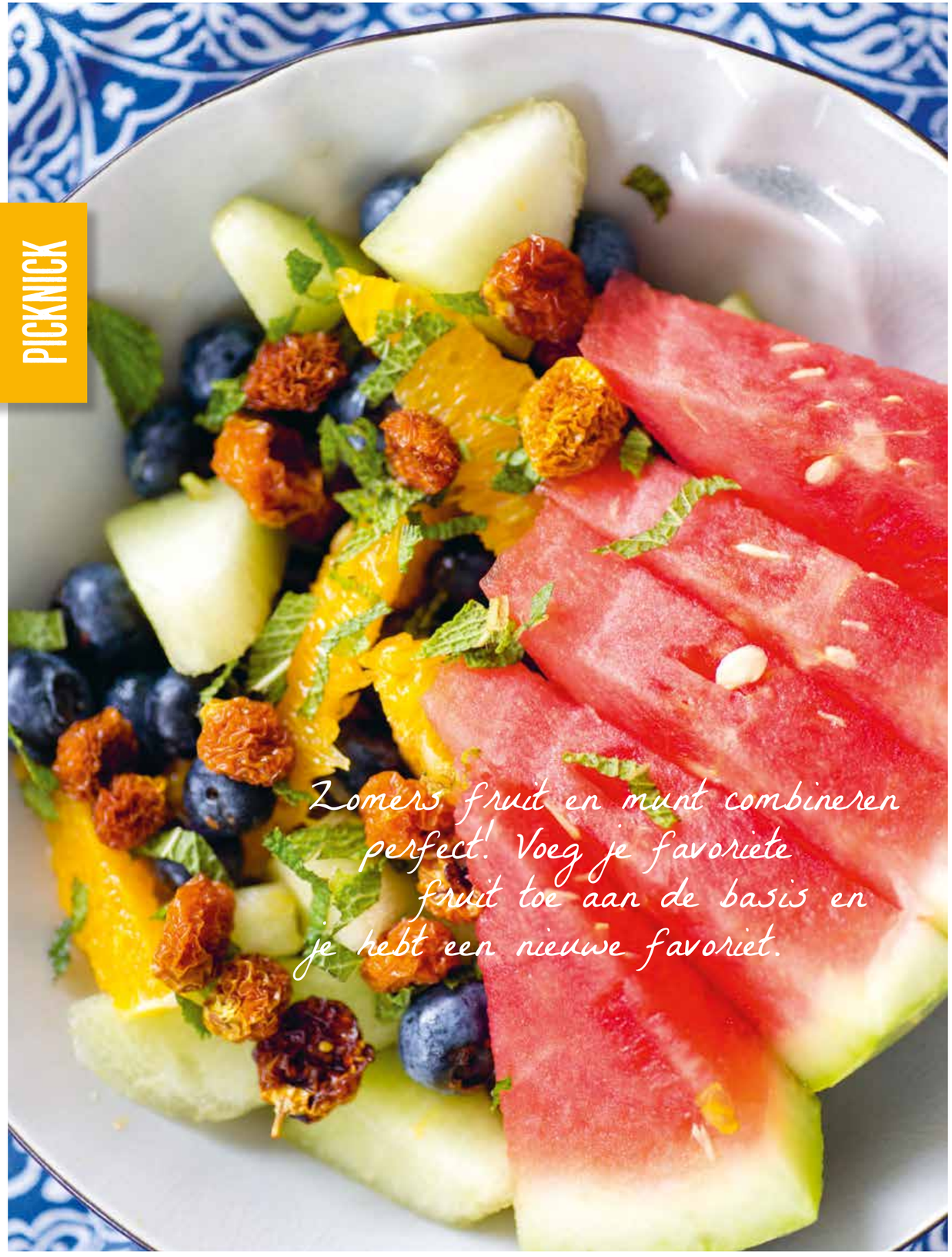


INGREDIËNTEN

130 gr dadels
150 gr amandelmeel
1 tl vanille extract
1 tl maple syrup of honing
3 el kokosrasp

BEREIDING

2. Doe de dadels in de keukenmachine en maal ze fijn tot er een bal ontstaat. Voeg het amandelmeel, vanille extract en de maple syrup/honing toe en pulseer tot je een mooi en egaal mengsel hebt.
3. Haal het mengsel uit de keukenmachine en draai er mooie balletjes.
Rol de balletjes door de kokosrasp.
4. Bewaar in de koelkast tot je ze meeneemt/opeet.



FRUITSALADE

Een picknick is niet compleet zonder een heerlijke fruitsalade.

INGREDIËNTEN

Halve honingmeloen
Kwart watermeloen
150 gr blauwe bessen
80 gr inca bessen
Halve sinaasappel
3 takjes munt

BEREIDING

1. Snijd de meloenen in stukjes of gebruik een meloenschepje om bolletjes eruit te scheppen.
2. Doe de honingmeloen, watermeloen, blauwe bessen en inca bessen in een schaal.
3. Pers de halve sinaasappel uit en besprenkel hier de salade mee.
4. Snijd de munt in dunne reepjes en strooi over de salade.

HEB JIJ EEN LEUKE AANVULLING OP DIT RECEPT?
DEEL HET MET ONS VIA FACEBOOK.COM/PALEO.NL

1 Schaal | 10 minuten | Vegetarisch

TIJD BESPAREN *met Paleo*

De grootste uitdaging van het Paleo dieet is misschien wel de tijd en energie die het kost om alle maaltijden klaar te maken. De keuze om geen voorverpakte voeding, diepvriesmaaltijden en afhaalmaaltijden meer te eten, betekent veel meer tijd in de keuken. Hoe bespaar je tijd?

9 TIPS

Voor je Paleo dieet kun je natuurlijk je vlees precies zo laten snijden als je wilt en voorgesneden groenten en fruit kopen. Als je het geld hebt, prima. Heb je geen geld maar wel tijd, snijd dan zelf je groenten en vlees. En toch... naast werk, sociale verplichtingen, huishouden en de zorg voor kinderen blijft er niet eens zoveel tijd over om uren in de keuken te staan. Met deze tips bespaar je tijd:

01 Plan Paleo vooruit.

Weet je welke Paleo recepten je de komende week gaat maken, dan bespaar je tijd. Als je weet dat je één avond restjes moet eten omdat je die dag geen tijd hebt om te koken, kun je dat van tevoren inplannen. Je hoeft niet alles tot in de puntjes uitgedacht te hebben, maar een idee van wat je elke dag eet kan heel handig zijn.

02 Roosteren is snel, gemakkelijk en het vlees gaat een paar maaltijden mee.

Rooster voor je Paleo maaltijd bijvoorbeeld een hele kip, kalkoen of een groot stuk varkensvlees. Ook lamsbout en rosbief kun je gemakkelijk roosteren en een paar dagen van eten. Je hoeft niets anders te doen dan wat kruiden over het vlees strooien en de oven op de juiste temperatuur en tijd zetten. Veel kookboeken bevatten een tabel met oventemperaturen en baktijden voor vlees. Naast dat je er een paar maaltijden van kunt eten, kun je geroosterd vlees ook invriezen voor een snelle Paleo maaltijd op een later moment.

03 Kies een paar snelle, gemakkelijk te bereiden Paleo maaltijden voor doordeweeks.

Bijvoorbeeld taco's, gehaktballen, gebraad (het moet lang in de oven, maar kost niet veel voorbereidingstijd), maaltijdsalades, gepocheerde vis en wokgerechten (die meer tijd kosten, maar die je misschien eerder op de dag kunt voorbereiden). Doordeweekse dagen zijn ook ideaal voor een slowcooker maaltijd, hoewel je hiervoor wel voldoende tijd moet inplannen. Ook met een Paleo lunch als avondmaaltijd kun je tijd en geld besparen. Bijvoorbeeld met een frittata, een kruising tussen een omelet, een pizza en een pannenkoek.

04 Restjes zijn je vriend.

Als je iedere keer dat je kookt wat meer kookt, heb je altijd restjes om op te warmen als je een keer geen tijd of zin hebt om te koken. Maak er dus een gewoonte van om de hoeveelheden van recepten te verdubbelen. Een paar grote potten of pannen kunnen hiervoor heel handig zijn. Restjes hoef je niet per se de volgende avond op te eten. Zij zijn ook ideaal voor grote Paleo lunches en zelfs voor een Paleo ontbijt. Maak dus zelfs iets extra's als je roerei bakt. Dat kun je prima opwarmen en zo bespaar je veel tijd op die ochtenden dat je geen tijd hebt om iets klaar te maken.

05 De vriezer is voor meer dan alleen rauw vlees.

Als je nog niet hebt geïnvesteerd in een vriezer, doe dit dan nu. Niet alleen omdat je zo geld bespaart door grote hoeveelheden of aanbiedingen te kopen. De vriezer is ook ideaal om restjes te bewaren wanneer je een grote hoeveelheid van iets heb gemaakt. Soepen en stoofschotels kun je bijvoorbeeld heel makkelijk invriezen, maar ook geroosterd vlees, braadpangerechten of eenpansmaaltijden..

06 Bereid een Paleo maaltijd overdag voor (of de avond ervóór).

Gebruik bijvoorbeeld een paar loze minuten verspreid over de dag om de avondmaaltijd voor te bereiden. Pel bijvoorbeeld uien of snij sperziebonen terwijl je kinderen een tussendoortje eten. Eet je een roerbakmaaltijd, dan vind je vast overdag tijd om groenten te snijden en knoflook te persen, bouillon te ontdooien of gedroogde paddenstoelen te weken. Gebruik ook je oven als je de start- of eindtijd kunt instellen. Als je 's avonds gebraden kip wilt eten, maar je eind van de middag de kinderen van sportles moet halen, maak je de schotel 's middags alvast klaar (niet te vroeg, want dan heb je kans op salmonella), zet je hem in de oven en stel je simpelweg de start- of eindtijd in.

07 Multitask en wees opportunistisch.

Als je toch tijd besteedt aan Paleo koken, maak dan meteen iets extra's voor de volgende dag. Wil je de dag erna bijvoorbeeld broccoli-banaan muffins bakken, dan kun je 's avonds gestoomde broccoli eten en meteen genoeg broccoli koken voor de muffins. En stoom je groenten voor het avondeten, maak dan gebruik van de tijd dat je toch in de keuken bent om alvast koekjesdeeg voor de volgende dag te maken. Bak je vervolgens die koekjes in de ochtend, dan kun je meteen een salade klaarmaken voor de lunch of het avondeten. Doe zo veel mogelijk dingen tegelijk, zonder daardoor iets te verprutsen of er stress van te krijgen (wat dat is juist niet het doel). Wees ook opportunistisch als het gaat om de tijd nemen voor koken of te bakken. Is het avondeten bijvoorbeeld sneller klaar dan je had verwacht, stop dan gerust een partij muffins in de oven terwijl je de tafel dekt.

08 Maak tijd om speciale dingen te koken.

Dit is vooral handig als je Paleo wilt bakken voor jezelf of de kinderen. Gebruik bijvoorbeeld de zondagmiddag om te koken en te bakken voor de week erop. Bak een paar Paleo broden, muffins, mueslirepen of wafels. Of maak koekjes of repen zonder oven. De zondagmiddag is ook een goede tijd om een maaltijd klaar te maken die wat meer voorbereidingstijd vraagt.

09 Oefen.

Hoe meer je oefent in tijdbesparende strategieën, hoe natuurlijker, gemakkelijker en efficiënter ze worden. Denk eens aan de eerste keer dat je een recept uitprobeerde en hoeveel werk dat leek. Nu je dit recept elke week maakt, is het niet eens meer nodig om de ingrediënten af te wegen. Hetzelfde geldt voor alles wat je in de keuken doet: oefening baart kunst. Het vraagt slechts inspanning tot het een routine wordt.

Meer tijd besparen met Paleo? Kijk op www.15minutenpaleo.nl voor gemakkelijke en snelle Paleo recepten.

TAPAS

Komkommer-soep

Gemarineerde paprika

Mahummara

Auberginedip

Crackers

Pittige garnalen-spiesjes

Zalm avocado rolletjes

Cherry-tomaatjes met knoflook en basilicum

Patatas bravas



PATATAS BRAVAS

Patatas bravas van zoete aardappel, misschien nog wel lekkerder!

