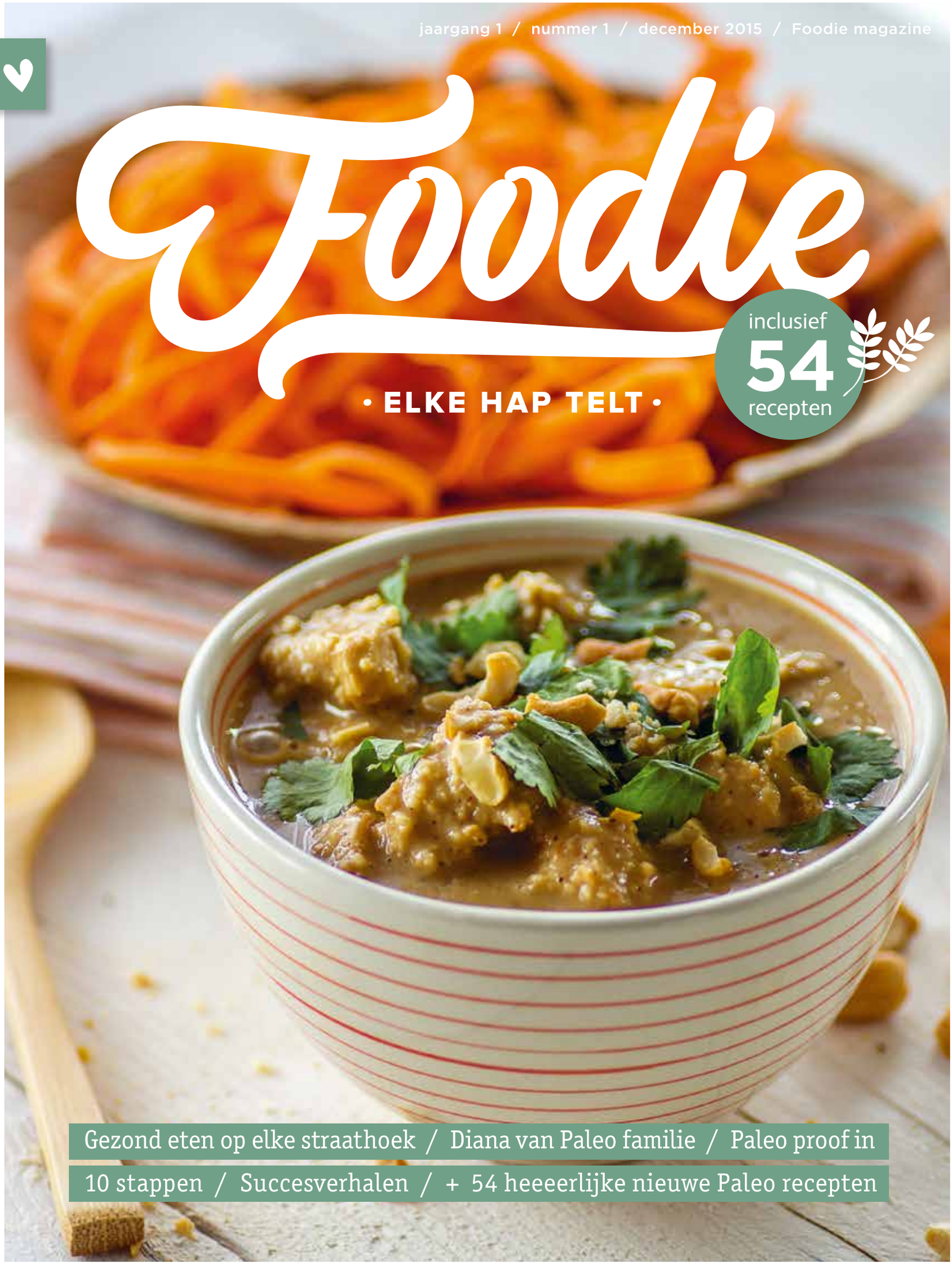
jaargang 1 / nummer 1 / december 2015 / Foodie magazine

Foodie

· ELKE HAP TELT ·

inclusief 54 recepten



Gezond eten op elke straathoek / Diana van Paleo familie / Paleo proof in 10 stappen / Succesverhalen / + 54 heeeerlijke nieuwe Paleo recepten









Wat is een chufa?

Chufa (uitgesproken als Choefah) is de Spaanse benaming voor tijgernoot of aardamandel. Het heeft dezelfde maat als een hazelnoot en heeft de smaak van een kastanje. Het is echter geen noot maar een knolgewas!

Op en top Paleo!

In 2014 ontdekte de universiteit van Oxford dat het voedingspatroon van een verre voorouder van de mens, de Paranthropus boisei, grotendeels bestond uit chufa's! Aangevuld met wat fruit en insecten.

La horchata

Al eeuwenlang wordt er op de straten van Valencia 'horchata' verkocht, een zoete melk gemaakt van chufa's.

De chufa is allergeenvrij. Het bevat omega 9, de mineralen magnesium, ijzer, zink, koper en is rijk aan fosfor, mangaan, kalium en vitamine E. Door het vezelgehalte stimuleert chufa de natuurlijke stoelgang.

Chufa's zijn zoet van zichzelf, ze zijn daarmee erg geschikt voor toepassingen zoals muesli, krentenbrood, koekjes en horchata. Recepten vind je op onze website.

www.chufanederland.nl

CHUFA
NEDERLAND

PALEO
WINTERKLAAR



Energiek en fit

Het wordt weer langzaam donker en koud in Nederland. Maar niet als het aan mij ligt. Ik presenteer je vol trots het eerste nummer van het Foodie magazine. Dit magazine voelt aan als een warm bad na een frisse winterwandeling.

Ik ben bijzonder trots op ons eerste échte Foodie magazine. Na hard werk door het team is het eindresultaat een prachtig veelzijdig blad.

Naast Paleo-proof recepten vind je ook inspirerende succesverhalen, leuke interviews en handige informatie om je gezondheid verder op weg te helpen. Heb je alle recepten gemaakt en ben je door de succesverhalen heen, geef dit magazine dan weg aan iemand die je lief is. Spread the word. Paleo doe je niet alleen, we doen dit samen.

MITCHEL VAN DUUREN







ONTBIJT

08 **KICKSTART SMOOTHIE**
09 **ZONNIGE PALEO SMOOTHIE**
10 **PANNENKOEKEN** met avocado
12 **CHOCOLADEMOUSSE** à la Paleo
13 **BACON FRITTATA MUFFINS**
14 **ZOETE AARDAPPELWAFELS**
15 **PALEO BANANENBROOD** in een beker
16 **KOKOSSTART** met granola
17 **FOODIE ONTBIJTOMELET** van Chris
18 **HARTIG PALEO BROOD**
20 **KOKOSPANNENKOEKEN** met banaan
21 **BIETENJUICE** à la Mitch

LUNCH

26 **BANANENBROOD 2.0**
28 **ITALIAANSE SALADE** met aubergine en kip
29 **POMPOENSOEP** met mango chutney
30 **PALEO HERFSTSALADE**
32 **ROMIGE KOKOSSOEP**
33 **SPAANSE SALADE**
34 **GEGRILDE WITLOFSALADE**
36 **SCRAMBLED EGGS** met gerookte zalm en rucola pesto
37 **RODE BIETEN CARPACCIO**
38 **PALEO FRENCH TOAST** met sinaasappelboter

DINER

44 **EENPANS KALKOEN**
45 **KIPBURGERS** met groentefriet
46 **POMPOENCURRY** met bloemkoolrijst
48 **BLOEMKOOLSCHOTEL**
49 **ZALM** met een knapperige notenhuid en broccolipuree
50 **SHREDDED BEEF** op koolsalade
52 **PASTA PESTO POLLO**
53 **PITTIGE STAMP** met spruitjes
54 **WORTELSPAGHETTI** met pittige cashewsaus
56 **KNOLSELDERIJSTAMP** met kabeljauw
57 **PALEO PIZZA**
58 **PALEO QUICHE**

UITLEG ICONEN: AANTAL PORTIES PERSONEN TIJD

BIJGERECHTEN

64 **BLOEMKOOL-KNOFLOOKPUREE**
65 **GEROOSTERDE GROENTEN**
66 **SPICY MINI BURGERTJES**
68 **STOOFPEERTJES**
69 **GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL**
70 **KARBONAADJES** met appel uit de oven

ZOETIGHEDEN

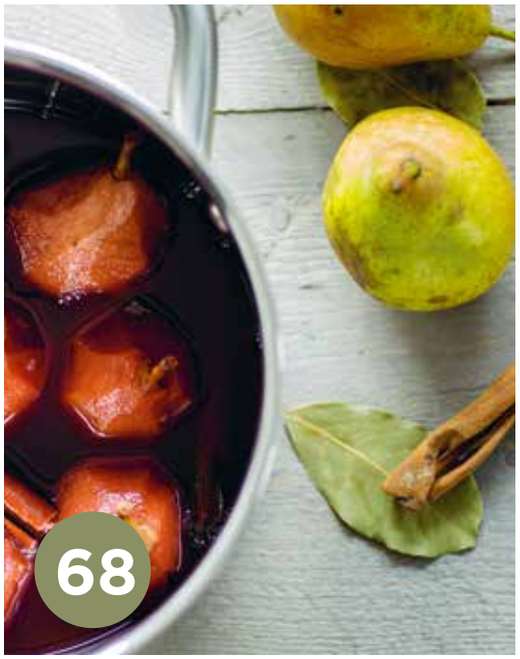
74 **GEVULDE SPECULAAS**
75 **CHOCO-KOKOSMAKRONEN**
76 **ZOETE AARDAPPELBROWNIES**
77 **APPELTAART** maar dan anders
78 **PALEO KANEEL-KARAMELIJS**
79 **WARME PALEO CRUMBLE**
80 **CARROT CUPCAKES** met kokosroom
82 **AVOCADO-LIMOEN CHEESECAKE**
84 **PALEO AARDBEIENBONBONS**

KIDS

90 **GROENE SMOOTHIE** kidsproof
91 **EIERKOEKEN** met een smiley
92 **CHOCOLADE MUFFINS** met courgette
94 **BANAAN SANDWICHSNACK**
95 **KERRIE-KOKOS-KIPFINGERS** met mayo

ALGEMEEN

06 **PALEO PROOF** in 10 stappen
22 **TIPS VAN EEN SMOOTHIE QUEEN**
24 **SUCCESVERHALEN** - Sander, Angelique & Rebecca
40 **HAAL HET SEIZOEN IN HUIS**
42 **WEEKMENU**
60 **GEZOND ETEN OP ELKE STRAATHOEK** - Paleo CaVé, SUE, Sajoer
72 **TYPISCH PALEO**
86 **SUCCESVERHALEN** - Wim & Marleen
88 **ERVARINGEN VAN EEN PALEO-MAMA**
96 **PALEO ACTIVEERT JE INTERNE REM**
97 **PALEO VERANDERT JE LEVEN!**
98 **OERSTERK LEVEN EN ETEN** - met Richard
98 **COLOFON**







PITTIG VEGETARISCH VISGERECHT VLEESGERECHT

PALEO-PROOF IN 10 STAPPEN

Groenten, fruit, vlees, vis, noten, zaden, eieren en gezonde vetten. Puur en onbewerkt oervoedsel: dat is Paleo.