INGREDIËNTEN

500 gr zoete aardappel
Halve ui
1 teentje knoflook
120 gr tomatenblokjes (blik)
halve el tomaten puree
1 tl paprika poeder
snuf chili poeder
4 el olijfolie
2 takjes verse peterselie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
2. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes van 1,5 cm.
3. Verdeel de zoete aardappel over de bakplaat en besprenkel met 1 el olijfolie en een snuf zout. Bak de zoete aardappelblokjes in ongeveer 25-30 minuten gaar.
4. Snipper de ui en snijd het teentje knoflook fijn.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 3 el olijfolie en bak hierin de ui voor 5 minuten.
6. Voeg de knoflook, tomatenblokjes, tomatenpuree, paprika, chili en een snuf zout toe. Breng onder regelmatig roeren langzaam aan de kook. Draai het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
7. Hak de peterselie fijn.
8. Doe de zoete aardappelblokjes in een schaal en schep de saus hier overheen.
9. Strooi de peterselie er overheen.

4 Personen · 30 Minuten · Vegetarisch

AUBERGINEDIP

Een verrassende dip of spread voor bij de crackers.

4 Persoon · 15 minuten + 25 minuten oventijd · Vegetarisch



INGREDIËNTEN

2 aubergines
Halve citroen
2 teentjes knoflook
2 el peterselie
Snuf chili poeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden Celsius.
2. Bak de aubergines in de oven tot de schil zwart is, ongeveer 25 minuten. Haal ze uit de oven en laat even afkoelen.
3. Snijd de aubergines in de lengte doormidden en schep met een lepel het vruchtvlees eruit, doe dit in een schaal.
4. Pers hierboven de citroen en knoflook uit.
5. Voeg peterselie, chili poeder en een flinke snuf zout toe en roer goed door elkaar.
6. Laat afgedekt minimaal 1 uur op smaak komen in de koelkast.



TAPAS

PITTIGE GARNALENSPIESJES

Garnalen horen echt bij tapas als je het mij vraagt!

INGREDIËNTEN

350 gr garnalen
100 ml olijfolie
2 teentjes knoflook
1 rode peper
15 gr peterselie

BEREIDING

1. Doe de olijfolie in een hoge maatbeker.
2. Voeg de knoflook, rode peper (zonder zaadjes) toe en mix met een staafmixer tot een egale dressing.
3. Doe de garnalen in een kom en schenk er de dressing overheen. Laat minimaal 30 minuten afgedekt marineren.
4. Leg enkele lange saté prikkers in water.
5. Prik elke keer 4 of 5 garnalen aan de spiesjes.
6. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill hierin de garnalen tot ze gaar zijn.
7. Hak de peterselie fijn en strooi voor het serveren over de garnalen.

4 Personen | 10 Minuten + 30 wachttijd | Visgerecht | Pittig

ZALM-AVOCADOROLLETJES

Heerlijke rolletjes boordevol gezonde vetten.

4 Personen | 15 minuten | Visgerecht

INGREDIËNTEN BODEM

200 gr gerookte zalm
1 avocado
4 el kokosyoghurt
2 el verse bieslook
2 el sesamzaadjes

BEREIDING

1. Schep het vruchtvlees uit de avocado en doe in een keukenmachine samen met de kokosyoghurt. Mix tot je een egaal mengsel hebt.
2. Voeg de bieslook en een snuf zout en peper toe en roer goed door.
3. Leg de zalm op een bord/plank en verdeel er een dun laagje avocado crème overheen, rol dit vervolgens op.
4. Herhaal dit met de overige plakken zalm.
5. Leg de rollen even in de koelkast zodat ze kunnen opstijven.
6. Rooster ondertussen de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan.
7. Haal de rollen uit de koelkast en snijd in plakjes van ongeveer 1 cm.
8. Leg op een bord en strooi er de sesamzaadjes overheen.

Deze rolletjes zijn ook heerlijk als lunch.





4 Personen

15 Minuten +
30 minuten oventijd

Vegetarisch

MUHAMMARA

Deze is zo lekker,

dat ik je aanraad om een dubbele portie te maken.

Tip
Lekker met Paleo-crackers! Het recept vind je op pagina 32.

INGREDIËNTEN

3 rode paprika's
1 el honing
3 el olijfolie
100 gr walnoten
1 tl komijnpoeder
1 tl tomatenpuree
1 teentje knoflook

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Leg de paprika's op een bakplaat en bak ze 40 minuten, draai halverwege een keer om.
3. Haal de paprika's uit de oven, doe in een kom en dek ze af met een stuk folie. Laat afkoelen.
4. Verwijder het vel en de zaadlijsten van de paprika's.
5. Doe de paprika's samen met alle andere ingrediënten in een keukenmachine of blender en mix tot je een romige dip hebt.

HEB JIJ DIT GERECHT KLAARGEMAAKT? DEEL EEN FOTO VIA INSTAGRAM OF FACEBOOK.COM/PALEO.NL



KOUDE KOMKOMMERSOEP

Deze soep is perfect voor een zwoele zomeravond.

INGREDIËNTEN

1 grote komkommer
150 ml kokosyoghurt
1,5 el citroensap
Half teentje knoflook
7 gr verse dille
10 gr verse peterselie
2 el olijfolie

BEREIDING

1. Snijd 1/5 van de komkommer en houd apart.
2. Schil de rest van de komkommer en snijd in stukken.
3. Doe komkommer, kokosyoghurt, citroensap, knoflook, dille, peterselie en de olijfolie in de blender en mix tot alles goed gemengd is. Breng op smaak met een snufje zout.
4. Schenk de soep in een schaal en zet minimaal 2 uur in de koelkast zodat alle smaken goed kunnen ontwikkelen.
5. Snijd voor het serveren de achtergehouden komkommer in hele fijne blokjes van ongeveer 0,5 cm.
6. Schenk de soep in kleine glaasjes en garneer met de blokjes komkommer en een druppeltje olijfolie.

4 Personen | 15 Minuten | Vegetarisch

GEMARINEERDE PAPRIKA

Paprika die boordevol smaak zit.
Leg ze bijvoorbeeld op een crackertje met muhammara.

4 Persoon | 15 minuten + 40 minuten oventijd | Vegetarisch

Tip
Voeg een gele paprika toe voor extra kleur.



INGREDIËNTEN

3 rode paprika's
3 el olijfolie
1 el citroensap
2 teentjes knoflook

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Leg de paprika's op een bakplaat en bak ze 40 minuten, draai halverwege een keer om.
3. Haal de paprika's uit de oven, doe in een kom en dek ze af met een stuk folie. Laat afkoelen.
4. Haal de paprika's uit de kom en bewaar het braadvocht.
5. Ontvel de paprika's en haal de zaadlijsten eruit, snijd ze vervolgens in repen van ongeveer 2 cm breedte.
6. Mix in de kom met het braadvocht, de olijfolie, citroensap en een snuf peper en zout door elkaar.
7. Pers de knoflook erboven uit.
8. Meng de paprika's door de dressing en laat minimaal 1 uur afgedekt marineren.

CRACKERS

Heerlijke crackers mogen niet ontbreken.

4 Personen | 8 Minuten + 12 minuten oventijd | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

200 gr amandelmeel
1 ei
2 tl grof zeezout
2 tl peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
2. Doe het amandelmeel samen met het ei in de keukenmachine en mix tot er een deeg ontstaat.
3. Leg het deeg tussen 2 vellen bakpapier en rol uit tot een plak van 2 mm dikte.
4. Haal het bovenste vel bakpapier eraf en snijd de plak met een mes in vierkantjes.
5. Bestrooi de crackers met het zeezout en de verse peper.
6. Bak de crackers 12-14 minuten in de voorverwarmde oven.



Deze crackers zijn makkelijk te maken en bij ons nog nooit mislukt. Wij zijn benieuwd voor welke topping jij kiest! Laat ons vooral meegenieten via Facebook of Instagram. Wie weet breng jij ons weer op een goed idee!

CHERRY TOMAATJES

MET KNOFLOOK EN BASILICUM

Rode bommetjes boordevol smaak.

4 Persoon | 10 minuten + 15 minuten oventijd | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

250 gr cherry tomaatjes
3 teentjes knoflook
10 blaadjes verse basilicum
2 el olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Maak de teentjes knoflook schoon en snijd ze in dunne plakjes.
3. Snijd de basilicumblaadjes doormidden.
4. Snijd elk tomaatje 1 cm in.
5. Doe een half basilicumblaadje om een stukje knoflook en steek dit in een tomaatje. Herhaal tot alle tomaatjes gevuld zijn.
6. Leg de tomaatjes in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie.
7. Bak de tomaatjes 15 minuten in het midden van de oven.

WEEKMENU

Speciaal voor jullie hebben we alvast een heerlijk weekmenu samengesteld. Zo zie je dat dit magazine je meer dan genoeg heerlijke inspiratie biedt om de week door te komen. Voel je vrij om zelf te variëren en een gerecht te vervangen of ergens een groene salade toe te voegen. Als je de maaltijden voorbereidt, maak je het jezelf nog makkelijker! Kies je ervoor twee dagen achter elkaar hetzelfde als lunch of ontbijt te eten; dan ben je nog sneller klaar!

MAANDAG



ONTBIJT: Fruitsalade

LUNCH: Griekse komkommer zoodles

DINER: Gehaktballetjes en Paleo patatas bravas

DINSDAG



ONTBIJT: Green eggs and ham

LUNCH: Perziken met bacon en salade

DINER: Sis köfte en balsamico aubergines

TOETJE: N'icecream

WOENSDAG



ONTBIJT: Roze smoothie

LUNCH: Salad in a jar

DINER: Pittige garnalenspiesjes en zoete aardappelblokjes met baharat

DONDERDAG



Frittata met ui, spek en rozemarijn :ONTBIJT

Courgettesalade :LUNCH

Amandel-kokosballetjes :SNACK

Paëlla :DINER

VRIJDAG



Pisto :ONTBIJT

Spinaziesalade met blauwe bessen :LUNCH

Kipspiesjes met wortel-appelsalade :DINER

ZATERDAG



Clafoutis :ONTBIJT

Picknick! :LUNCH

Spareribs en groentefriet :DINER

Mojito :ERBIJ

ZONDAG



Baklava anders :ONTBIJT

Komkommersoep en zalm-avocadorolletjes :LUNCH

Pina colada met ananas :TUSSENDOOR

Paleo pizza :DINER


Zalm met bacon
Knoflooksaus
Spinazie salade
Kipspiesjes
Ketchup
Groentefriet van de BBQ
Spareribs
Coleslaw
Komkommer-Citruswater



BBQ

GEGLACEERDE ZALM

MET BACON

Het familierecept van Chris, maar dan met wat extra's.

INGREDIËNTEN

2 zalmfilets
6-8 plakken bacon
2,5 el maple syrup
0,5 tl peper
1 tl Italiaanse kruiden
0,5 tl knoflookpoeder

BEREIDING

1. Doe de maple syrup, peper, italiaanse kruiden en knoflookpoeder samen in een kommetje en roer goed door tot een egale dressing.
2. Pak de zalmfilets in met elk 3-4 plakjes bacon.
3. Leg de zalm op de bbq (of in een pan) en kwast de bovenkant royaal in met de dressing.
4. Bak enkele minuten en draai ze om, kwast ook deze kant weer royaal in.
5. Bak de zalmfilets tot ze gaar zijn, kwast ze elke keer in als je ze omdraait.

2 Personen | 10 Minuten | Vleesgerecht | Visgerecht

BBQ

KNOFLOOKSAUS

Knoflooksaus en bbq zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

1 Potje | 7 minuten + 30 minuten wachttijd | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

150 gr kokosyoghurt
150 gr mayonaise
2 teentjes knoflook
Half bosje verse peterselie
zout

BEREIDING

1. Meng de kokosyoghurt en de mayonaise in een kom.
2. Pers hierboven de knoflook uit.
3. Hak de peterselie fijn en voeg samen met een snuf zout toe.
4. Roer goed door en laat minimaal 30 minuten staan. (zo trekken alle smaken er goed in)
5. Proef net voor het opdienen of de knoflooksaus op smaak is.