Als je alle bewerkte producten, granen, zuivel, soja en suikers laat staan en je de energie vooral uit eiwitten en vetten haalt, in plaats van uit koolhydraten, functioneert je lichaam optimaal. Je verbrandt vet en krijgt meer energie. Doordat je bepaalde voedingsmiddelen elimineert en goed verteerbaar voedsel eet, heb je bovendien veel minder lichamelijke klachten.
Maar: hoe gooi je het roer 100% om?

In 10 stappen naar een Paleo-lifestyle

01 Verander je mindset.

Je denkt nog in oude patronen, dat is logisch. Je hebt tientallen jaren op een bepaalde manier gegeten, dat krijg je niet zomaar uit je systeem. Gooi al je excuses aan de kant en ga ervoor!



02 Wat wil je bereiken?

Wat zijn je lange termijndoelen? Afvallen? Meer energie? Minder gezondheidsklachten? Paleo is voor iedereen anders. Op welke manier wil jij Paleo in je leven laten passen?

03 Bereid je voor.

Ik snap dat je enthousiast bent en het liefste NU wilt starten, maar neem de tijd om je voor te bereiden. Verdiep je in de visie achter Paleo. Welke producten eet je wel? Wat moet je laten staan? Waarom? Als je dat weet, is het straks makkelijker om vol te houden.

04 Verzamel recepten.

Zorg dat je lekkere recepten hebt klaarliggen en denk niet alleen aan producten schrappen, maar ook in mogelijkheden. Waar kun je aardappels, pasta, zuivel en zoetigheden door vervangen? Er zijn volop alternatieven.



05 Ruim op.

Ruim je koelkast en keukenkastjes uit! Stel jezelf niet bloot aan onnodige verleidingen en verwijder al het niet Paleo-eten uit je huis. Maak een lijstje met veelvoorkomende Paleo-ingrediënten en vul je kastjes vervolgens weer aan.

06 Maak een planning.

Maak wekelijks een planning met lekkere en makkelijke recepten; zeker in het begin. Aan de hand daarvan doe je boodschappen. Dat geeft rust en houvast en voorkomt dat je door stress en drukte de fout in gaat en toch weer grijpt naar ongezond voedsel.

07 Koken en bakken.

Sluit jezelf eens per week twee uurtjes op in de keuken. Een pan soep voor de lunch op je werk, een bananenbrood of notenreep als snack en wellicht alvast een eenpansmaaltijd voor de drukke avonden. Kook standaard teveel. Zo heb je altijd een lekkere lunch voor de volgende dag of een makkelijke avondmaaltijd.

08 Wees lief voor jezelf.

Je kunt niet alles in één keer goed doen en dat hoeft ook niet. Paleo heeft zelf de 80/20 regel in het leven geroepen. Die 20% momentjes met niet Paleo-eten verdien je. Dit kan prima wanneer de basis van jouw eetpatroon bomvol goede en gezonde voedingsstoffen zit. :-)

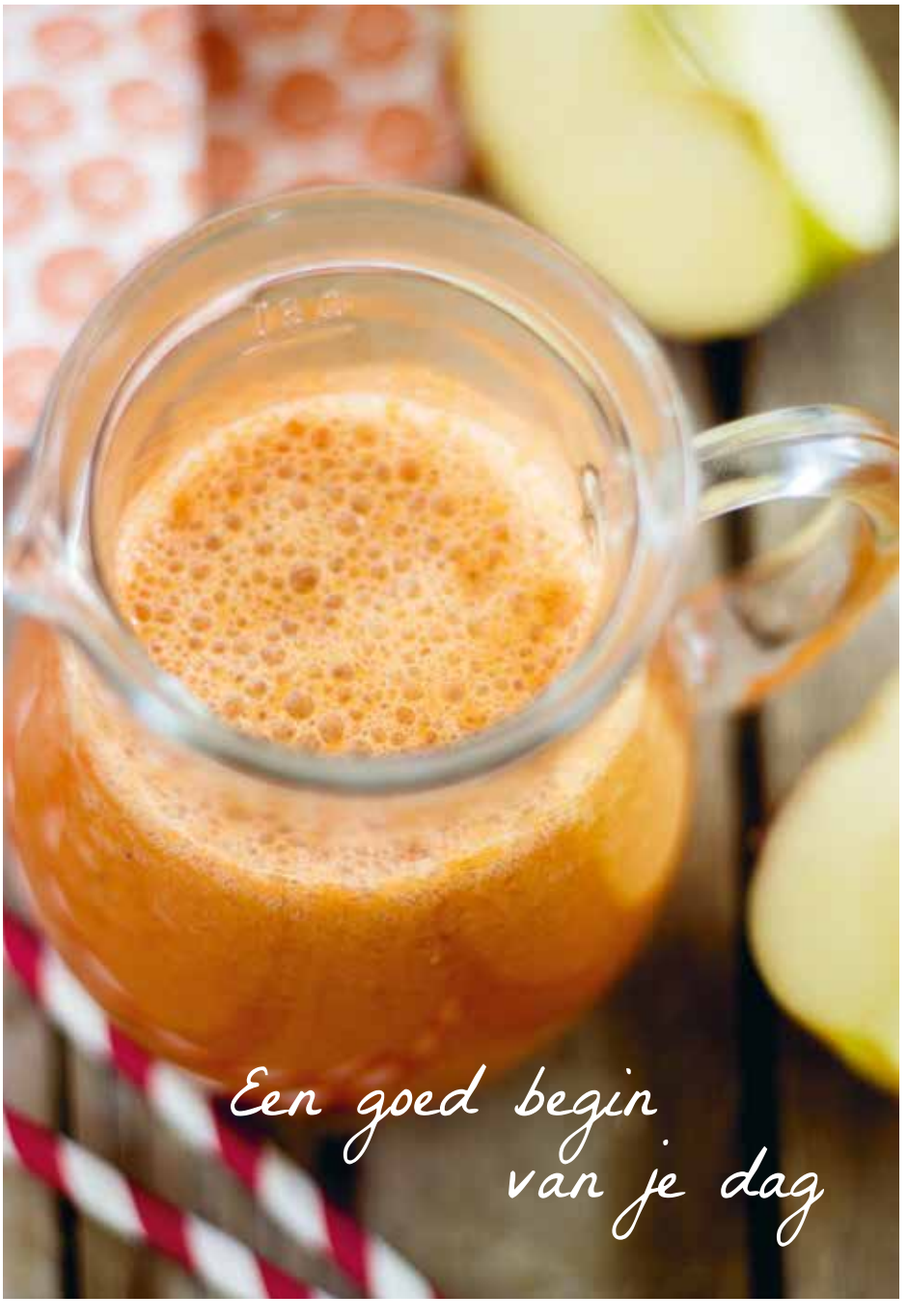
09 Weg met die weegschaal.

Focus je niet op de weegschaal (gooi ‘m liever uit het raam!). Paleo wordt jouw lifestyle, geen tijdelijk dieet. Kijk in de spiegel en je ziet het verschil vanzelf. Geniet gewoon elke dag van het proces!

10 Hou vol.

Last but not least: hou vol. Het kost je minstens 30 dagen om af te kicken van suikers. Tot die tijd kun je je slap voelen, hoofdpijn hebben of het af en toe even helemaal niet meer zien zitten. Maar geloof mij: met Paleo wordt het leven veel en veel beter!

KICKSTART SMOOTHIE



Het ontbijt het moeilijkste gedeelte van de Paleo lifestyle? Niet met deze smoothie! Een super goed én lekker begin van je dag.

INGREDIËNTEN

200 ml amandelmelk
100 gram wortels
1 appel, in partjes
1 banaan
40 gram venkel, in blokjes gesneden

BEREIDING

1. Doe amandelmelk samen met de wortels in de blender en mix.
2. Voeg appelpartjes, banaan en venkel toe en mix tot een gladde smoothie.

Is je smoothie te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk of water toe.

1 Persoon 10 Minuten Vegetarisch

ZONNIGE PALEO SMOOTHIE

Deze smoothie geeft je het gevoel van een tropisch drankje. Dat is extra genieten, zo ‘s ochtends vroeg. Bomvol goeds, zodat je weer een paar uur vooruit kunt!

2 Personen 5 Minuten Vegetarisch



INGREDIËNTEN

150 gram mango, in blokjes
1 banaan
½ avocado
150 ml kokosmelk
100 ml water
¼ komkommer (met schil)
Sap van ½ limoen

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde smoothie en verdeel over 2 glazen.

De smoothie is koud het lekkerst. Je kunt ‘m prima de avond ervoor klaarmaken en een nachtje in de koelkast bewaren!

ONTBIJT





PANNENKOEKEN MET AVOCADO

INGREDIËNTEN PANNENKOEKEN

2 eieren
200 ml amandelmelk
70 gram amandelmeel
Snufje Keltisch zeezout
4 tl kokosolie

INGREDIËNTEN GEBAKKEN EIEREN

2 eieren
1 tl kokosolie

INGREDIËNTEN SALADE

100 gram cherry tomaatjes, gehalveerd
1 avocado, vruchtvlees in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
50 gram rucola
Peterselie, gehakt
Versgemalen peper, naar smaak
Sap van een halve citroen

BEREIDING

1. Mix eieren, amandelmelk, amandelmeel en een snufje zout in een kom tot een glad beslag.
2. Verhit een tl kokosolie in een koekenpan en giet een lepel beslag in de pan. Wacht tot de bovenkant droog is en draai de pannenkoek om. Herhaal voor de rest van het beslag.
3. Houd de pannenkoeken even apart en bak in diezelfde koekenpan in 1 tl kokosolie de eieren.
4. Meng de ingrediënten voor de salade in een kom en breng op smaak met wat versgemalen peper en citroensap.
5. Verdeel de pannenkoeken over de borden en maak af met de gebakken eitjes en de salade.

4 Pannenkoeken | 20 Minuten | Vegetarisch



CHOCOLADEMOUSSE A LA PALEO

Wat is er nou fijner dan de dag beginnen met healthy chocomousse?

INGREDIËNTEN

1 avocado, vruchtvlees in blokjes
1 banaan
3 el cacaopoeder
60 ml kokosroom
Merg uit ½ vanillestokje
2 el honing
Snufje Keltisch zeezout

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een egale massa (schraap de zijkanten daarbij een paar keer af).
2. Lepel dit in leuke kommetjes, kopjes of glaasjes en laat het 2-3 uur opstijven in de koelkast. Je kunt dit ontbijtje ook prima de avond ervoor maken!

KOKOSROOM

Kokosroom maak je heel gemakkelijk zelf. Zet een blik volvette kokosmelk een nachtje op z'n kop in de koelkast. De volgende ochtend kun je het kokoswater afgieten: zo houd je de kokosroom over. Je maakt van kokosroom ook heel gemakkelijk Paleo slagroom.

Even opkloppen en klaar!

2 Personen

5 Minuten en 2 uur in de koelkast

Vegetarisch

BACON FRITTATA MUFFINS

INGREDIËNTEN

250 gram bacon
1 tl kokosolie
1 ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geperst
1 courgette, in blokjes
Handje spinazie
8 eieren
25 ml amandelmelk
50 gram geitenkaas, verkruimeld
1 tl cayennepeper
1 tl paprikapoeder
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210°C.
2. Verdeel de muffinvormpjes over het muffinbakblik.
3. Bak de bacon in de koekenpan en houd dit even apart.
4. Verhit de kokosolie in de koekenpan en fruit hierin ui en knoflook. Voeg daarna courgette en spinazie toe en roerbak een aantal minuten.
5. Meng eieren, amandelmelk, geitenkaas, cayennepeper en paprikapoeder in een kom.
6. Voeg het groentemengsel toe en roer alles goed door elkaar.
7. Verdeel de bacon over de muffinvormpjes en giet daarna het eimengsel eroverheen.
8. Bak de bacon frittata muffins in 15 minuten af.

6 Muffins

10 minuten +
15 minuten oventijd

Vleesgerecht





ZOETE AARDAPPELWAFELS

Weer eens wat anders als ontbijt: wafels van zoete aardappel.
Dat klinkt misschien omslachtig, maar ze zijn zo gemaakt!

INGREDIËNTEN

1 zoete aardappel, geschild
1 tl kokosolie
1 tl kaneel
1 ei, losgeklopt
2 tl kokosolie
1 el honing of esdoornsiroop

BEREIDING

1. Gebruik een spiraalsnijder om sliertjes van de zoete aardappel te snijden.
2. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de aardappelsliertjes kort aan (tot ze zacht zijn).
3. Doe de sliertjes in een kom, samen met ei en kaneel en roer goed door elkaar.
4. Vet het wafelijzer in met 2 tl kokosolie.
5. Verdeel het mengsel in het wafelijzer over 2 helften en bak gaar.
6. Serveer met wat honing of esdoornsiroop.

Je kunt ook een siliconen wafelvorm kopen voor in de oven. Heel handig en iets goedkoper. :-)
In dat geval verwarm je de oven voor op 180°C en bak je de wafels in 25 minuten gaar.

2 Wafels | 15 Minuten | Vegetarisch

PALEO BANANENBROOD

IN EEN BEKER

Dat is de Paleo mugcake! Een heel fijn ontbijtje voor een zaterdag- of zondagochtend waarop niets hoeft.

INGREDIËNTEN

2 el amandelmeel
1 rijpe banaan
1 ei
1 snufje kaneel
1 tl kokosolie

EXTRA'S

Blauwe bessen, frambozen, stukjes appel, stukjes walnoot, extra pure chocolade, cacaopoeder.



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe alle ingrediënten voor de mugcake in de blender en mix.
3. Geen blender? Prak de banaan en mix met het ei en de amandelmeel tot een glad papje.
4. Vet je beker in met een tl kokosolie, giet het beslag erin en voeg je extra's toe.
5. Zet 25-30 minuten in de oven.

1 Persoon

5 minuten +
25 minuten oventijd

Vegetarisch



KOKOSSTART MET GRANOLA

Ben je ‘s ochtends regelmatig in tijdnood? Zorg dat je altijd yoghurt met granola achter de hand hebt. Wel kokosyoghurt natuurlijk!

INGREDIËNTEN

350 gram gemengde noten (pecan, hazelnoten, amandelen, walnoten, macadamia)
50 gram kokosrasp
100 gram ongezwavelde gedroogde abrikozen, fijngesneden
3 tl kaneelpoeder
¼ tl gemberpoeder
4 el pure appelmoes
3 el kokosolie
1 tl vanille-extract
Kokosyoghurt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Doe de noten in de keukenmachine en puls een aantal keer kort totdat de noten grof gemalen zijn. Puls je langer dan krijg je notenmeel, dus let goed op!
3. Meng in een kom kokosrasp, abrikozen, kaneel, gember, appelmoes en vanille-extract.
4. Smelt de kokosolie en voeg dit samen met de noten toe aan de kom. Meng alles goed, zodat alle noten een laagje hebben.
5. Doe de granola in een ingevette ovenschaal of verdeel over een bakpapiertje op de bakplaat.
6. Bak de granola in 35 minuten af in de oven. Check elke 10 minuten of het niet te hard gaat en hussel het geheel elke keer even om.
7. Eenmaal afgekoeld krijgt de granola een knapperige bite. In een weckpot blijft de granola maximaal een week houdbaar.
8. Doe de kokosyoghurt in een bakje en bestrooi rijkelijk met de granola.

10 Porties | 45 Minuten | Vegetarisch

FOODIE ONTBIJTOMELET

VAN CHRIS

‘Ik ben de veelvraat van de Foodie familie’, vertelt Christiaan. ‘Voordat ik bij Foodie kwam werken, at ik allesbehalve Paleo-proof, maar ik moet eerlijk bekennen dat ze me al aardig met het Paleo-virus hebben besmet. Je voelt je ook redelijk snel ongezond vergeleken bij die twee groene monsters op kantoor! Tegenwoordig ontbijt ik dus heel verstandig met een smoothie en een goed gevulde omelet.’

1 Persoon | 10 minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

50 gram bacon
1 tl ghee
4 eieren
100 gram champignons, in schijfjes
50 gram spinazie

BEREIDING

1. Kluts de eieren in een kommetje.
2. Verhit een koekenpan en bak hierin de bacon.
3. Smelt de ghee bij de bacon in de pan en roerbak de champignons even mee.
4. Voeg daarna eimengsel en spinazie toe.
5. Draai de omelet om wanneer het ei gestold is.





HARTIG PALEO-BROOD

We zaten middenin de kookdagen voor dit magazine en moesten nog 2 receptjes verzinnen.
Dus vroegen we op Facebook wat jullie graag wilden.
De meest gehoorde reactie? Paleo-brood zonder banaan. Voilà!



INGREDIËNTEN

100 gram wortels
3 el chiazaad
50 gram gemengde pitten/zaden (zonnepitten, pompoenpitten, lijnzaad)
120 gram ghee of kokosolie, gesmolten
8 eieren
30 gram kokosmeel
2 tl wijnsteenbakpoeder
1 tl knoflookpoeder + extra kruiden naar smaak (oregano, basilicum)
Snufje Keltisch zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Mix de wortels fijn in de keukenmachine en houd even apart.
3. Mix de chiazaden en gemengde zaden samen in de keukenmachine fijn.
4. Klop de ghee of kokosolie samen met de eieren in een kom op tot een luchtig mengsel.
5. Voeg hier de wortels en zaden aan toe en roer goed door.
6. Voeg als laatste kokosmeel, bakpoeder, zout en kruiden naar smaak toe. Het beslag hoort dun te zijn, dus geen zorgen!
7. Bekleed een cakeblik van 26 cm met een bakpapiertje en spatel het mengsel erin. Je kunt de bovenkant van het brood eventueel nog afmaken met gemengde pitten en zaden.
8. Bak het brood in de oven af in 45 minuten. Laat het voor serveren goed afkoelen.

1 Brood

10 minuten + 45 minuten oventijd

Vegetarisch

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

KOKOSPANNENKOEKEN

MET BANAAN

Wil: ‘‘s Ochtends vroeg een rondje hardlopen, dat is echt mijn dagelijkse momentje voor mezelf. Daarna spring ik snel op de fiets naar kantoor: op naar een nieuwe hectische Foodie dag. Daar aangekomen maak ik een juice met lekker veel groenten. Dat geeft mij echt de energy-boost die ik nodig heb om energiek de dag door te komen. Naast groentesapjes zijn deze kokospannenkoeken met banaan mijn favoriet. Joey, onze kok, maakt ze hemels lekker klaar!’

2 Personen | 15 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

6 el kokosmeel
Mespuntje wijnsteenbakpoeder
3 eieren
1 blik kokosmelk (500 ml)
1 tl vanille-extract
2 tl ghee

TOPPING

1 banaan, in plakjes
1 tl ghee
1 el agavesiroop

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten van de pannenkoeken, behalve de ghee, in een blender of keukenmachine. Het moet een stevig beslag worden.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met ghee en bak hierin de pannenkoekjes: per kant ongeveer 2 minuten. Leg de gebakken pannenkoekjes apart en houd ze warm onder een bord, terwijl je de rest van het beslag opmaakt.
3. Bak de plakjes banaan en agavesiroop in 1 tl ghee in de koekenpan tot de banaan karamelliseert. Bouw een toren van de pannenkoekjes en maak af met de banaan.



BIETENJUICE A LA MITCH

‘Ik zorg voor het ontbijt,’ vertelt Mitch, ‘dat is mijn taak in huis en dat doe ik met alle liefde. Ik maak juices voor Nathalia, Lucas en mezelf en bak voor ons drietjes een lekkere omelet. Ja, zelfs die kleine van ons (1+) eet gewoon mee: hij smult ervan! Een fijn momentje samen met het gezin. Na het ontbijt maken we meestal een korte wandeling door het bos of ga ik een uurtje crossfitten. Daarna is het voor mij tijd om naar kantoor te gaan.’

2 Personen | 10 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

500 gram voorgekookte bietjes
2 handsinaasappels, schoongemaakt en in partjes
200 gram wortels, in stukken
1 stukje verse gember, 2 cm

BEREIDING

1. Snijd de bietjes in stukken. Stop ze samen met de sinaasappelpartjes en wortel in de juicer.
2. Schil de gember en stop ook in de juicer.
3. Verdeel de juice over 2 glazen en je energyshot is ready!



Tips van een smoothie queen

Mensen met een passie voor bewust en gezond eten en leven: zij vormen het kloppende hart van dit Foodie magazine. Zo ook Marjolein van der Velde, schrijfster van het boek 70 groene smoothies. Marjolein is een echte smoothie queen! Maar wat triggerde haar eigenlijk om smoothies te gaan maken?



Een extra boost voor je groene smoothie

De basis van een groene smoothie is echt heel simpel: bladgroenten, fruit en water. Als je voor jezelf weet wat je lekkere combinaties vindt en de basis van groene smoothies maken onder de knie hebt, kun je heerlijk gaan experimenteren met extraatjes. Wij vroegen Marjolein wat tips, om je smoothie net even een extra gezondheidsboost te geven!

Verse gember

Gember geeft naast een heerlijke smaak een beetje kick aan je smoothie. Het heeft een verwarmend effect en kan je helpen bij het verminderen van maag- en darmproblemen, zoals een slechte spijsvertering en gasvorming. Kijk wel uit met de hoeveelheid, want gember heeft een scherpe smaak. Eén centimeter is al snel voldoende!

Kurkuma/geelwortel

Kurkuma geeft je groene smoothie een frisse smaak, die een beetje lijkt op de combinatie van gember met sinaasappel. Het zorgt dat je smoothie een mooie gelige kleur krijgt en heeft heel goede, ontstekingsremmende eigenschappen. Je kunt kurkuma zowel in poedervorm als vers kopen.