KIP-SPIESJES

Heerlijke spiesjes met kip en groenten.

Tip
Heerlijk met knoflooksaus! Het recept vind je op pagina 39.

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
2 el olijfolie
Halve limoen
0,5 tl chilipoeder
1 tl komijnpoeder
1 teentje knoflook
Halve rode peper
1 rode paprika
1 groene paprika
1 rode ui
Koriander, voor serveren

BEREIDING

1. Leg alvast 6 lange saté prikkers in een bakje met water.
2. Snijd de kipfilets in blokjes van ongeveer 2,5 cm.
3. Doe de olijfolie in een kommetje samen met het chili- en komijnpoeder.
4. Pers de halve limoen en het teentje knoflook hier boven uit.
5. Snijd de rode peper super fijn en voeg deze toe aan de marinade samen met een snufje zout.
6. Meng goed door zodat je een egale marinade hebt. Voeg de kipfilet toe en laat minimaal 30 minuten marineren.
7. Snijd de paprika's en de rode ui in gelijke stukken als de kip.
8. Prik om-en-om kip en groenten aan de saté prikkers.
9. Bak de kip-spiesjes gaar op de BBQ en besprenkel met koriander blaadjes voor het serveren.

6 Stuks

15 minuten +
30 minuten wachttijd

Vleesgerecht



KETCHUP

Dé paleo versie van ketchup, wellicht nog wel lekkerder dan de kant-en-klare uit de winkel.

INGREDIËNTEN

360 gr tomatenpuree
100 ml water
1 appel
Halve ui
1 teentje knoflook
175 ml azijn
0,5 tl gemalen kruidnagel
¼ tl peper
2 el honing

BEREIDING

1. Verhit een grote pan (want de ketchup gaat zeker spetteren) op middelhoog vuur en doe hierin de tomatenpuree en het water.
2. Schil ondertussen de appel en snijd het klokhuis eruit. Snijd in grove stukken.
3. Maak de ui schoon en snijd in grove stukken.
4. Doe de appel, ui en knoflook in een keukenmachine en maal tot een puree.
5. Voeg de puree samen met de azijn, kruidnagel, peper en honing toe aan het tomatenpuree mengsel.
6. Breng het mengsel zachtjes aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat 30 minuten zachtjes pruttelen (zonder deksel op de pan).
7. Laat de ketchup afkoelen en doe het in een blender. Pureer tot je een mooie egale ketchup hebt.

1 Flesje | 35 Minuten | Vegetarisch

KOMKOMMER-CITRUS WATER

Een lekker verfrissend drankje op een zwoele zomeravond.



Natuurlijk zijn er 1001 combinaties mogelijk. Deel jouw favoriet op www.facebook.com/paleo.nl!

1 Liter

5 minuten

Vegetarisch

INGREDIËNTEN

¼ komkommer
Halve limoen
Halve sinaasappel
1 liter water

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in dunne plakjes en doe in een karaf.
2. Snijd de limoen en sinaasappel in plakjes en doe in de karaf.
3. Giet er ijskoud water overheen en laat minimaal 15 minuten staan zodat de smaken erin trekken.



COLESLAW

Een heerlijke frisse en romige salade.
Snij de wortel julienne (dunne reepjes)
of koop dit kant en klaar in de winkel

1 Schaal

15 Minuten

Vegetarisch

INGREDIËNTEN

5 el kokosyoghurt
2 el appelciderazijn
1,5 el mosterd
1,5 el honing
120 gr rode kool
120 gr witte kool
1 rode ui
1 wortel
3 takjes verse peterselie

BEREIDING

1. Meng in een kommetje de kokosyoghurt, azijn, mosterd, honing en een snufje zout en peper tot een romige dressing.
2. Snijd de rode en witte kool in dunne reepjes en doe in een schaal.
3. Snijd de wortel julienne en doe bij de kool.
4. Snipper de rode ui en doe ook bij de kool.
5. Hak de peterselie fijn en strooi over de groenten.
6. Schep net voor het serveren de dressing door de salade.



GROENTEFRIET

VAN DE BBQ

Groente gebakken op de BBQ is echt super lekker.

INGREDIËNTEN

1 courgette
1 aubergine
Zout en peper
Olijfolie
2 tl paprikapoeder

BEREIDING

1. Maak de courgette en aubergine schoon en snijd de uiteindes ervan af.
2. Snijd de courgette en aubergine in 4 gelijke stukken.
3. Snijd frietjes van de courgette en aubergine.
4. Spreid uit op een bakplaat, besprenkel met wat olijfolie, de paprikapoeder en een snuf zout en peper.
5. Bak de frietjes snel gaar op de BBQ.

2 Personen | 15 Minuten | Vegetarisch

SPARERIBS

Een lekkere frisse salade smaakt overal goed bij, een perfecte aanvulling op de BBQ.

INGREDIËNTEN

1 kilo spareribs
2 el olijfolie
1 el chilipoeder
1 tl paprikapoeder
0,5 tl knoflookpoeder
2 limoenen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden celsius.
2. Besprenkel de spareribs met de olijfolie en wrijf ze er goed mee in.
3. Meng de chilipoeder, paprikapoeder en knoflookpoeder in een kommetje samen met een snuf zout.
4. Rasp de limoenen en doe dit bij de kruiden.
5. Wrijf het kruidenmengsel over de spareribs en zorg dat alles bedekt is met een dun laagje.
6. Zet een ovenschaal in de oven en daarboven het rooster, leg de spareribs daarop.
7. Bak ze 2,5 uur in het midden van de oven.
8. Grill ze daarna nog even op de BBQ voor een knapperig korstje.

8 minuten + 150 minuten wachttijd | Vleesgerecht | Pittig





SPINAZIESALADE

Een lekkere frisse salade smaakt overal goed bij, een perfecte aanvulling op de BBQ.

INGREDIËNTEN

150 gr spinazie
1 hand blauwe bessen
1 rode ui
1 hand pecannoten
2 tomaten
Olijfolie
Balsamico

BEREIDING

1. Maak de spinazie schoon en leg op een schaal.
2. Snijd de tomaten in partjes en verdeel over de spinazie.
3. Snijd de rode ui in dunne, halve maantjes en verdeel over de salade.
4. Verdeel de blauwe bessen over de salade.
5. Hak de pecannoten grof en verdeel over de salade.
6. Besprenkel net voor het serveren met olijfolie, balsamico en een snufje zout.

1 Schaal | 10 minuten | Vegetarisch

HEB JIJ EEN LEUKE AANVULLING OP DIT RECEPT?
DEEL HET MET ONS VIA FACEBOOK.COM/PALEO.NL



THE HAPPINESS CAFÉ

maakt gezond eten voor iedereen mogelijk

In hartje Eindhoven (voor de kenners: achter ‘de Blob’) vind je The Happiness Café. Alleen de naam al doet vermoeden dat je hier wel goed zit. En dat blijkt! The Happiness Café is namelijk meer dan gewoon een breakfast bar of lunchroom. Elke dag opnieuw doen ze heel bewust hun best om mensen aan te moedigen beter en gezonder te eten. En zich fijner te voelen!

Puur, gezond én lekker

‘Of je nu met een allergie kampt, Paleo-proof eet of veganistisch bent: wat je wensen ook zijn, we denken graag met je mee! We bieden talloze opties, variërend van yoghurtontbijtjes en slow juices tot salades en huisgemaakte koeken. Alles wordt dagelijks vers bereid. En het spreekt voor zich dat we alleen dingen op het menu zetten die we zelf ook lekker vinden. Met de meest natuurlijke en pure producten maken wij gezond en lekker eten voor iedereen mogelijk!’

‘We richten ons niet op een specifiek dieet of op een bepaalde lifestyle, maar op de ingrediënten,’ vertelt Linsey de eigenaar van The Happiness Café. ‘Het zijn allemaal pure ingrediënten, zoals onze grootouders ze kenden. Ze komen direct van het land en worden ook direct verwerkt. En laat dat nou toevallig ook nog héél goed voor je zijn!’



Wil je meer weten?
Ga dan naar
www.thehappinesscafe.nl



Alle gezonde manieren van eten onder één dak

Wil jij in de omgeving van Eindhoven gezond en lekker eten? Gewoon onbekommerd een 3-gangen Paleo-menu bestellen in een restaurant? Dan hoef je niet langer meer te zoeken! RealFood Restaurant Andersom in Aalst is the place to be! Ook mensen met een voedselallergie of –intollerantie, vegetariërs en veganisten komen hier prima aan hun trekken.

Andersom is een RealFood restaurant en kookstudio, waar je heerlijk kunt eten. De RealFood filosofie is gebaseerd op puur, biologisch eten, dat voornamelijk streek- en seizoensgebonden is. Het is dus erg gezond, maar wat nog veel belangrijker is: Andersom laat zien dat gezond eten ook heel erg bijzonder en smaakvol kan zijn.

Samen genieten

Restaurant Andersom is een restaurant waar je eindelijk weer met z’n allen kunt genieten van een heerlijke maaltijd. Alle gezonde manieren van eten worden onder één dak gecombineerd. Of je nu een dieet volgt, een voedselallergie hebt of kiest voor een specifieke lifestyle, zoals Paleo, vegan of Moerman: je kunt hier gewoon aanschuiven en je wensen doorgeven. Groenten vormen de basis van de recepten. Aanvullend kies je voor vlees of vis, maar je kunt het ook achterwege laten.

Zorgeloos uit eten

Zo zien wij van Foodie het graag: zorgeloos uit eten in een restaurant, met volop keuzemogelijkheden! Bovendien hebben ze een prachtig terras, waar je op een zomerse dag ultiem kunt genieten van je Paleo-maaltijd. Andersom biedt



ook diverse workshops, cursussen en andere activiteiten rondom gezond en lekker eten. Voor de openingstijden en meer informatie kun je terecht op **www.realfoodrestaurant.nl**



Dat de natuur ons een hoop goeds te bieden heeft, is natuurlijk al lang bekend. Theefit haakt daar op in, door zich als enige thee-aanbieder in Nederland uitsluitend te richten op thee van hoge kwaliteit mét gezondheidsvoordelen. Ze creëren unieke melanges van losse theeën, die je optimaal ondersteunen en tegelijkertijd een ware smaaksensatie zijn.

‘We verkopen dertien heerlijke theemelanges, met drie nieuwe smaken op komst’ vertelt Michael, de eigenaar van Theefit.nl, ‘Iedere melange heeft z’n eigen specifieke smaak en bijdrage aan je gezondheid. Eazy Green, Yunnan Red, Sweet Dreams, Healthy Herbs, Sweet Cinnamon…





Het zijn maar een paar voorbeelden. Sweet Cinnamon hebben wij speciaal ontwikkeld, omdat mensen nu eenmaal van zoet houden. Meestal heb je daarvoor chemische toevoegingen nodig of zoiets als suiker of honing. Sweet Cinnamon is van nature zoet, waardoor al die extra’s overbodig zijn. Wel zo prettig! De Ceylonkaneel die wij hiervoor gebruiken is erg gezond, werkt bloedsuiker regulerend en stilt de zoete trek van al die zoetekauwtjes. Ook leuk om te weten: er zijn steeds meer kinderen die deze thee drinken en zij zijn bezig deze thee op een middelbare school te krijgen!’

Optimale trektijd en temperatuur

‘Veel mensen vinden het leuk dat wij duidelijk op de verpakkingen en website zetten hoe je de thee precies moet zetten. Zo weten ze wat de optimale trektijd en temperatuur is. De watertemperatuur is namelijk een van de belangrijkste aspecten van theezetten. Als het water te warm is, kan groene of witte thee bitter worden. Is het water te koud, dan haal je niet het maximale uit de thee: zowel qua smaak, als qua gezonde stoffen. Wij vinden het dus belangrijk dat mensen dat weten, zodat het theezetten goed gebeurt. ‘



Easy Breezy



Ginger White



Sweet Dreams

SUCCESVERHALEN

Dagelijks ontvangen wij via mail of Facebook succesverhalen van mensen. Mensen zoals jij en ik, die door de Paleo lifestyle hun leven een heel andere wending hebben gegeven. Mensen die na jaren aanmodderen eindelijk een gezond eetpatroon hebben gevonden, waarbij ze zich fijn voelen. Meer energie, minder kilo’s en geen drang naar suiker. Ook zijn er mensen die door het aanpassen van voeding hun ziekte onder controle hebben gekregen. Stuk voor stuk bijzondere verhalen.