Avocado

Avocado's zitten vol vitamine E: dat is essentieel voor een mooie, stralende huid. Avocado's zijn vooral bekend vanwege de hoeveelheid essentiële vetten die ze bevatten. Die zijn belangrijk voor onze hersenfunctie, maar stabiliseren ook onze bloedsuikerspiegel, verlagen het cholesterol en ondersteunen de spijsvertering.

Kokoswater

Het water uit de jonge kokosnoot is een isotonische drank vol elektrolyten, dus het werkt ideaal als sportdrank, om je vochttekort aan te vullen. Omdat het lijkt op de bouwstoffen uit ons bloed, is het echt extreem goed voor je gezondheid!



Wat is Marjoleins eigen favoriete smoothie?

‘Dat is de zalige citroenmelisse uit mijn groene smoothie boek. Deze smoothie maakte ik ‘per ongeluk’ met schatten uit de moestuin van mijn ouders. Het is een combinatie van snijbiet, citroenmelisse, rode biet en mango. Een echte aanrader. Ik wens je heel veel plezier en succes met experimenteren!’

‘Toen ik jaren geleden zelf groene smoothies ging drinken, merkte ik al binnen enkele dagen dat mijn drang naar zoetigheid minder werd en dat ik meer energie kreeg. Nu word ik ultiem gelukkig van (eetbare) schatten verzamelen in de natuur, knutselen en heerlijke gerechten en smoothies maken in mijn keuken. Ik wilde mijn enthousiasme en kennis overbrengen op anderen en zo ontstond het idee voor een boek.’

Smoothies: je dagelijkse portie vitaminen

‘Groene smoothies zijn DE manier om binnen enkele minuten je dagelijkse portie groente en fruit binnen te krijgen: iets waar veel mensen moeite mee hebben. Bladgroenten zijn de beste bron van (alkalische) mineralen en bevatten veel vezels. Daarnaast zitten ze boordevol chlorofyl, een bouwsteen van het bloed met een reinigende werking. De blender ‘kauwt’ alles al voor, zodat de voedingsstoffen ook nog eens heel gemakkelijk opneembaar zijn. Een groene smoothie voedt je lichaam van binnenuit, geeft je meer energie en een stralende huid’.



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.



SANDER
32 jaar

'Voordat ik met Paleo in aanraking kwam, was ik een 31-jarige reumapatiënt met veel pijnklachten. Ik heb de indicatie AD(H)D en gebruikte daarvoor ritalin. Ik was moe, stressvol, chagrijnig, had nergens zin in en zorgde qua voeding slecht voor mezelf. Onder begeleiding van een revalidatiearts heb ik mijn vermoeidheid en stress aangepakt. Dat hielp voor een groot deel, ik kwam weer wat meer in beweging en had minder pijnklachten.'

Reumatische klachten werden minder

'Na een paar maanden revalideren ben ik gaan eten volgens de Paleo lifestyle. Ik vond het lekker overzichtelijk om te zien wat ik allemaal wel 'mocht' eten in plaats van me te richten op wat niet mag. Bovendien is het makkelijk uitleggen wat voor lifestyle je volgt als die een naam heeft. Al na twee weken voelde ik me fitter en werden mijn reumatische klachten minder. Ik verloor 25 kilo aan gewicht en uiteindelijk kon ik in januari 2015 stoppen met al mijn medicatie voor de reuma. Ik geniet volop van het leven, heb eindelijk rust in mijn hoofd en kan zelfs, ondanks mijn zere knieën, meerdere keren per week een rondje hardlopen.'

ANGELIQUE
51 jaar

'Ik kan eindelijk pijnvrij leven'

Angelique kreeg op haar 33e de diagnose fibromyalgie. 'Ik had geen gevoel meer in mijn armen en benen. Pijn in mijn spieren. Ik was net bevallen van mijn zoon en in de bloei van mijn leven. En toen zat ik opeens afgekeurd in de WAO. Kon ik mijn passie, mijn vak, niet meer uitoefenen.'



Vechtlust

'Ik besloot me er niet bij neer te leggen. De vechtlust die toen naar boven kwam, zorgde voor een omslag. Ik ging krachttraining volgen bij de sportschool en werd beetje bij beetje sterker in mijn spieren. Ook ging ik eten volgens Paleo, want naast de fibromyalgie had ik al jaren last van een pijnlijke en opgezette buik. Ik elimineerde granen uit mijn eetpatroon en had daardoor geen last meer van dips na mijn eetmomenten. Ik ben wat kilo's afgevallen, maar, nog belangrijker: ik kan eindelijk weer pijnvrij leven. Ik heb door omscholing een heel leuke baan gekregen, werk vijf dagen en sport drie keer per week. Wat een kwaliteit van leven!'

Succesmomenten

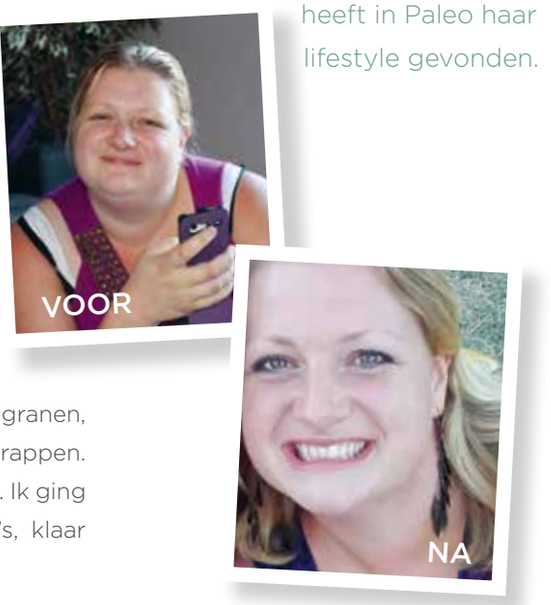
Op Facebook delen we elke woensdag een inspirerend succesverhaal. Daarnaast zijn we gestart met Paleo on the Road: video's met interviews waaruit duidelijk wordt hoeveel impact Paleo heeft op het leven van sommigen. We delen de beelden op Facebook en op onze website. Zo zie je dat Paleo geen ver van je bed show is, maar een lifestyle die voor iedereen haalbaar is.
Wil je meegenieten van deze succesmomenten of je eigen succes delen? Ga naar: Facebook.com/paleo.nl of Paleo.nl.



STRALEND EN ZELFVERZEKERD

Rebecca had voor Paleo letterlijk alle diëten geprobeerd. Ik ontmoette haar op onze Facebookpagina, waar ze als reactie op een bericht haar voor en na foto's plaatste. Wat een verschil! Wat me vooral opviel, was haar stralende blik op de na foto. Want Paleo doet ook wel degelijk iets met je innerlijk. Stralend en zelfverzekerd: Rebecca heeft in Paleo haar lifestyle gevonden.

REBECCA
30 jaar



'Na de geboorte van mijn dochter woog ik 130 kilo en werd ik gewezen op de kans op diabetes type 2', vertelt Rebecca. 'Ik probeerde van alles, maar kwam steeds meer aan. Ik werd steeds passiever en was al buiten adem als ik de trap op moest.
'Ik wilde geen 'dikke' moeder zijn, maar gewoon met mijn kinderen kunnen spelen. Ik schaamde me en was me ook bewust van de lichamelijke gevolgen van mijn gewicht: veel pijn in m'n gewrichten, moe, slecht slapen, een te hoge bloeddruk…'

Confronterend

'Toen ik op internet las over de gevaren van suiker werden mijn ogen geopend. Zo kwam ik in aanraking met Paleo. De echte omslag kwam toen mijn huisarts zei dat ik in aanmerking kwam voor een maagband of gastric bypass. Confronterend. Ik heb om een doorverwijzing naar een diëtiste gevraagd; no way dat ik een maagband als uitweg zag. Zij adviseerde me granen, melkproducten en suikers te schrappen. Direct legde ik de link naar Paleo. Ik ging me inlezen en maakte schema's, klaar om te beginnen.'

Paleo is een gewoonte geworden

'Paleo is voor mij een gewoonte geworden. Ik leerde echt voedsel kennen, met al hun unieke eigenschappen. Het is geen dieet dat je letterlijk voorschrijft wat je moet eten. Het richt zich op de kern van waardevolle producten. Je vult zelf in hoe je dat invoegt in jouw leven. Juist omdat het niet is gericht op afvallen, maar gezond zijn en blijven, zag ik het meteen als een ander en blijvend voedingspatroon. Paleo baseert zich op wetenschappelijke artikelen en onderzoeken en wakkert je eigen creativiteit met voedsel aan.'

Blij door het leven

'Paleo is een verrijking van mijn leven. Ik voel me energiek, heb minder hoofdpijn, slaap veel beter, ben minder humeurig en ga vooral blij door het leven. Doordat ik veel kilo's ben verloren, heb ik zin om actief te zijn. Ik loop hard, speel met mijn kinderen in de speeltuin, ren achter ze aan en kan de moeder zijn die ik wil zijn.
'Eten is niet meer alleen eten, maar samen met mijn gezin nadenken over wat we willen eten. Ik wil mijn kinderen een goed voorbeeld geven en alternatieven bieden voor hetgeen ze kennen of leren in de maatschappij. Natuurlijk heb ik ook mijn zondig momentjes, maar daarna pak ik mijn eetpatroon gewoon weer op. Paleo is de rode draad in mijn leven. Daar voel ik me super bij!'


Dit wordt jouw favoriet:
geloof mij!

BANANENBROOD 2.0

Een basisrecept voor bananenbrood kan natuurlijk niet ontbreken!
Wij zijn echt gék op bananenbrood en smullen hier zelf wekelijks van.
Nu bestaan er megaveel verschillende versies van bananenbrood, maar dit wordt jouw favoriet: geloof mij!

INGREDIËNTEN

100 gram walnoten
3 rijpe bananen (middelmaat)
3 eieren
1 grote el amandelpasta
1 el vanille-extract
150 gram amandelmeel
2 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de walnoten in de keukenmachine, mix tot meel en houd even apart.
3. Doe bananen, eieren, amandelpasta en vanille-extract in de keukenmachine en mix tot een glad beslag.
4. Meng amandelmeel, walnootmeel, bakpoeder en kaneel in een kom en spatel dit door het beslag tot je een klontvrij mengsel hebt.
5. Bekleed je bakblik (16-20 cm) met bakpapier en spatel het beslag erin.
6. Bak je bananenbrood in 45-50 minuten af en check even met een vork of prikker of hij echt gaar is.

SERVEERTIP

Eet je een lekkere dikke plak bananenbrood als ontbijt of lunch?
Verhit wat kokosolie in de koekenpan en bak het bananenbrood op laag vuur aan beiden kanten,
zodat het een krokant korstje krijgt. Gegarandeerd genieten!


1 Bananenbrood


60 minuten


Vegetarisch



ITALIAANSE SALADE

MET AUBERGINE EN KIP

Haal Italië in huis met deze heerlijke salade! Niet alleen als lunch, maar ook ’s avonds: als maaltijdsalade.

INGREDIËNTEN SALADE

2 aubergines
200 gram rucola
200 gram jonge bladsla
3 trostomaten, in blokjes
1 ui, in halve ringen
1 el olijfolie
2 kipfilets, in blokjes

INGREDIËNTEN DRESSING

4 el balsamico azijn
1 el Italiaanse kruiden
Keltisch zeezout en peper, naar smaak
2 el olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de aubergines in plakken van ½ cm en strooi er wat zout op (zodat het vocht eruit trekt).
2. Doe de rucola, bladsla en tomaat in een grote schaal.
3. Verhit een grillpan en grill hierin de uienringen.
4. Dep de aubergine droog met keukenpapier en grill de plakken aan beide zijden in dezelfde grillpan. Gebruik wat olijfolie.
5. Grill tot slot ook de kip in de grillpan en breng deze op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden.
6. Verdeel de ui, aubergine en kip over de salade en hussel alles door elkaar.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten op te kloppen in een kommetje en besprenkel de salade.

2 Personen | 20 Minuten | Vleesgerecht

POMPOENSOEP

MET MANGO CHUTNEY

Zeg je pompoen, dan zeg je herfst. Met deze soep als lunch zit je helemaal goed. Heerlijk op koude dagen, met een mango chutney als zonnig accent.

4 Persoon | 30 minuten | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

1 pompoen
1 tl kokosolie
1 ui, gesnipperd
3 cm verse gember, geschild en fijngesneden
1½ el kerriepoeder
1 liter groentebouillon
500 ml kokosmelk (volvet)
½ mango, in kleine blokjes
1 rode ui, gesnipperd
1 rode peper, gesnipperd

BEREIDING

1. Was de pompoen en snijd ‘m door midden. Verwijder de pitjes. Je kunt de schil gewoon laten zitten. Maak kleine blokjes van de pompoen.
2. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin pompoen, ui, gember en kerriepoeder.
3. Voeg bouillon en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes gaar koken.
4. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Heb je tijdens het pureren het idee dat de soep te dun is, giet dan wat van de bouillon af.
5. Meng in een kommetje mango-blokjes, rode ui en rode peper.
6. Schep de soep in borden en garneer met de mango chutney.

LUNCH



PALEO HERFSTSALADE

De smaken van de herfst verzameld in één heerlijke salade met geroosterde pompoen en noten.

INGREDIËNTEN SALADE

½ pompoen
4 el olijfolie
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
1 courgette
1 el kokosolie
200 gram gemengde paddenstoelen
1 tl oregano
150 gram rucola
4 el pecannoten, grof gehakt
4 el amandelschaafsel

INGREDIËNTEN DRESSING

9 el olijfolie
½ teentje knoflook
1 tl grove mosterd
1 el witte wijnazijn
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was en ontpit de pompoen, snijd in parten (de schil kun je laten zitten) en leg op de bakplaat.
3. Besprenkel de pompoen met 2 eetlepels olijfolie, peper en zout en bak 25-30 minuten in de oven, tot deze een goudbruin randje heeft.
4. Snijd de courgette in schuine plakken en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie, peper en zout.
5. Verhit een grillpan op hoog vuur en grill de plakken courgette aan beide kanten tot deze zacht zijn geworden en een mooie bruine streep hebben.
6. Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paddenstoelen hierin met wat peper en zout en 1 theelepel oregano.
7. Klop de ingrediënten voor de dressing op in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.
8. Verdeel de rucola, pompoen, courgette en paddenstoelen over vier borden en garneer met pecannoten en amandelschaafsel.
9. Maak de salade af door de dressing erover te sprenkelen.


4 Personen


45 Minuten


Vegetarisch



ROMIGE KOKOSMAALTIJDSOEP

Een snelle soep als lunch is altijd welkom.
Neem in een thermoskan mee naar je werk en je hebt zonder veel moeite een heerlijke maaltijd.

INGREDIËNTEN

1 el ghee
1 rode ui, fijngesneden
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 prei, fijngesneden
½ winterpeen, in blokjes
1 blik kokosmelk (500 ml)
500 ml kippenbouillon
1 rode peper, fijngesneden
100 gram taugé

BEREIDING

1. Verhit een soeppan met 1 el ghee. Fruit hierin de ui en knoflook en voeg vervolgens de rest van de groenten toe.
2. Blus de groenten af met kokosmelk en kippenbouillon. Voeg de fijngesneden peper toe en laat de soep 20 minuutjes zachtjes doorkoken.
3. Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met de taugé.

4 Personen | 10 Minuten + 20 Minuten | Vleesgerecht

SPAANSE SALADE

Dit seizoen is prima geschikt voor een lekkere, luchtige salade hoor!
Die houdt het eetpatroon ook weer een beetje in balans,
naast al die stamppotten en gevulde speculaas. ;-)

2 Personen | 15 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

2 tl ghee
1 teentje knoflook, fijngesneden
150 gram kipfilet, in reepjes gesneden
150 gram chorizoworst
400 gram gemengde sla
2 tomaten, in partjes
1 gele paprika, in reepjes
1 el extra vergine olijfolie
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg knoflook en kip toe en bak kort aan.
2. Rooster de paprikareepjes in een grillpan aan beide kanten.
3. Verdeel de sla over 2 borden, snijd de chorizo in plakjes en verdeel deze over de sla. Voeg tomaten en gegrilde paprika toe.
4. Haal de kip uit de pan en verdeel over de borden. Breng de salade op smaak met zout en peper en besprenkel met olijfolie.





GEGRILDE WITLOFSALADE

Dit is een feestje op je bord! Door de aubergine en witlof te grillen,
krijgt deze salade net wat extra's!

2 Personen | 15 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

300 gram rucola
2 stronkjes witlof
1 aubergine, in plakken
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
100 gram hazelnoten, geroosterd
3 el biologische honing
Olijfolie, naar smaak

BEREIDING

1. Bestrooi de plakken aubergine met wat zout, zodat het vocht eruit trekt.
2. Snijd de witlofstronkjes in de lengte in vieren.
3. Dep de aubergine droog met keukenpapier en breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit een grillpan en grill hierin de witlof en aubergine aan beide kanten.
5. Verdeel de rucola, aubergine en witlof over de borden en garneer met de hazelnoten, honing en olijfolie.

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

SCRAMBLED EGGS

MET GEROOKTE ZALM EN RUCOLA PESTO

Scrambled eggs zijn altijd goed, zeker in combinatie met deze rucola pesto!

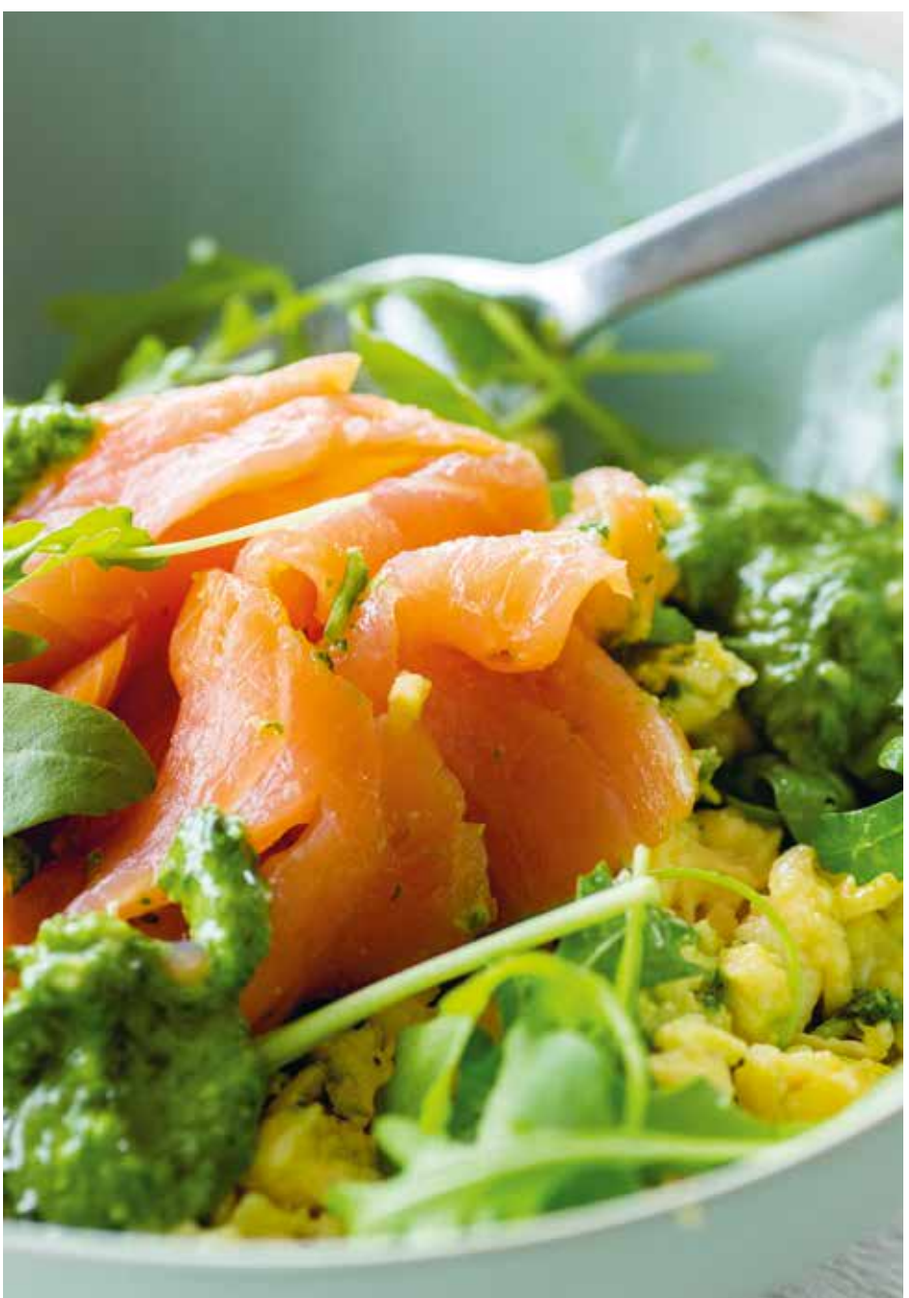
2 Personen | 15 Minuten | Visgerecht

INGREDIËNTEN

30 gram pijnboompitten
50 gram rucola
1 teentje knoflook
Olijfolie
1 tl ghee
6 eieren
25 ml amandelmelk
100 gram gerookte zalm