‘Toen ik eind 2012 na een paar heerlijke kerstdagen op de weegschaal ging staan, schrok ik… Bijna 100 kilo?! Natuurlijk had ik wel in de gaten dat ik langzaamaan wat voller was geworden, maar 100 kilo? Nee, dat was toch echt de grens!’

‘In een jaar tijd verloor ik bijna 25 kilo’

SIMONE
32 jaar





‘Ik hoorde over Paleo, las er verschillende artikelen over en besloot er toen vol voor te gaan. Alle ongezonde dingen gingen de deur uit en ik stortte me 100% op de Paleo-levenswijze. ‘Dat heb ik geweten! Jaren had ik me tegoed gedaan aan chips (heel veel chips!), koekjes, pizza en friet en nog meer van die ongezonde dingen… De eerste maand voelde ik me zeker niet beter, omdat ik echt moest afkicken van suiker en vet. Draaierig, humeurig en nergens zin in; alles kwam voorbij.’

Allergie weg

‘Langzaamaan voelde ik me steeds lekkerder en langzaamaan gingen ook de kilo’s er af… In een jaar tijd verloor ik bijna 25 kilo. Dat is best veel! De laatste keer dat ik dit gewicht had, was denk ik net na het afstuderen van mijn MBO.
‘Hoewel ik het erg fijn vond dat ik gewicht aan verliezen was, werd ik van de andere bijwerkingen nog veel blijer! Ik had opeens nooit meer last van mijn darmen. Ik kon namelijk echt krom liggen van de buikpijn. Dat is best eng als je moeder de ziekte van Crohn heeft. Sinds ik Paleo eet heb ik nog maar een enkele keer per jaar last van mijn darmen, in plaats van 2 tot 4 keer per maand. Bovendien heb ik al van kleins af aan last van een huisstofmijtallergie. Ik was gegarandeerd bijna driekwart jaar ‘verkouden’. Dat was opeens weg!’

Af en toe een cheat

‘Dingen laten en aanpassen kostte mij echt geen moeite. Dat kwam denk ik omdat ik zo vastberaden was om die kilo’s kwijt te raken. En omdat ik me er uiteindelijk zo goed erbij voelde!
‘Natuurlijk: ik heb nu af en toe een cheat. Ik merk namelijk dat ik dat heel soms best kan doen en dat mijn lichaam daar ook niet slecht op reageert. Maar Paleo blijft altijd een belangrijk onderdeel van mijn levenswijze. Want terug naar dat gewicht en naar hoe ik me toen voelde: dat wil ik zeker niet meer!’

‘Ik voel me fitter en sta positiever in het leven’

‘Als meisje van acht belandde ik voor het eerst met buikpijnklachten bij de huisarts. “Gewoon een spastische darm. Niks aan te doen.” De buikpijn kwam regelmatig terug, maar daar wen je aan. Tot ik op mijn 19e op kamers ging. Ik had veel stress, omdat ik de Pabo binnen vier jaar wilde afronden. Het gevolg: buikpijn en hevige obstipatie. Maar ik ging door, zonder naar mijn lichaam te luisteren. Totdat mijn vader in mei 2013 darmkanker kreeg.’



‘Ik schrok me wild. Omdat het deels genetisch is bepaald, werd ik ook onderzocht. Ik werd aangemerkt als darmkanker-risicopersoon, met de diagnose PDS: Prikkelbare Darm Syndroom. Ik belandde bij een Maag-Darm-Lever-arts en begon met een dieet, om uit te zoeken waar ik zo hevig op reageerde. Het bleken gluten en lactose te zijn, maar ook bepaalde suikers en sommige fruitsoorten en groenten. Ik ging daardoor heel eenzijdig eten en at vaak dingen die barstten van de E-nummers. Dat zat me niet lekker. Ik ging op zoek en kwam vaak bij Paleo-recepten uit.’

Het komt goed

‘In oktober 2015 heb ik van de ene op de andere dag het roer omgegooid. De eerste drie dagen gingen geweldig, maar daarna ben ik een week lang bijzonder beroerd geweest. Ik had koorts, kon geen stap verzetten, was slap, duizelig, vergeetachtig, misselijk en getrouwd met het toilet. Zelfs mijn menstruatie raakte van het padje af. Gelukkig kwam mijn sterke wil om de hoek kijken: dit moest en zou mij lukken! De lieve mensen van Foodie hebben mij per mail bijgestaan. Met al mijn vragen en twijfels kon ik bij ze terecht: “All part of the deal, het komt goed!” Na vier weken kon ik na mijn werk weer naar de sportschool en rustig aan opnieuw gaan opbouwen.’

Kicken

‘Paleo was binnen twee maanden helemaal ingebakken. Ik eet nu zonder moeite 95/5 Paleo. Ik voel me veel fitter, sta positiever in het leven en de jeukende bultjes op mijn armen en in mijn gezicht zijn verdwenen. Ik ben 10 kilo lichter, zonder het gevoel dat ik daar keihard voor heb gewerkt. Ik vind het heerlijk om te koken en leef mij daar ook helemaal in uit. Mijn geslaagde probeersels zet ik op mijn website www.paleoleven.nl: dat is mijn openbare Paleo-dagboek. Ik plaats er ook mijn trainingsschema’s voor als ik thuis ga sporten. Het is fijn positieve reacties te krijgen. Het stimuleert om door te gaan en verder te ontdekken. Het is nog veel toffer als ik mensen weet te motiveren Paleo te proberen! Het is zo kicken als mensen de pagina van Paleoleven liken op Facebook en hun ervaringen en/of vragen sturen. Ik kan mensen helpen. Kennis overdragen. Als ras-leerkracht word ik daar intens gelukkig van!’

‘Mijn hooikoorts is bijna verdwenen. Zonder medicijnen!’

‘Een jaar geleden vertelde een vriendin mij heel enthousiast over haar nieuwe leefwijze. Ik was nieuwsgierig en vroeg wat het inhield. Waarom ze hierop was overgestapt. Eén van haar redenen was dat ze had gehoord dat je er meer energie van krijgt. Ik voelde mij al jaren moe, zelfs na een goede nacht slapen. Ik was dus meteen geïnteresseerd: dat wilde ik ook! Ik ben gaan verdiepen in de Paleo-leefstijl, heb veel gelezen op internet en het boek De Paleo revolutie gelezen. Ik werd steeds enthousiaster en besloot mijn eetpatroon om te gooien.’



‘Tijdens die eerste paar maanden dat ik Paleo at, bleek dat ik veel meer voedingsgerelateerde klachten had. Ik had er echt nooit bij stil gestaan dat je zoveel klachten kan krijgen van voeding. Ik werd al heel snel uitgerust wakker. Later verdwenen mijn hartkloppingen, het opgezette gevoel in mijn buik, de suikerdips aan het eind van de middag en de onrust in de avond. Na een jaar kan ik ook zeggen dat ik bijna helemaal van mijn hooikoorts af ben! Ik voel het nog wel in heftige periodes, maar het is prima te doen. En dat zonder medicijnen!’

Teveel afvallen

‘Ik ondervind maar één nadeel: ik ben het eerste half jaar veel afgevallen. Dat is voor veel mensen een mooie bijkomstigheid, maar niet voor mij. Ik hoefde namelijk niet af te vallen en moet nu erg opletten dat ik voldoende eiwitten en vetten binnenkrijg om op gewicht te blijven, want ik ben bang om té dun te worden. Dat vind ik namelijk helemaal niet mooi. Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst zoveel woog als nu... Gelukkig is mijn gewicht nu stabiel. Via mijn sportschool word ik begeleid in het opbouwen van mijn spiermassa. Hoewel dit voor mij best een groot nadeel is, wil ik absoluut niet meer terug naar mijn oude eetpatroon.’

Mensen inspireren

‘Ik vind het erg leuk om mensen te inspireren en enthousiast te maken voor Paleo, dus ik wil mijn verhaal graag delen. Ook om mensen bewust te maken van het feit dat afvallen niet voor iedereen een voordeel is. Thuis deel ik deze eetwijze met mijn oudste dochter. Ze heeft zelf al wat dingen aangepast in haar manier van eten en dingen die ze mee naar school neemt. Volgens mij voelt ze aan haar lijf dat dit beter voor haar is: ze heeft namelijk een koemelkintolerantie en een heel gevoelige huid, waar ze nu steeds minder last van heeft. Toen ik vertelde dat ik was gevraagd om mijn verhaal te doen, was ze meteen enthousiast om dit samen te doen. Vandaar deze foto van ons samen!

Ik wens iedereen veel gezellige en lekkere Paleo-eetmomenten. Geniet van alle kleine dingen om je heen.’

SALADE BAR

Perziken met bacon

Wortel-appel salade

Ananas-teriyaki kip

Ingemaakte radijsjes

Griekse komkommer zoodles

Tomatensalsa

Balsamico aubergines

Kokosgarnalen

Zoete aardappel-blokjes met baharat



4 Personen

10 Minuten +
10 minuten wachttijd

Vegetarisch

GRIEKSE KOMKOMMER ZOODLES

Komkommer zoodles maken dit gerecht extra leuk.

INGREDIËNTEN

2 komkommers
Flinke hand cherry tomaatjes
1 gele paprika
Flinke hand zwarte olijven
1 citroen
3 el olijfolie
0,5 tl oregano
Zout en peper

BEREIDEN

1. Maak zoodles van de komkommers en doe ze in een vergiet. Hussel om met een snufje zout en laat 10 minuten staan.
2. Snijd de tomaatjes doormidden.
3. Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
4. Mix de komkommer met de tomaatjes, paprika en olijven.
5. Knijp de citroen er boven uit en voeg de olijfolie, oregano en een snuf peper toe. Hussel goed door.

HEB JIJ EEN LEUKE AANVULLING OP DIT RECEPT?
DEEL HET MET ONS VIA FACEBOOK.COM/PALEO.NL.



ZOETE AARDAPPELBLOKJES

MET BAHARAT

De baharat geeft een heerlijke smaaksensatie aan de zoete aardappel.

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappels
3 el olijfolie
1 tl baharat (kruidenmengsel)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1,5 cm.
3. Meng de olijfolie met de baharat en een snuf zout in een kommetje.
4. Schep dit mengsel door de zoete aardappelblokjes.
5. Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat bekleed met bakpapier en bak ze in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten gaar.

4 Personen | 10 minuten + 30 minuten wachttijd | Vegetarisch

SALADE BAR

INGEMAAKTE RADIJSJES

Laat je verrassen door de smaak.

4 Personen | 10 Minuten + 24 uur wachttijd | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

1 bos radijsjes
120 ml natuurazijn
120 ml water
20 gr honing

BEREIDING

1. Maak de radijsjes schoon. Doe de radijsjes in een brandschone glazen pot.
2. Breng de azijn, water en honing in een klein steelpannetje aan de kook. Zet het vuur uit zodra het kookt.
3. Laat het mengsel iets afkoelen en giet over de radijsjes.
4. Sluit de pot goed af en zet in de koel kast. Na 24 uur smaken ze overheerlijk.

TIP

Zorg dat de pot waarin je de radijsjes bewaart echt brandschoon is: dan weet je zeker dat er geen ongewenste bacteriën in gaan groeien.



BALSAMICO AUBERGINE

Maak de aubergine nog lekkerder door deze te marineren in balsamico.