BEREIDING

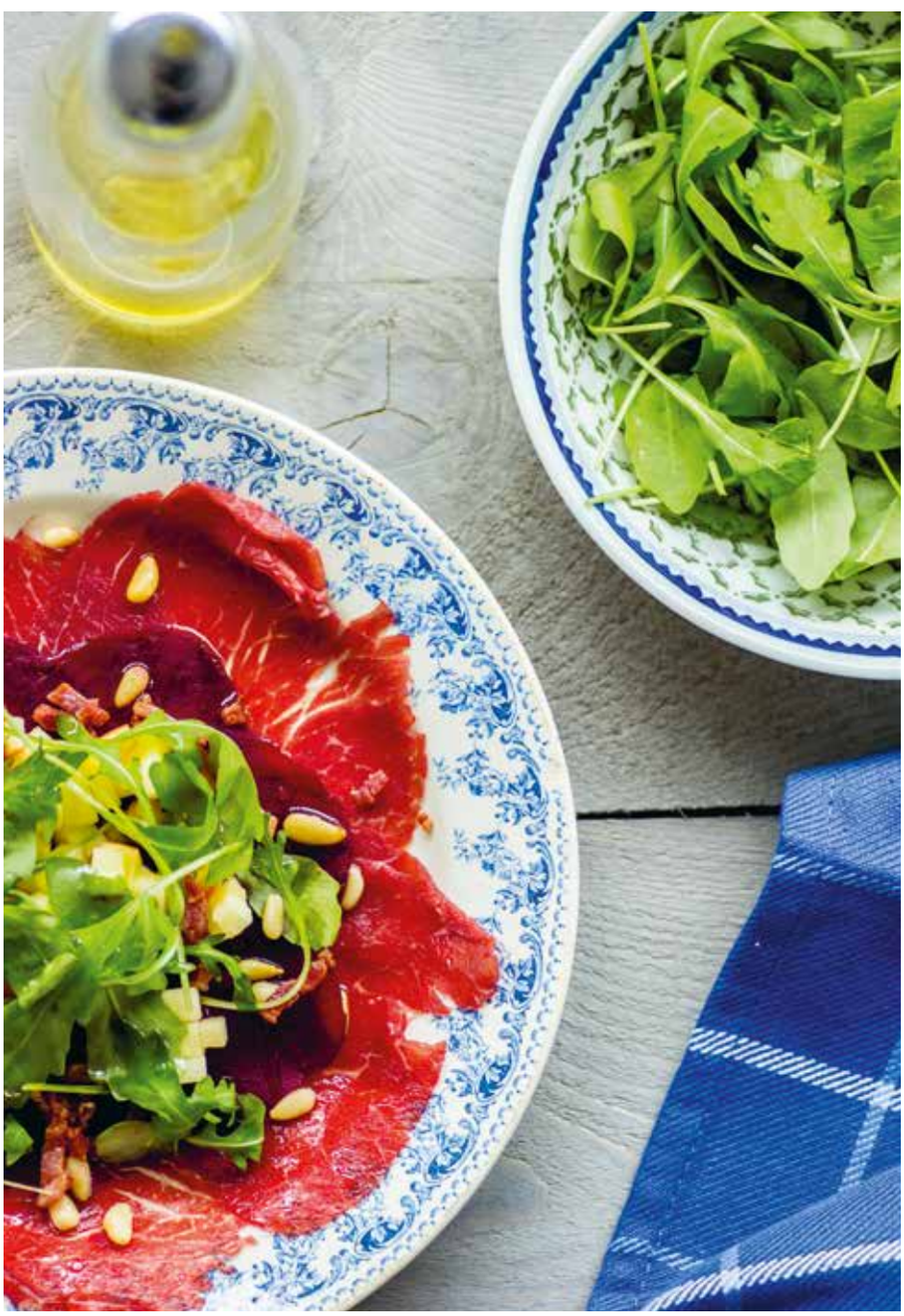
1. Mix in een blender of keukenmachine de pijnboompitten met rucola en knoflook en voeg druppelsgewijs olijfolie toe, tot de pesto de juiste dikte heeft.
2. Verhit de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur. Kluts de eieren met de amandelmelk en giet het mengsel in de pan.
3. Zet het vuur laag en schuif met een houten lepel door de pan tot er scrambled eggs ontstaan.
4. Verdeel over twee borden en garneer met zalm en rucola pesto.



RODE BIETEN CARPACCIO

De pure smaak van de bietjes combineert heel goed met de carpaccio en het zout van de spekjes.

2 Personen | 15 Minuten | Vleesgerecht

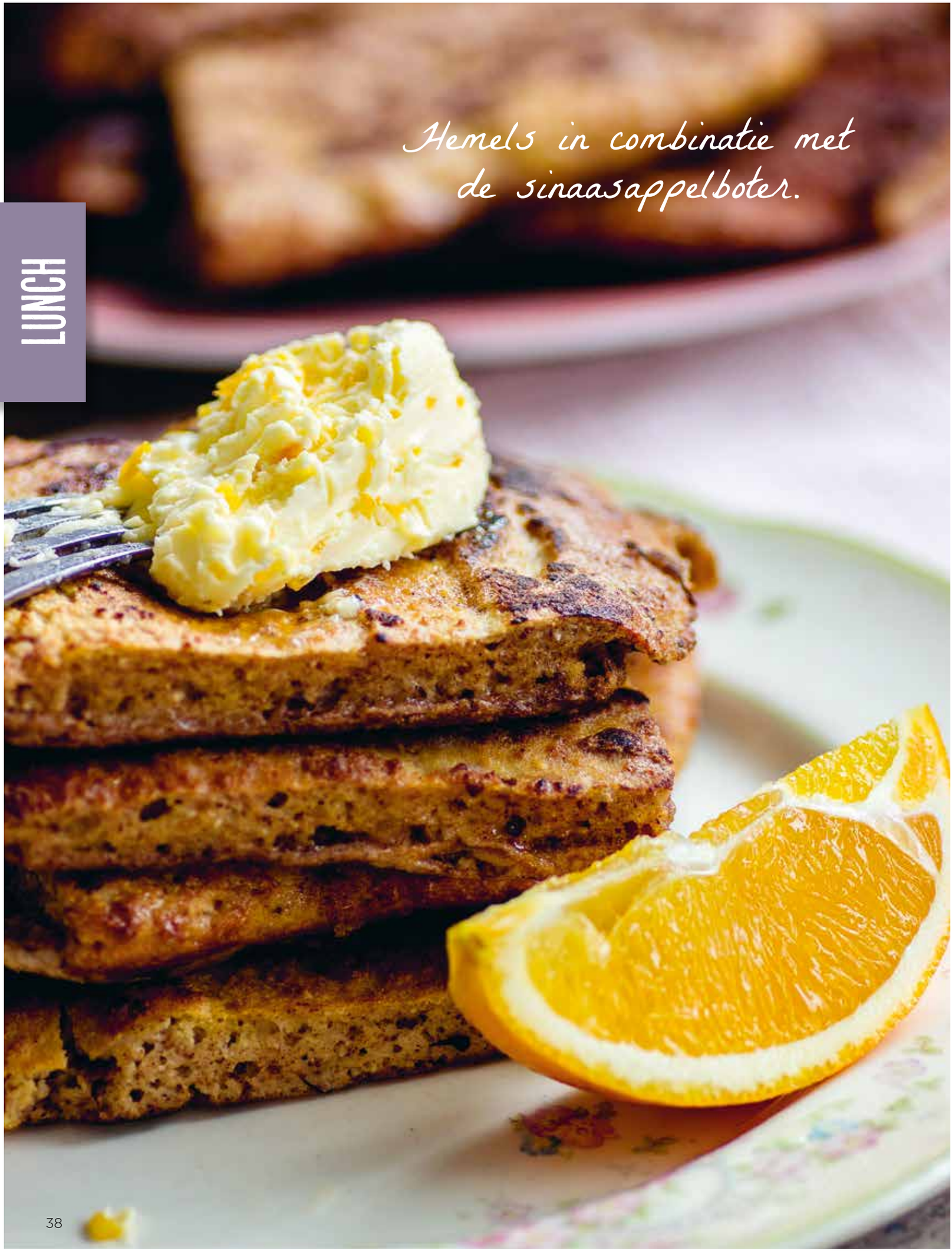


INGREDIËNTEN

300 gram carpaccio vlees
150 gram rode bieten (voorgekookt), in dunne plakjes
1 appel, in blokjes
Een grote hand rucola
50 gram spekblokjes
Een handje walnoten
Sap van een ½ citroen
2 el extra vergine olijfolie
Versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verdeel het carpaccio vlees over 2 borden. Maak het bord op met plakjes bieten, appel en rucola.
2. Verhit een koekenpan en bak hierin de spekjes uit. Verdeel de spekjes samen met de walnoten over de borden.
3. Besprenkel de salade met citroensap en olijfolie en breng op smaak met versgemalen peper.


Hemels in combinatie met
de sinaasappelboter.

PALEO FRENCH TOAST

MET SINAASAPPELBOTER

French toast? Paleo?? JA ECHT! Hemels in combinatie met de sinaasappelboter.

INGREDIËNTEN

7 eieren
70 gram kokosmeel
1 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje Keltisch zeezout
130 ml kokosolie, gesmolten
3 tl vanille-extract
1 tl limoensap
20 gram honing
2 tl kokosmelk
1 tl kaneel
2 tl ghee
Halve sinaasappel
200 gram ghee, op kamertemperatuur

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Mix vijf eieren, kokosmeel, bakpoeder, zout, kokosolie, vanille-extract, limoensap en honing in de keukenmachine tot een glad beslag.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spatel het beslag hierover uit.
4. Bak het geheel 20 minuten in de oven en laat vervolgens goed afkoelen.
5. Snijd de 'toast' in stukken.
6. Kluts vervolgens in een kom de 2 eitjes, kokosmelk en kaneel.
7. Verhit een koekenpan met 2 tl ghee.
8. Haal de stukken toast door het eimengsel en bak de toast aan beiden kanten ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur.
9. Mix 200 gram ghee met het sap van een halve sinaasappel in de keukenmachine. Voeg eventueel voor extra smaak nog wat sinaasappelrasp toe.
10. Verdeel de French toast over de borden en maak af met een klontje sinaasappelboter.

2/3 Personen

20 minuten + 20 minuten overntijd

Vegetarisch

Haal het **seizoen** in huis

Sommige groenten kun je gewoon beter in het seizoen kopen: dan smaken ze niet alleen veel beter, maar zijn ze ook stukken goedkoper! Gewoon van Hollandse bodem en supergezond. Chris en ik kregen een spontane ingeving en namen een kijkje bij groentekwekerij Luijkx in Etten-Leur. Hoewel we echte groentefreaks zijn, zijn we die middag weer een stuk wijzer geworden. Bovendien was het een echt zen momentje! Met onze laarzen in de modder, terug naar de natuur...





SPRUITEN

Wist je dat spruiten groeien aan de stam van een soort boompje? In maart worden de spruiten gezaaid, om ze vervolgens vanaf augustus in etappes te oogsten.

▶ Tip: Spruitjes zijn heerlijk in combinatie met spekjes en champignons, in een zoete aardappelstamp of geroosterd in een salade met een pittige dressing!

Spruitjes staan bekend om hun bittere smaak, maar die komt vooral naar voren als je ze te lang kookt. Je kunt spruitjes het beste kort blancheren en vervolgens roerbakken of in een salade verwerken. Zo behouden ze hun bite en komt de smaak het beste tot z'n recht.







Kool

Wist je dat rode kool het hele jaar door verkrijgbaar is? Zomerkool is verkrijgbaar in voorjaar en zomer. De winterse variant vind je vanaf oktober in de winkel.

Ook leuk om te weten; zuurkool is eigenlijk fijngesneden witte kool, die luchtdicht wordt opgeslagen en dan gaat gisten. Na 8 weken ontstaat er zuurkool. Boerenkool blijft toch wel de onbetwiste nummer 1! Ook in de VS is het inmiddels super hip. Kale noemen ze het daar. Vanaf september tot februari kun je genieten van dit oer-Hollandse product bomvol vitamine C, calcium en vezels.
Verder zijn er natuurlijk nog veel andere koolsoorten, zoals bloemkool, broccoli, Chinese kool, groene kool (savooiekool) en paksoi. Van de ene eten we de bladeren, van de andere de bloemen.

PASTINAAK

De wortelgroente pastinaak is één van de 'vergeten groenten'.

De wortel is verkrijgbaar van september tot maart en komt van oorsprong uit het Middellandse Zeegebied. Pastinaak kwam echter goed tot z'n recht in koude temperaturen en werd daarom in Nederland geïntroduceerd. Vóór de komst van de aardappel was pastinaak erg populair, maar nu wordt ie weinig meer gegeten. En dat is zonde, want pastinaak heeft een zoetige, anijsachtige smaak, die echt wat toevoegt aan je gerechten!



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

Stoofpeertjes

Druilerige, regenachtige of koude dagen vragen om een pan stoofperen op het vuur.

Wees niet bang, ook op de Paleo-manier zijn stoofpeertjes echt heel lekker! De bekendste stoofpeertjes in Nederland zijn Gieser Wildeman. Ze zijn van oktober tot februari verkrijgbaar en niet te vergelijken met een handpeer. Ze zijn wat kleiner, je kunt ze niet rauw eten, maar als je ze kookt komt er een heerlijke, zoete smaak vrij.

▶ **Tip:** Kook je stoofpeertjes met het steeltje eraan: dat zorgt voor een extra zoete smaak. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, kleuren stoofperen altijd rood als je ze kookt. Je hebt dus geen excuus meer om rode wijn te gebruiken!



WEEKMENU

Als ik zo de weekmenu's in elkaar zet, krijg ik meteen trek. Het ziet er misschien allemaal heel ingewikkeld uit, maar het komt allemaal neer op een goede voorbereiding. 1 dagje in de week een paar uurtjes in de keuken en het meeste (voor) werk is gedaan, waardoor jij de rest van de week kunt genieten van een heerlijk afwisselend Paleo-menu, wat echt niet gaat vervelen! Maak het jezelf gemakkelijk door wat gezonde snacks te bakken en in te vriezen, een pan soep klaar te maken of met het avondeten wat extra's te koken als lunch voor de volgende dag.

MAANDAG

ONTBIJT: Kickstart smoothie

LUNCH: Italiaanse salade

SNACK: Carrot cupcake

DINER: Bloemkoolschotel



DINSDAG

ONTBIJT: Chocomousse à la Paleo

LUNCH: Scrambled eggs met gerookte zalm en rucola pesto

DINER: Pompoencurry



WOENSDAG

ONTBIJT: Hartig Paleo brood

LUNCH: Spaanse salade

SNACK: Kokosmakronen

DINER: Wortelspaghetti





DONDERDAG

Bacon frittata muffins :ONTBIJT

Bananenbrood 2.0 :LUNCH

Pasta pesto pollo :DINER



VRIJDAG

Pannenkoeken met avocado :ONTBIJT

Pompoensoep :LUNCH

Kipburger met groentefriet :DINER

Aardbeienbonbons :TOETJE



ZATERDAG

Zonnige smoothie :ONTBIJT

Restje pompoensoep :LUNCH

Shredded beef op koolsalade :DINER

Appeltaart maar dan anders :TOETJE



ZONDAG

Bietenjuice à la Mitch :ONTBIJT

Kokospannenkoeken met banaan :LUNCH

Paleo pizza :DINER



EENPANS KALKOEN

Een heerlijke, makkelijke maaltijd voor doordeweeks.
Gewoon lekker in één pan: scheelt weer wat afwas.

INGREDIËNTEN

2 el kokosolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gram kalkoenfilet, in reepjes
1 courgette, in blokjes
1-2 wortels, in stukjes
100 gram haricots verts
100 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
½ tl basilicum
½ tl oregano
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Smelt de kokosolie in een grote hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.
2. Voeg de kalkoenreepjes toe en bak rondom bruin.
3. Voeg de groenten toe en roerbak tot deze gaar zijn.
4. Breng op smaak met basilicum, oregano, zout en peper.

4 Personen | 20 Minuten | Vleesgerecht

KIPBURGERS

MET GROENTEFRIET

In plaats van een broodje stapel je courgetteplakjes op: voilà, je kipburger met groentefriet is ready!

2 Personen | 45 minuten | Vleesgerecht

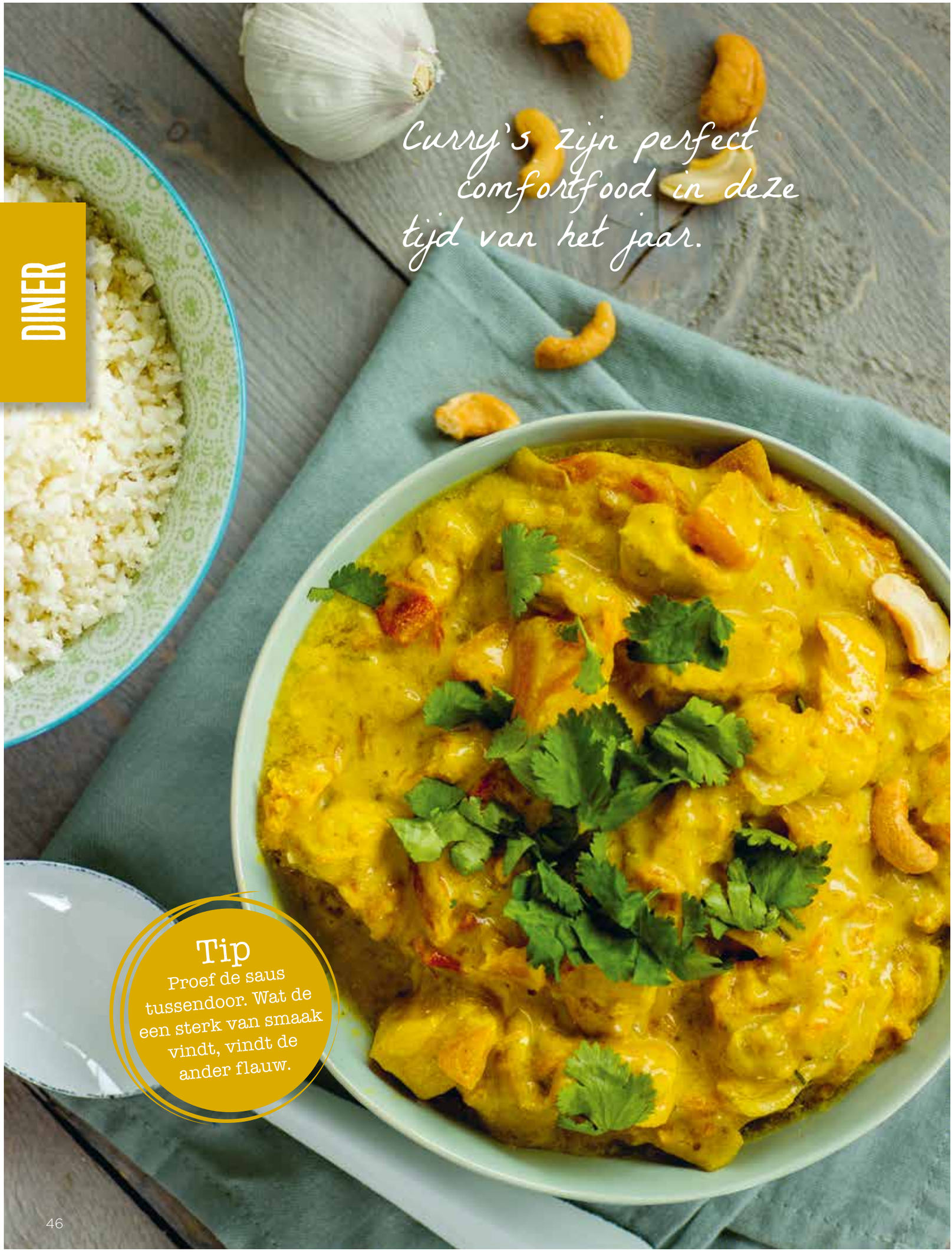


INGREDIËNTEN

½ knolselderij
½ pompoen
1 el kokosolie
1 courgette, in plakjes
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
1 kipfilet, fijngesneden
1 ei
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
Snufje chilivlokken
Paar takjes peterselie, fijngehakt
2 tl ghee
2 uien, gesnipperd

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de knolselderij en snijd in repen.
3. Maak de pompoen schoon en snijd in repen.
4. Neem 1 el kokosolie (op kamertemperatuur) en smeer daar de friet en courgetteplakjes mee in: dit kan gewoon met je handen.
5. Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel hier je frietjes en de courgetteplakjes over. Breng op smaak met peper en zout en rooster 30 minuutjes in de oven. Keer ze halverwege een keer om.
6. Snijd de kip zo fijn, dat je er een bal van kunt maken.
7. Kluts het ei en voeg het samen met kerriepoeder, paprikapoeder, chilivlokken en peterselie toe aan het vlees. Vorm er twee kipburgers van.
8. Verhit een koekenpan met de ghee en bak hier de uien en burgers in aan.
9. Serveer de burgers op een bedje van courgette met de groentefriet.



Curry's zijn perfect comfortfood in deze tijd van het jaar.

Tip

Proef de saus tussendoor. Wat de een sterk van smaak vindt, vindt de ander flauw.

POMPOENCURRY

MET BLOEMKOOLRIJST

Redelijk snel klaar en de restjes zijn ideaal om de volgende dag als lunch te eten.
Dit is een basisrecept voor curry. Je kunt de pompoen ook vervangen voor bijvoorbeeld courgette, broccoliroosjes of zoete aardappel: net wat jij in huis hebt!

 4 Personen

 30 minuten

 Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

2 tl kokosolie
4 kipfilets, in blokjes
2 uien, in blokjes
2 teentjes knoflook, geperst
400 gram pompoen, in blokjes
1 flinke el currykruiden* of meer naar smaak
2 tl mosterd
1 blik kokosmelk
1 el tapiocameel
200 gram mango, in blokjes
5 roma tomaten, in blokjes
Gehakte koriander, naar smaak
Handje cashewnoten, ongezouten

INGREDIËNTEN BLOEMKOOLRIJST

1 bloemkool, in roosjes
1 tl kokosolie
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verhit 2 tl kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de kip, ui en knoflook hierin aan.
2. Voeg de pompoenblokjes toe en roerbak de groenten met kip een paar minuten.
3. Meng de currykruiden met de mosterd tot een papje. Roer dit door je groentemengsel.