INGREDIËNTEN

1 aubergine
3 el olijfolie
1 teentje knoflook
3 el balsamico

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in plakken van ongeveer 1 cm dikte.
2. Besprenkel de plakken aan beide kanten met zout en zet 30 minuten aan de kant in een vergiet.
3. Spoel even af onder de kraan om het meeste zout eraf te wassen en dep ze vervolgens droog.
4. Doe ze in een schaal.
5. Voeg de olijfolie en balsamico toe en pers het teentje knoflook er boven uit. Roer even goed door en dek de schaal af. Laat minimaal 15 minuten marineren.
6. Verwarm een grillpan en grill de plakken 2 a 3 minuten aan elke kant.

4 Personen | 10 minuten + 45 minuten wachttijd | Vegetarisch

SALADE BAR

KOKOSGARNALEN

Garnalen in een heerlijk paleo-jasje.

4 Persoon | 10 Minuten + 10 minuten wachttijd | Visgerecht

INGREDIËNTEN

100 gr grote garnalen
1 ei
50 gr kokosrasp
1 el kokosmeel
zout
kerriepoeder
2 el kokosolie
Halve limoen

BEREIDING

1. Maak de garnalen schoon.
2. Klop het ei los in een kommetje.
3. Meng in een ander kommetje kokosrasp, kokosmeel, snufje zout en kerriepoeder.
4. Verhit een pan met de kokosolie.
5. Haal 1 voor 1 de garnalen door het ei en vervolgens door het kokosmengsel.
6. Bak ze goudbruin en gaar.
7. Snijd de limoen in partjes en serveer erbij.



SALADE BAR

TOMATENSALSA

Deze salsa zet je in een mum van tijd op tafel.

4 Persoon

10 Minuten +
2 uur wachttijd

Vegetarisch

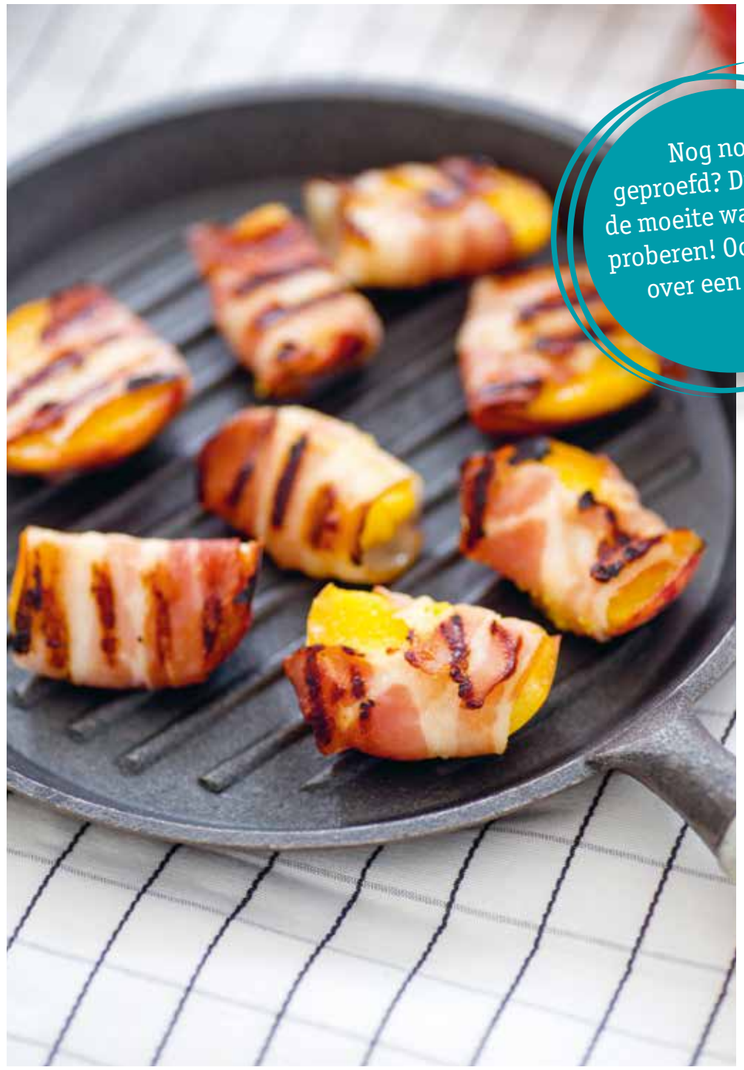
INGREDIËNTEN

7 roma tomaten
1 teentje knoflook
Kwart bosje verse basilicum
2 el olijfolie
Zout en peper

BEREIDING

1. Was de tomaten en gebruik een grove rasp om deze te raspen.
2. Hak de basilicum fijn.
3. Meng de tomatenrasp met de basilicum, olijfolie en een flinke snuf peper en zout.
4. Pers er het teentje knoflook boven uit en roer goed door.
5. Laat minimaal 2 uur staan (op kamertemperatuur) voor het serveren.





Nog nooit geproefd? Dit is echt de moeite waard om te proberen! Ook heerlijk over een salade.

SALADE BAR

INGREDIËNTEN

2 perziken
12 plakjes bacon

BEREIDING

1. Maak de perziken schoon, snijd door midden en verwijder de pit.
2. Snijd vervolgens elke helft in 3 partjes.
3. Wikkel om elk partje een plakje bacon.
4. Verhit een grillpan en bak hierin de partjes 1,5 minuut aan beide kanten.

SALADE BAR

PERZIKEN MET BACON

Het zoete van de perzik en het zoute van de bacon is een match made in heaven.

4 Personen

12 Minuten

Vleesgerecht



Ook kinderen smullen van dit recept.

WORTEL-APPEL SALADE

Een heerlijk en fris bijgerecht.

4 Personen

10 Minuten

Vegetarisch

INGREDIËNTEN

150 gr wortel julienne
Halve zure appel
3 el rozijnen
60 gr kokosyoghurt
Kneepje citroensap
Zout en peper

BEREIDING

1. Schil de appel en snijd in kleine stukjes en besprenkel met wat citroensap.
2. Meng de appel met de wortel en rozijnen in een kommetje.
3. Voeg de kokosyoghurt toe en breng op smaak met een snufje zout en peper.



Heerlijk met bloemkoolrijst en wokgroenten.

ANANAS-TERIYAKI KIP

Door het te serveren in de ananas heeft het iets extra feestelijks.

INGREDIËNTEN

Halve ananas
250 gr kip
50 ml coconut aminos
3 el kokosbloesemsuiker
1 teentje knoflook
1 tl gember
1 el tapioca

BEREIDING

1. Snijd de ananas in de lengte doormidden met het groen. (deze gebruiken we voor het serveren).
2. Schep het vruchtvlees eruit en deel in tweeën, we gebruiken de helft.
3. Snijd de helft die we gebruiken fijn.
4. Snijd de kip in blokjes.
5. Verhit een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie.
6. Bak hierin de kip gaar, haal uit de pan en zet apart.
7. Doe de coconut aminos, ananas, kokosbloesemsuiker, geperst teentje knoflook, gember en tapioca in de pan met een snuf zout.
8. Kook enkele minuten, tot de saus begint in te dikken.
9. Doe vervolgens de kip terug in de pan en roer goed door.
10. Serveer in de halve ananas.

BEN JE ZELF AAN HET EXPERIMENTEREN MET ONZE RECEPTEN EN HEB JE ER EEN VERRASSENDE, LEKKERE TWIST AAN GEGEVEN? DEEL JE ERVARINGEN OP ONZE FACEBOOK- OF INSTAGRAM PAGINA!

4 Personen | 15 minuten | Vleesgerecht



Hello Paleo Muesli





BYE, BYE HASSLE!

De wekker gaat. Het is maandagochtend 7 uur.
Je veegt de slaap uit je ogen.
Rise and shine!
Je mag weer... De week begint!
Oei! Ineens blijkt dat je afgelopen weekend bijna de hele koelkast hebt leeggegeten...
Het enige dat nog over is: 2 eieren. Maar zonder champignons, wat bacon of een wild zalmpje is zo'n omeletje niet echt lekker.
Gelukkig had je vorige week een bestelling geplaatst bij Foodie, met onder andere: de nieuwe Paleo Muesli!
Je ziet nog een banaan liggen en een half bekertje kokosyoghurt.
Een flesje kokosnectar staat standaard in je voorraadkast. In 2 minuten tijd maak je je ontbijt. Je kunt er weer tegenaan. YEAAAHHH!!
Je komt bruisend en vol energie op je werk.
En ook nog op tijd, want je hoefde geen omelet te bakken! :-)



YUMMIE GREENS

Het simpele, superkrachtige alternatief voor juicen

Halverwege 2015 ontkiemde het idee. Ik was een aantal weken in Amerika met mijn gezin en kreeg zoals altijd veel inspiratie van wat daar in de biologische supermarkten te koop was. Ik ben de afgelopen jaren gek geworden op groenten en fruit juicen. In Whole Foods Market vond ik complete juicebarretjes met koudgeperste slowjuice en daarnaast: een kraampje met de gedroogde variant. Juicepoeder!

Dat was wel erg makkelijk voor ons, nu we op vakantie waren. We hadden natuurlijk geen juicer in de koffer meegenomen.

Helemaal enthousiast over dit groene poeder kwam ik terug in Nederland. Ik ging meteen op zoek naar eenzelfde soort juicepoeder, om er al snel achter te komen dat dit nergens te koop was... Ja, natuurlijk: ik kon los tarwegraspoeder, spirulina of chlorella kopen. Maar eerlijk is eerlijk: dat spul is niet weg te krijgen!

Dus ben ik in Amerika verschillende juicepoeders gaan bestellen, via internet. Ik heb ze vergeleken en bestudeert, om uiteindelijk, na maanden zoeken, mixen en proberen met een eigen variant te komen.

De naam: Yummie Greens.

Bedacht door mijn zoontje, die het drankje proefde en riep: 'Yummie!'
In één drankje vind je al jouw gezonde superfoods. Geen boodschappen doen, geen blender of juicer meer nodig, niks schoonmaken...

Je mag me later bedanken.

Yummie Greens zijn niet alleen LEKKER, je lichaam absorbeert ze ook nog eens als een spons. Yummie Greens bevat namelijk kokoswaterpoeder als transportsysteem.

Want je kunt zoveel greens drinken als je wilt, als je lichaam ze niet opnemen... dan heb je er niks aan.

Je bent niet wat je eet, je bent wat je lichaam aan voedingsstoffen kan absorberen.

Met Yummie Greens helpt Foodie jou om een simpele, maar superkrachtige verandering in je dagelijkse leven teweeg te brengen.

Soms is het een opgave om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Ik wil dat ook jij kunt ervaren hoe het is om op celniveau gevoed te zijn met het beste dat Moeder Natuur te bieden heeft.



Je kunt ons groene superfooddrankje bestellen via www.yummiegreens.nl.

Foodie lezers krijgen 10% korting met de code: FOODIE10.

Deze actie is geldig tot 31 augustus 2016 (de verjaardag van mijn zoontje Lucas). :-)



Deze cocktails kun je allemaal van tevoren klaarmaken. Bewaar ze in de koeling en voeg pas bij het serveren ijsklontjes toe.





ALCOHOLVRIJE COCKTAILS

VERFRISSEND ANANASDRANKJE

Met dit drankje waan ik me op een tropisch eiland.

2 Personen

10 Minuten

INGREDIËNTEN

150 gr ananas, in stukjes
4 el kokoswater
2 partjes limoen
Spa rood
6 ijsblokjes

BEREIDING

1. Doe de ananas en het kokoswater in een blender en mix tot een egale massa.
2. Verdeel het mengsel over 2 glazen.
3. Voeg het partje limoen en de ijsblokjes toe.
4. Vul de glazen tot de rand met spa rood.

PINA COLADA MET ANANAS

Alsof je op vakantie bent!

2 Personen

5 Minuten

INGREDIËNTEN

100 gr bevroren ananas
Halve bevroren banaan
150 ml kokosmelk
1 el honing

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot alles goed gemengd is.



Faqt
Doordat deze cocktails alcohol-vrij zijn, kun je er met het hele gezin van genieten!

ALCOHOLVRIJE COCKTAILS

WATERMELOEN-KOKOSDRANKJE

Lekker en verfrissend op een zomerse dag.
Zorg dat je een goede
rijpe watermeloen gebruikt.

2 Personen

5 Minuten

INGREDIËNTEN

400 gr watermeloen zonder pitten
+ 2 extra stukjes ter garnering
250 ml kokoswater
Halve limoen
2 takjes verse rozemarijn
10 ijsblokjes

BEREIDING

1. De avond van te voren; snijd de watermeloen in stukjes en doe in een afsluitbaar zakje/bakje. Leg in de vriezer.
2. Doe de watermeloen en het kokoswater in een blender.
3. Knijp hierboven de limoen uit.
4. Mix tot alles goed gemengd is.
5. Maak ijsgruis van de ijsblokjes; doe ze even kort in een keukenmachine of doe in een theedoek en sla kapot met een deegroller/pan.
6. Verdeel het ijs over de 2 glazen.
7. Schenk het drankje hier overheen.
8. Garneer met een takje rozemarijn en een stukje watermeloen.

ALCOHOLVRIJE COCKTAILS

MOJITO

Je zou er spontaan van gaan dansen
zo lekker is deze alcoholvrije mojito.

2 Personen

5 Minuten

INGREDIËNTEN

2 limoenen
2 takjes munt, plus 2 takjes voor de garnering
2 tl kokosbloesemsuiker
10 ijsblokjes
Spa rood

BEREIDING

1. Snijd 1,5 limoen in partjes. (6 partjes totaal) en de andere helft in plakjes.
2. Knijp boven elk glas 3 partjes uit en doe de partjes in het glas.
3. Haal de blaadjes van 2 takjes munt en verdeel over de glazen.
4. Doe in elk glas 1 tl kokosbloesemsuiker.
5. Gebruik een stampertje en kneus alle ingrediënten goed.
6. Maak ijsgruis van de ijsblokjes; doe ze even kort in een keukenmachine of doe in een theedoek en sla kapot met een deegroller/pan.
7. Verdeel het ijs over de 2 glazen.
8. Schenk er spa rood bij tot de glazen gevuld zijn.
9. Garneer met een takje munt en een schijfje limoen.



COCKTAILS



Tip:
ook lekker
voor
kinderen!

SANGRIA

Sangria zonder toegevoegde suikers
en alcohol, misschien nog wel veel lekkerder.

5 Personen

10 Minuten

INGREDIËNTEN

250 ml kokoswater
250 ml druivensap
125 ml sinaasappelsap
1 limoen
70 gr bosbessen
1 banaan
1 perzik
Halve mango

BEREIDING

1. Doe het kokoswater, druivensap en
sinaasappelsap in een kan.
2. Knijp de limoen hierboven uit
en roer alles goed door.
3. Snijd de banaan, perzik en mango
in stukjes en voeg toe. Voeg ook de bosbessen toe.
4. Zet de kan in de koelkast en
laat minimaal 1 uur staan.

AARDBEI-IJSTHEE

Zelf ijsthee maken is super makkelijk,
voeg er wat vers fruit aan toe en je
bent de koning te rijk.

1,5 liter

15 Minuten

INGREDIËNTEN

3 zakjes groene thee
2 el honing
1 citroen
500 gr aardbeien + 4 extra ter garnering.

BEREIDING

1. Kook 1 liter water en schenk in een kan.
Voeg de zakjes thee toe en laat even trekken.
Haal de zakjes thee eruit als de thee naar jouw
smaak goed getrokken is.
2. Voeg de honing toe en knijp de citroen
erboven uit, roer goed door.
3. Doe de aardbeien in een keukenmachine
en pureer tot een egaal mengsel.
4. Zet een super fijne zeef in een kom en
druk hier de aardbeienpuree doorheen.
Dit gaat het makkelijkste met de bolle kant van een lepel.
Gooi de achtergebleven pitjes weg.
5. Als de ijsthee compleet is afgekoeld
kan de aardbeipuree erbij. Mix goed door en
zet minimaal 1 uur in de koelkast om af te koelen.

Voor het serveren;
1. Verdeel enkele ijsblokjes over de glazen,
snijd de 4 aardbeien in plakjes en
verdeel ook over de glazen.
2. Giet de ijsthee hier overheen.



‘Brabantse Bourgondiër gaat Paleo’

‘Als emotie- of stresseter tob ik al jaren met mijn gewicht. Tobben een trouwens groot woord. Ik vond het niet belangrijk. Ik ben Brabander en Bourgondiër en hield mezelf altijd voor dat die twee dingen als vanzelf bij elkaar horen. Ik had altijd wel een excuus. Dat komt het ook wel goed uit als je hobby koken is.’



‘Toen ik nog actief sportte, woog ik tussen 75 en 80 kilo. Ik stopte vanwege allerlei blessures en daarna liep m’n gewicht gestaag op. Ik heb verschillende diëten gevolgd: viel af, kwam weer aan, viel weer af.... Uiteindelijk bleef ik net onder de 100 hangen en ach, dat was wel goed. Ik zat mezelf niet in de weg en had 1000 excuses om te zijn wie ik was, inclusief eten.

‘Totdat ik vorige jaar ineens met hartklachten op de IC lag. 51 jaar. Bloeddruk te hoog, cholesterol veel te hoog, gewicht te hoog. Toen ging de knop om: dit moest anders! De kilo’s moesten eraf. Maar hoe? Ik wilde geen dieet, maar iets blijvends. Iets dat bij mij, de Brabander en de Bourgondiër, past.’

Verse producten

‘Mijn vrouw hoorde op haar werk over Paleo. Als vanzelf vielen verschillende zaken op zijn plaats. Ik doe graag boodschappen, maar wil ik wel snel klaar zijn. Paleo is heel simpel, heel basic. Een aantal dingen mag niet en verder mag alles. Gewoon eten waar je zin hebt, mits je die bepaalde producten weg laat.

‘Van de ene op de andere dag heb ik mijn voorraadkast uitgeruimd en alles weggeven. Inclusief de kookboeken. Ik heb opnieuw boodschappen gedaan en andere kookboeken aangeschaft. Je moet weer leren koken: anders koken, met verse, biologische producten. Het is oefenen en uitproberen. Zelfs dingen die nooit in huis kwamen, liggen nu in de groentebak. Witlof en spruiten zullen niet mijn favorieten worden, maar komen nu zeker op tafel en zijn eigenlijk best lekker. We eten ook veel fruit. Snelle tussendoortjes, 15 minuten Paleo of uitgebreid koken: het kan allemaal.’

Lekker en gevarieerd

‘Paleo valt binnen ons oorspronkelijke budget, omdat ik geen behoefte meer heb aan allerlei tussendoortjes. Alles gaat ook op. Fruit dat bijna overrijp is, gaat in de smoothie. Groenten belanden in de soep of frittata. We eten lekker en gevarieerd. Maar eerlijk is eerlijk: de knop moet wel echt om. Je moet weer leren koken. Maar de smaak is zoveel beter. Ik weeg nu zo’n 85 kilo, zonder actief te sporten. Als vanzelf, zonder moeite en zonder gejojo. Ik heb meer energie. Meer zin in het leven. Ik wil meer en vooral: ik kan meer. Ik wandel veel en lang; tussen de 15 en 40 kilometer. Zonder enige moeite.’

‘Van uitgeblust naar obstacle run’

‘Na mijn tienerjaren greep ik vaak naar ongezond eten en begonnen de problemen met mijn gewicht. Vanaf die periode ben ik gaan jojoën. Strenge crashdiëten met veel sporten, werden afgewisseld met oude gewoontes en verslavingen. Zo ging het jarenlang. Ik was veel te zwaar en zorgde slecht voor mezelf. Toen ik mijn vrouw ten huwelijk had gevraagd, besloot ik dat ik op de trouwdag in een mooi, getailleerd trouwpak wilde passen. Na veel sporten en diëten (vooral eten schrappen) lukte dat. Maar je kunt wel raden wat er daarna gebeurde...’

‘Onze tweede dochter was zo’n zeven maanden, toen ik het beu werd steeds uitgeblust en zonder energie te zijn. Tijdens een zoektocht naar een nieuw dieet kwam ik op internet informatie tegen over Paleo. Mijn vrouw had er al eens van gehoord en samen zijn we ons er in gaan verdiepen.

Ik ben heel rigoureus met Paleo begonnen. Alles van de ene op de andere dag zoveel mogelijk aangepast. Dat was even schakelen. Ik moest opeens ontbijten, m’n brood laten staan en veel variëren in maaltijden. De eerste weken was dat echt wel moeilijk. Vooral het afkicken van suikers was lastig, maar ik had mezelf voorgenomen het zeker 30 dagen vol te houden. Die tijd heb je echt nodig om af te kicken van slechte gewoontes. Al snel kwam er verandering in hoe ik me voelde en na één maand was er ook op de weegschaal een duidelijk positief resultaat te zien: er was zeven kilo af.’

Meer energie en 35 kilo minder

‘Nu, na ongeveer een half jaar Paleo, ben ik 35 kilo kwijt. Ik heb veel meer energie en ben zelfs weer fanatiek aan het sporten geslagen. Afgelopen april heb ik mee gedaan aan een obstacle run. In september doe ik weer mee, met een langere run, met meer obstakels. Zulke reële doelen helpen me om de focus te houden op goed voor mezelf zorgen.’

Paleo doe je samen

‘Ook als gezin eten we zoveel mogelijk Paleo. Natuurlijk wordt er heus wel eens wat voorgeschoteld dat niet Paleo is, maar meestal doe ik daar niet aan mee. Ik hanteer wel een wat lichter regime dan in het begin: meestal 80/20. Ik heb nog één guilty pleasure: friet. Dat eten we zo af en toe. Hoewel ik er vaak een opgeblazen gevoel van krijg, kan ik het niet laten staan. Verder geniet ik met volle teugen van al het Paleo-voedsel: het kost me geen enkele moeite zo te eten. Ik ben wel blij met paleo.nl: je kunt er altijd terecht met je vragen of opmerkingen. En natuurlijk ben ik erg dankbaar dat mijn lieve vrouw Karin, mijn Paleo-kok, me ondersteunt en helpt. Want Paleo doe je niet alleen, maar samen!’




Chocolade
ijs
Aardbeien
ijs
Vanille
ijs



CHOCOLADE IJS

2 Personen

5 Minuten

Tip
Wil je wat extra's? Serveer er dan verschillende noten en fruit bij.

INGREDIËNTEN

3 overrijpe bananen
4 el cacaopoeder
4 el kokosmelk

BEREIDING

1. De avond van te voren; snijd de bananen in plakjes en doe ze in een afsluitbaar zakje of bakje. Leg in de vriezer.
2. Doe de bananenplakjes, cacao en kokosmelk in de keukenmachine. (of krachtige blender)
3. Pulseer de keukenmachine tot je een romige massa hebt.
4. Doe het mengsel in een bakje en zet 30 minuten in de vriezer zodat het hard kan worden. Zo kun je er mooie bolletjes van scheppen, uiteraard kun je het ook al zo eten.

GA JE ZELF IJS MAKEN? DEEL DAN VOORAL EEN FOTO MET ONS VIA FACEBOOK OF INSTAGRAM. WE ZIEN GRAAG JOUW FAVORIETE COMBINATIE!

N'ICECREAM

AARDBEIEN IJS

2 Personen

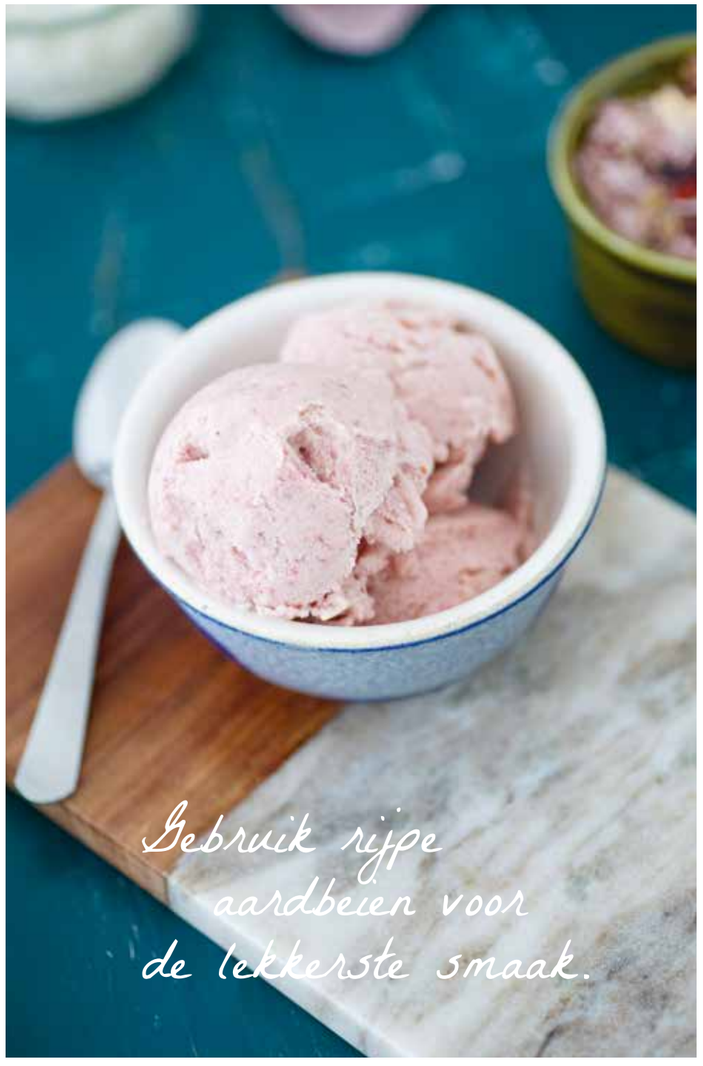
5 Minuten

INGREDIËNTEN

3 overrijpe bananen
Handvol aardbeien
6 el kokosmelk

BEREIDING

1. De avond van te voren; snijd de bananen in plakjes en doe ze in een afsluitbaar zakje of bakje.
Leg in de vriezer.
Doe ook de aardbeien in een zakje of bakje en leg in de vriezer.
2. Doe de bananenplakjes, aardbeien en kokosmelk in de keukenmachine.
(of krachtige blender)
3. Pulseer de keukenmachine tot je een romige massa hebt.
4. Doe het mengsel in een bakje en zet 30 minuten in de vriezer zodat het hard kan worden.
5. Zo kun je er mooie bolletjes van scheppen, uiteraard kun je het ook al zo eten.



N'ICECREAM

VANILLE IJS

2 Personen

5 Minuten



INGREDIËNTEN

3 overrijpe bananen
4 el kokosmelk
Halve vanillepeul

BEREIDING

1. De avond van te voren; snijd de bananen in plakjes en doe ze in een afsluitbaar zakje of bakje.
Leg in de vriezer.
2. Doe de bananenplakjes samen met de kokosmelk in de keukenmachine.
(of krachtige blender)
3. Schraap het merg uit de vanillepeul en voeg toe aan de bananen.
4. Pulseer de keukenmachine tot je een romige massa hebt.
5. Doe het mengsel in een bakje en zet 30 minuten in de vriezer zodat het hard kan worden.
6. Zo kun je er mooie bolletjes van scheppen, uiteraard kun je het ook al zo eten.

Haal het **seizoen** in huis

De producten die in seizoen zijn smaken niet alleen lekkerder, deze bevatten ook veel meer voedingsstoffen.

Waarom? Omdat deze niet dagen lang getransporteerd hoefden te worden naar jouw lokale supermarkt.

(en dan ga ik nog niet in op de nadelen voor het milieu).



Meloen



De meloen komt in vele verschillende soorten en is al duizenden jaren bekend. Deze vrucht bestaat voor 88-95% uit water en bevat daarnaast veel caroteen.

Een goed rijpe meloen herken je aan de zoete geur en een licht meegevende onderkant als je erop drukt.

▸ Wist je dat

- De meloen een laxerend effect heeft?
- De meloen familie is van de pompoen en komkommer?
- In de 16de eeuw de meloen werd gezien als fruit voor de rijken?

TOMATEN



Overheerlijke smaakbommetjes die in vele kleuren en maten komen. De tomaat behoort tot de nachtschades en ook al is de vrucht gezond, , de rest van de plant is giftig.

Wij eten vooral de rode variant veel, maar ook de gele en oranje vruchtjes zien we steeds meer in de winkels. De rode tomaten bevatten veel lycopeen, wat erg gezond is voor je lichaam.

▸ Wist je dat

- Tomaten vroeger alleen als sierplant gehouden werden?
- Franse mensen ze vroeger als afrodisiacum aanprezen?
- Er in Amerika zelfs door het gerechtshof besloten is dat dit als groente gezien moet worden?

COURGETTE

De courgette is een groente die veel mensen eten die de paleo levenswijze volgen. De courgette is namelijk super veelzijdig.

Maak er overheerlijke zoodles van, voeg toe aan een salade of wat denk je van baksels met courgette?! Daarnaast is de courgette zowel rauw als gebakken eetbaar en lekker.

▸ Wist je dat

- De courgette familie is van de pompoen, komkommer en de augurk?
- De bloem van de courgette ook gegeten kan worden en een delicatesse is?
- De grootste courgette in NL maar liefst 93 kilo woog?



Tip
Pastinaak kun je lekker als frietjes eten, in een stamppot verwerken of als soep serveren!



Aardbeien

Deze heerlijke vruchten worden al van voor de 14de eeuw door de mens gegeten.

Het is een overheerlijke rode, zoete en sappige vrucht die rijk is aan vitamine C, B11 (foliumzuur) en vezels. Aardbeien zijn zachte vruchten die je redelijk delicaat moet behandelen.

▸ Wist je dat

- De aardbei eigenlijk een schijnvrucht is?
- De pitjes aan de buitenkant eigenlijk de vruchtjes zijn?
- Je tegenwoordig ook een ananas-aardbei hebt?



PAELLA

Een perfect zomers gerecht.

4 Personen | 60 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

2 kippendijen
200 gr chorizo
1 ui
3 teentjes knoflook
200 gr tomatenblokjes (blik)
100 ml groentebouillon
1 tl paprikapoeder
0,5 tl saffraan
100 gr grote garnalen
1 grote bloemkool
Handvol peterselie
1 citroen

BEREIDING

1. Snijd de kippendijen in stukjes van 2,5 cm.
2. Snijd de chorizo in blokjes van 1 cm.
3. Snipper de ui en de knoflook.
4. Snijd de bloemkool in stukken en doe in de keukenmachine, pulseer enkele keren om er bloemkoolrijst van te maken. Zet apart.
5. Verhit een grote pan met 2 el kokosolie.
6. Voeg kip, chorizo en een snuf zout en peper toe en bak gaar.
7. Voeg ui en knoflook toe en bak tot de ui glazig ziet.
8. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 5 minuten pruttelen.
9. Voeg de bouillon, paprikapoeder, saffraan en een snuf zout en peper toe en roer door. Doe de deksel erop en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
10. Voeg de bloemkool toe, roer even door en laat vervolgens 5 minuten pruttelen zonder te roeren.
11. Verdeel de garnalen over de schotel, doe de deksel erop en laat staan tot de garnalen gaar zijn.
12. Garneer voor het serveren met de peterselie en citroenpartjes.





PISTO

Dit gerechtje smaakt lekker op elk moment van de dag.

2 Personen | 5 Minuten | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

1 courgette
2 rode paprika's
500 gr rijpe tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
3 eieren

BEREIDING

1. Snijd de ui en de knoflook fijn. Bewaar ze apart.
2. Snijd de courgette, paprika's en tomaten in kleine stukjes. Bewaar ze apart.
3. Verhit een pan op middelhoog vuur met 3 el kokosolie.
4. Bak hierin de ui, knoflook, paprika en courgette in 20 minuten op laag vuur met een deksel op de pan. Zorg dat het niet verbrand, dus roer regelmatig.
5. Voeg de tomaten toe en bak nog eens 15 minuten.
6. Verwarm ondertussen de oven voor op 195 graden.
7. Verdeel het mengsel over 3 schaaltjes en maak een kuiltje in het midden. Breek boven elk schaaltje een ei.
8. Zet de schaaltjes in de oven en bak tot het ei gebakken is zoals jij het lekker vind.



KIPPENSOEP

MET CITROEN

Een heerlijke en frisse zomerse soep.

4 Personen | 25 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

1,5 liter kippenbouillon
5 teentjes knoflook
1 ui
Halve citroen
2 kippendijen
4 el verse bieslook

BEREIDING

1. Snijd de ui in vieren en deze vervolgens in dunne reepjes.
2. Snijd de knoflook fijn.
3. Verhit een pan op middelhoog vuur met 1 el kokosolie, bak hierin de ui en knoflook in ongeveer 4-5 minuten zacht.
4. Rasp ondertussen de schil van de halve citroen.
5. Voeg de kippenbouillon, kippendijen, citroenrasp en een snufje peper toe. Doe het deksel op de pan en breng aan de kook.
6. Zet het vuur laag zodra het kookt en laat 15 minuten zachtjes doorkoken.
7. Haal de kip uit de pan en trek deze met 2 vorken uit elkaar, doe vervolgens terug in de paN.
8. Breng de soep eventueel nog op smaak met zout en peper.
9. Bestrooi voor het serveren met de verse bieslook



VAKANTIELAND GRIEKENLAND



MOUSSAKA

Op en top Grieks comfortfood.



4 Personen | 60 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

2 aubergines
250 gr runderhakt
2 uien
4 teentjes knoflook
1 blik tomatenblokjes
1 el oregano
3 el roomboter/ghee
1 ei
2 el tapioca
250 ml kokosmelk

BEREIDING

1. Verwarm je oven voor op 200 graden Celsius.
2. Snijd de ui en de knoflook fijn. Snijd de aubergines in plakken van een halve cm dikte.
3. Bestrijk beide zijdes van de aubergine plakken met olijfolie en bestrooi met zout en peper.
4. Verhit een grillpan en gril hierin de aubergineplakken.
5. Verhit een koekenpan met wat kokosolie en bak hierin het gehakt en de ui gaar.
6. Voeg de knoflook, tomatenblokjes, oregano en zout en peper toe en bak even goed door.
7. Vet een ovenschaal in en verdeel hier de helft van de aubergineplakken overheen, daarop het gehaktmengsel en daarop de resterende aubergineplakken.

Voor de 'bechamel' saus;

9. Verhit een pannetje op middelhoog vuur en smelt hier 3 el roomboter/ghee.
10. Roer hier de tapioca en een snuf zout en peper doorheen.
11. Voeg, terwijl je blijft roeren, langzaam de kokosmelk toe. Kook tot het een wat dikkere saus wordt. Zet het vuur uit en laat wat afkoelen.
12. Klop het ei los in een kommetje, voeg ¼ van de warme saus toe en roer goed door.
13. Voeg vervolgens het eimengsel aan de resterende 'bechamel' saus toe en roer goed door.
14. Giet dit mengsel over de ovenschotel.
15. Bak de moussaka 30-40 minuten in de voorverwarmde oven.

SIS KÖFTE

MET TZATZIKI

Het succesrecept van de familie.

10 Spiesjes

20 Minuten +
60 minuten wachttijd

Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

1 kilo rundergehakt
1 ei
1 ui
4 el verse peterselie
1 el tijm
2 tl knoflookpoeder
2 tl paprikapoeder
10 houten prikkers

INGREDIËNTEN TZATZIKI

300 gr kokosyoghurt
Halve komkommer
1 teentje knoflook
2 el verse peterselie
1 tl olijfolie
1 tl citroensap



BEREIDING TZATZIKI

1. Rasp de komkommer met een grove rasp boven een vergiet.
Bestrooi met een snufje zout. Laat 10 minuten uitlekken.
2. Doe de yoghurt in een kom, pers hierboven de knoflook uit en voeg de fijngehakte peterselie, olijfolie en citroensap toe.
3. Voeg de komkommerrasp toe. Is deze nog erg nat? Knijp hem dan uit tussen je handen.
Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Zet afgedekt in de koelkast tot je hem gebruikt.

BEREIDING SIS KÖFTE

1. Snipper de ui en hak de peterselie fijn.
2. Meng het gehakt met de kruiden, ei, ui en peterselie in een grote kom.
Zet minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast zodat alle smaken er goed in kunnen trekken.
3. Als je houten prikkers gebruikt leg deze dan minimaal 30 minuten in een bakje met water.
4. Haal het gehakt uit de koelkast en vorm 8 worstjes met je handen.
5. Prik de prikkers door de worstjes. Bak de sis köfte in een grillpan of op de BBQ tot ze bruin van buiten
en gaar van binnen zijn.

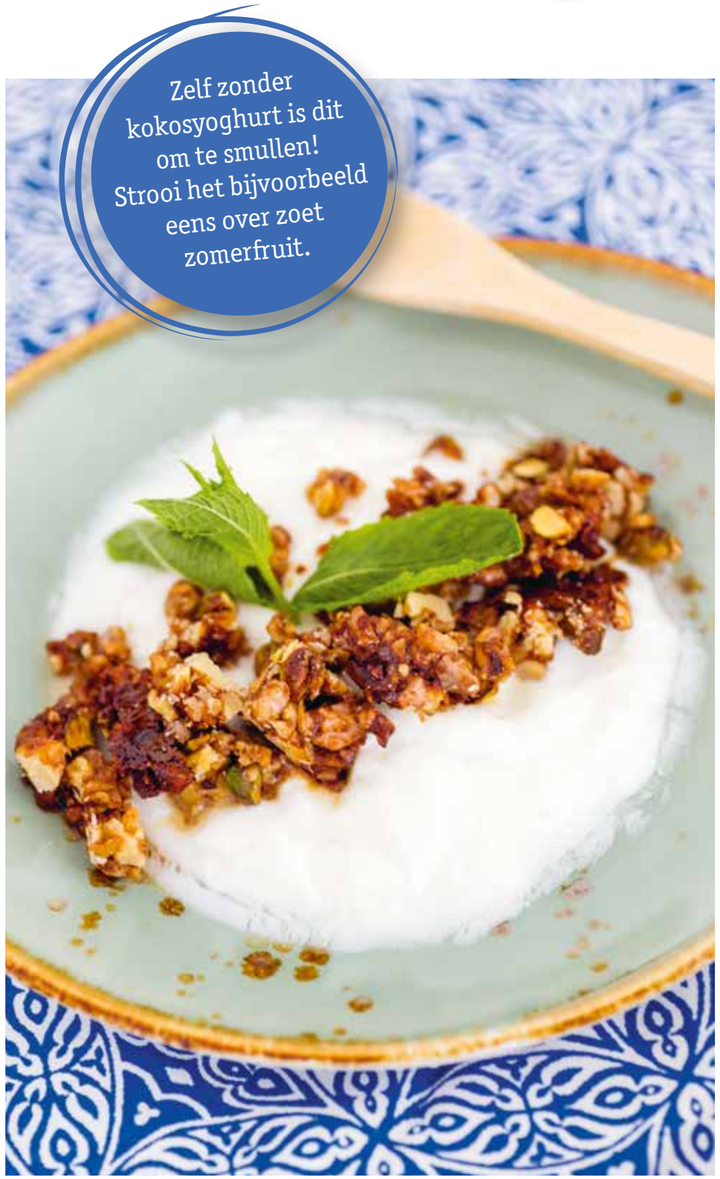
BAKLAVA ANDERS

Misschien niet super gezond, maar wel om je vingers bij af te likken!

2 Personen

5 Minuten

Vegetarisch



INGREDIËNTEN

200 gr pistachenoten
100 gr walnoten
1,5 tl kaneel
40 gr honing
250 gr kokosyoghurt
2 takjes munt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor
op 185 graden Celsius.
2. Hak de pistache- en
walnoten super fijn.
3. Meng in een kommetje de noten
met de kaneel en honing goed
door elkaar.
4. Spreid het mengsel uit op een
vel bakpapier tot een dikte van
een halve centimeter.
Bak dit 15 minuten in het midden van
de voorverwarmde oven.
5. Verdeel de kokosyoghurt over
bakjes/glaasjes en breek hierboven
het afgekoelde notenmengsel.
6. Garneer met een blaadje munt.

UIENSOEP

Paleo uiensoep is makkelijk te maken.

2 personen | 30 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

1 el roomboter/ghee
350 gr ui
1 tl tijm
1 teentje knoflook
1 laurierblaadje
1 liter groentebouillon

BEREIDING

1. Maak de uien schoon en snijd ze in halve ringen.
2. Verhit in een grote pan de boter en voeg hier de uien en tijm aan toe. Bak deze ongeveer 30 minuten zodat ze zacht en bruin worden.
3. Hak de knoflook fijn en bak deze de laatste 5 minuten mee.
4. Voeg het laurierblaadje en de bouillon toe en breng aan de kook. Zodra de soep kookt draai je het vuur weer helemaal laag en laat je de soep nog minimaal 30 minuten pruttelen.
5. Proef de soep en breng op smaak met zout en peper.



CLAFOUTIS

Deze clafoutis is een heerlijke snack, ook perfect als verwen-ontbijtje.

1 Clafoutis | 35 Minuten | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

2 rijpe bananen
4 eieren
130 gr amandelmeel
1 tl vanille extract
175 gr blauwe bessen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Doe de bananen in een kommetje en prak met een vork fijn.
3. Mix hier de eieren doorheen tot je een egaal mengsel hebt.
4. Voeg het amandelmeel en de vanille toe en roer goed door.
5. Bekleed een springvorm met bakpapier en verdeel hier het beslag over.
6. Verdeel de blauwe bessen oven het beslag.
7. Bak de clafoutis in 25 minuten goudbruin en gaar.

ZOODLES

MET PANCETTA EN OLIJVEN

Een makkelijke maaltijd die je binnen 15 minuten op tafel zet.

1 persoon | 15 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

1 courgette
50 gr pancetta
handje zwarte olijven
1 el olijfolie

BEREIDING

1. Gebruik een spiraalsnijder om zoodles te maken van de courgette.
2. Snijd de pancetta in reepjes van ongeveer 1,5 cm.
3. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de pancetta krokant. Laat even uitlekken op een keukenpapiertje.
4. Verhit een wok op middelhoog vuur met een beetje kokosolie, bak hierin de zoodles in 2 minuten zacht.
5. Doe de zoodles op een bord en bestrooi met de pancetta en olijven.
6. Besprenkel als laatst met 1 el goede olijfolie en wat verse peper.



VIS UIT DE OVEN

Vis en venkel combineren perfect in dit gerecht.

1 Clafoutis | 35 Minuten | Visgerecht



INGREDIËNTEN

2 witvis filets
2 kleine venkelknollen
2 el olijfolie
1 teen knoflook
1 el rozemarijn
1 el tijm
2 el citroensap
Handvol cherry tomaatjes
¼ bosje verse peterselie

BEREIDING

1. Maak de venkelknollen schoon en snijd in dunne reepjes.
2. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak hierin de venkel beetgaar.
3. Hak het knoflook teentje fijn en voeg samen met de rozemarijn en tijm toe aan de venkel. Roer door en bak 2 minuten mee.
4. Voeg de citroensap en een snufje peper en zout toe.
5. Verwarm de oven op 180 graden Celsius. (hetelucht)
6. Wrijf de vis in met wat zout en peper.
7. Pak een ovenschaal, doe hier het venkelmengsel in en leg de vis er boven op.
8. Snijd de cherry tomaatjes doormidden en verdeel rondom de vis.
9. Dek de schotel af met aluminium-folie en bak 25 minuten in de voorverwarmde oven.
10. Hak de peterselie fijn en strooi over de ovenschotel net voor het serveren.

Gezond van binnen, slank van buiten

Wil je meer energie? Een strakker lijf? Wil je gewoon je totale gezondheid verbeteren en veroudering vertragen? Dan moet je altijd beginnen bij de gezondheid van je lijf 'van binnen'. Wat dat betekent, leg ik je uit.



Toen ik in 2006 begon als personal trainer, leefden we nog in de tijd van calorieën tellen. Ik werd geïntrigeerd door 'hormonen' en volgde diverse opleidingen over voeding, hormonen en training. Want hormonen reguleren of je lichaam vet opslaat of juist verbrandt. Ze reguleren je energie en libido of het gebrek daaraan. Bovendien regelen ze je slaap en temperatuur, de kwaliteit van je huid, je spierherstel na een training en zelfs je hongergevoelens. Heb je 'problemen'op een van deze vlakken? Dan heb je structureel, over langere periode, teveel of te weinig van een bepaald hormoon in je lijf had. En daar ligt dus ook de oplossing!

Hormonen uit balans

Je lijf wordt altijd beïnvloed door hormonen. Door je voeding, levensstijl, omgang met stress, training (of gebrek daaraan), slaap en zelfs door je gedachten... Iedere dag opnieuw. De vraag is: beïnvloed jij je hormonen positief of negatief? Iedereen maakt zich wel eens overbodig veel zorgen. Door die 'stress' maak je automatisch stresshormonen aan, die een vetopslagfunctie hebben. Je kunt jezelf dus letterlijk dik denken. Bizar hè? De relatie tussen voeding en hormonen is er altijd geweest. Eet je veel suikers of koolhydraten, dan produceer je het hormoon insuline. Hormonen zijn (tot op zekere hoogte) een RE-actie. Ze reageren op wat wij eten, denken en doen. Dus: te weinig of teveel eten, te weinig ontspanning, beweging of slaap... alles wat je structureel – onbewust- verkeerd doet, brengt je hormonen uit balans.

Symptomen

Dat zorgt voor klachten. Problemen. Symptomen. Alle gezondheidsproblemen zijn namelijk symptomen. Ook vetopslag. Vetopslag op je buik betekent teveel stresshormonen. Vetopslag op je love handles: teveel suikers/koolhydraten. Vetopslag op je benen, migraine en/of pijnlijke borsten aan het begin van de menstruatie: teveel oestrogenen. Koude handen en voeten: een minder actieve schildklieren. 's Ochtends moe wakker, na genoeg slaap? Vermoeide bijnieren. Mannen die bij het wakker worden zonder erectie: verlaagde testosteronniveaus. De wetenschap heeft de symptomen en oorzaken de laatste jaren duidelijk in kaart gebracht.

Jij bent in control

Je lijf wil gezond zijn. In balans zijn. Maar we zijn zelf degenen die er niet altijd goed voor zorgden. Het goede nieuws is: je kunt het ook zelf weer herstellen. Eet meer goede vetten en eiwitten en je bloedsuiker wordt stabieler. Je lijf produceert dan minder insuline. Neem vaker de tijd om te ontspannen en naar je lijf en hoofd te luisteren, dan produceert je lijf minder stresshormonen (cortisol). Ga vaker trainen, dan maakt je lichaam meer lichaamseigen groeihormoon aan, dat vet verbrandt en verjongt. Kleine verbeteringen consequent toegepast, maken al een groot verschil.

Wil jij weten hoe jouw hormoonhuishouding er uit ziet? Welke disbalansen jij misschien hebt? We bieden je een gratis online test aan. Je vindt m op www.bioprofiel.nl/gezondheidscheck.

Aan het woord:
Jesse van der Velde, verjongingscoach



colofon

Foodie is een uitgave van Foodie BV, Neerloopweg 6A, 4814 RS Breda
Tekst en eindredactie:
Simone van der Koelen
Redactie:
Tekst2
Kristel Beerling
Vormgeving:
Vormvreters
Auke van Opstal
Recepten en styling:
Simone van der Koelen **Bereiding:**
Joey van Iersel
Fotografie:
Christiaan van Delsen
Druk:
NPN drukkers
Bestellingen:
www.foodiemag.nl **Klantenservice:**
Marina Willen
Logistiek:
Sabine van den Dungen
Website beheer:
Maikel van de Weerd

Het overnemen van artikelen uit dit blad is alléén toegestaan na schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade die in verband kan worden gebracht met de in deze uitgave gepubliceerde informatie.

© 2016 Foodie BV



Foodie

· ELKE HAP TELT ·

www.foodieboeken.nl