Voeg daarna het blik kokosmelk, met de mango- en tomatenblokjes toe en laat dit op zacht vuur 20 minuten pruttelen.
Is je saus te dun? Bind de saus dan met een mengsel van 1 el tapiocameel met wat water.

4. Voeg eventueel extra currykruiden toe.
5. Maak ondertussen de bloemkool schoon, snijd in roosjes en mix in de keukenmachine tot rijst.

Verhit 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak de bloemkoolrijst hierin kort aan, breng op smaak met zout en peper.

6. Serveer de bloemkoolrijst met de curry en garneer met gehakte koriander en cashewnoten.

*CURRYKRUIDEN

Currykruiden kun je in een potje in de supermarkt kopen, maar je kunt het ook heel gemakkelijk zelf maken.
Dan heb je meteen een rijk arsenaal aan potjes in je voorraadkast!

Meng:
¾ el kerriepoeder / ½ tl komijn / ½ tl knoflookpoeder
½ tl paprikapoeder / ¼ tl gemalen koriander / ½ tl gemberpoeder / 1 tl kurkuma



BLOEMKOOLSCHOTEL

Heel simpel, maar heel erg lekker. Net even wat anders dan gekookte bloemkool.
Zeker weten dat het hele gezin hiervan smult!

INGREDIËNTEN

1 el kokosolie of ghee
4 teentjes knoflook, geperst
4 uien, fijngesneden
1 winterpeen, in schijfjes
1000 gram rundergehakt
1 klein blikje tomatenpuree
2 tl balsamicoazijn
1 tl rozemarijn
2 tl tijm
600 gram bloemkool, in roosjes
Optioneel: scheutje amandelmelk
2 tl kokosolie om in te vetten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Verhit een grote pan op het vuur met 1 el kokosolie. Fruit hierin knoflook, uien en winterpeen.
3. Voeg het gehakt toe en bak rul.
4. Voeg tomatenpuree en balsamico toe, roer goed door en breng het geheel op smaak met rozemarijn en tijm.
5. Kook ondertussen de bloemkool in 10 minuten gaar. Giet af en stamp fijn met een scheutje amandelmelk om de puree wat smeuïger te maken.
6. Vet de ovenschaal in met kokosolie, verdeel het groente-gehaktmengsel over de bodem en spatel vervolgens de bloemkoolpuree eroverheen.
7. Zet de schotel 25 minuten in de oven.

6 Personen

10 Minuten + 25 minuten oventijd

Vleesgerecht

ZALM

MET KNAPPERIGE NOTENHUID EN BROCCOLIPUREE

Een stukje zalm met een lekker knapperig korstje en een simpele puree van broccoli en zoete aardappel. Een kind kan de was doen.

2 Personen | 45 minuten | Vleesgerecht



INGREDIËNTEN

2 zalmmoten (300 gram)
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
50 gram hazelnoten, gehakt
250 gram broccoli, in roosjes
1 zoete aardappel, in blokjes
Scheutje amandelmelk
2 tl mosterd

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verpak de zalm in aluminiumfolie en laat de bovenkant open. Breng op smaak met zout en peper en verdeel de gehakte hazelnoten over de bovenkant van de zalm. Druk een beetje aan.
3. Zet de zalmpakketjes 25 minuten in de oven.
4. Kook ondertussen de broccoli samen met de zoete aardappel in 15 minuten beetgaar. Giet de pan af en pureer de groenten met een scheutje amandelmelk en de mosterd tot een stamp.
5. Verdeel de puree over 2 borden, leg de zalm bovenop en je kunt aan tafel!



SHREDDED BEEF OP KOOLSALADE

Laat je slowcooker het werk doen, terwijl jij lekker op je gemak dit tijdschrift doorbladert.

 6 Personen

 25 Minuten +
6 uur Crock-Pot

 Vleesgerecht

INGREDIËNTEN SHREDDED BEEF

1 kilo beeflappen, in repen
½ tl zout
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
¼ tl oregano
1 tl cayennepeper
1 tl uienpoeder
½ tl tijm
2 el kokosolie
1 blik tomatenblokjes
5 groene pepertjes (uit pot), in stukjes

INGREDIËNTEN KOOLSALADE

1 kleine groene kool, in dunne reepjes
½ rode kool, in dunne reepjes
1 ui, gesnipperd
6 el Paleo mayonaise*
4 tl limoensap
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle kruiden in een kommetje en wrijf de beeflappen hiermee in.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak het vlees even aan.
3. Doe het vlees daarna onderin je Crock-Pot.
4. Voeg tomatenblokjes en pepertjes toe en laat op de lage stand 6 uur koken.
5. Trek het vlees daarna met 2 vorken uit elkaar.
6. Maak de koolsalade door de mayonaise met het limoensap te mixen en dit in een grote kom te mengen met de kool en de ui. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de beef op een bedje van koolsalade.

*PALEO MAYONAISE

 10 Minuten

 Vegetarisch

INGREDIËNTEN

1 eidooier
¼ tl Dijon mosterd
¼ tl Keltisch zeezout
1½ el vers citroensap
250 ml milde olijfolie

BEREIDEN

1. Doe de dooier in een kom met mosterd, zout en citroensap en meng deze ingrediënten met een garde of handmixer.
2. Voeg nu heel langzaam de olijfolie toe, eerst druppel voor druppel en daarna in een heel klein straaltje terwijl je continu blijft kloppen.
3. Wacht steeds tot de emulsie volledig opgenomen is voordat je verder gaat.
4. Als je te veel olie in een keer toevoegt zal de mayonaise schiften.
5. Bewaar de mayonaise in een afgesloten potje in de koelkast.

PASTA PESTO POLLO

Een heerlijk 'pasta' gerecht kan natuurlijk niet ontbreken in deze eerste editie van het Foodie magazine. Wij vinden courgettepasta inmiddels véél en véél lekkerder dan echte pasta!

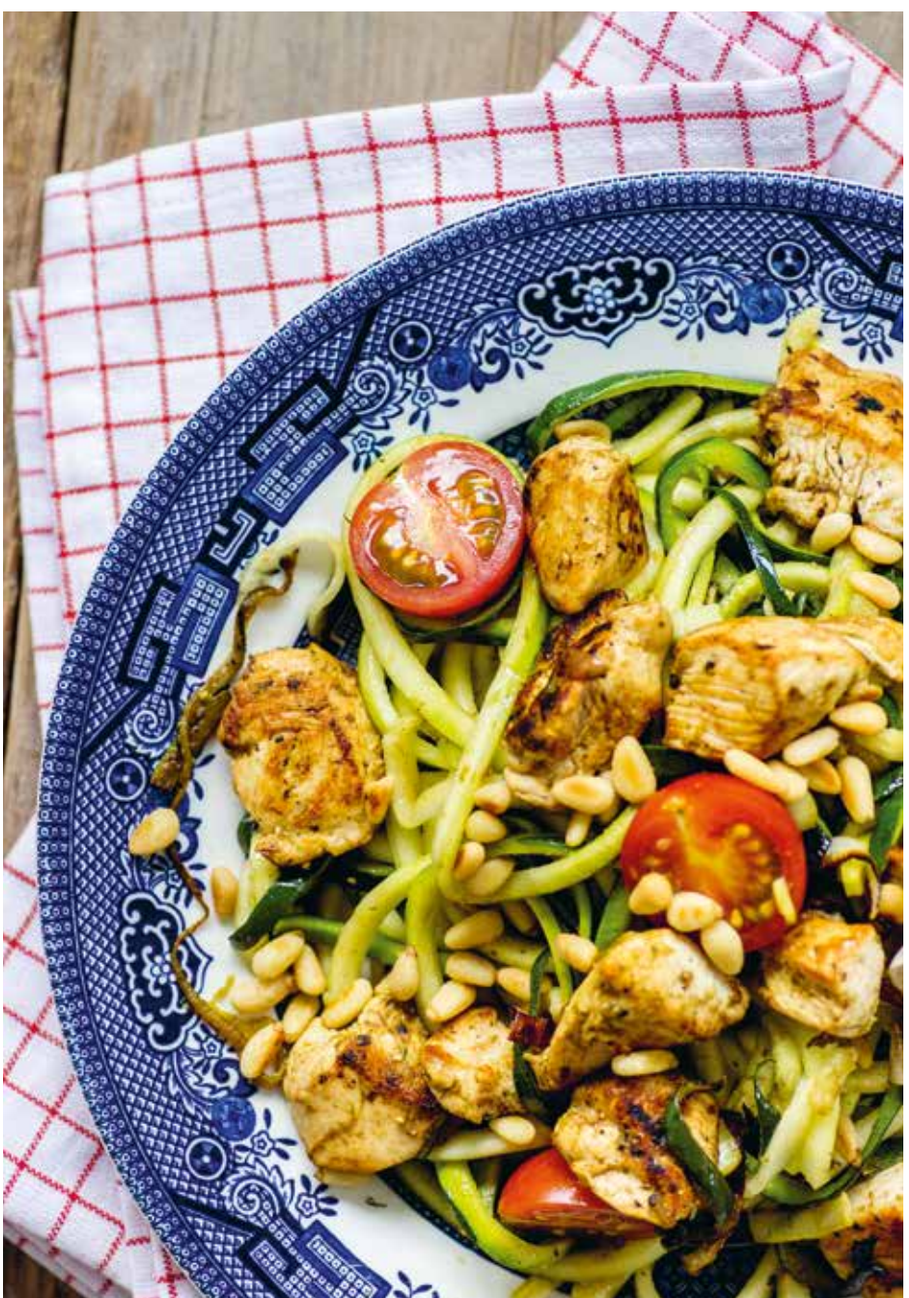
2 Personen | 20 Minuten | Vleesgerecht

INGREDIËNTEN

40 gram pijnboompitten
40 gram basilicum
2 teentjes knoflook
Halve avocado, geschild en ontpit
Olijfolie
200 gram kipfilet, in blokjes
2 tl ghee
2 courgettes
50 gram cherrytomaten, gehalveerd

BEREIDING

1. Mix pijnboompitten, basilicum, 1 teentje knoflook en avocado in de keukenmachine. Voeg olijfolie druppelsgewijs toe. Je kunt zo zelf de dikte van de pesto bepalen.
2. Verhit 2 tl ghee in een koekenpan en bak hierin de kip en een fijngesneden teentje knoflook.
3. Maak ondertussen van de courgettes pasta met behulp van een spirelli.
4. Voeg de courgetti en de pestosaus toe aan de pan en roerbak kort tot de pasta een beetje zacht is.
5. Verdeel over twee borden en maak af met de cherrytomaatjes.



PITTIGE STAMP

MET SPRUITJES

Waarom zou je met Paleo niet gewoon kunnen genieten van een stamppot? Houd je van pittig? Dan is dit gerecht zeker iets voor jou! Eten er kids mee? Laat dan de jalepeño peper achterwege.

4 Personen | 20 Minuten | Vleesgerecht | Pittig



INGREDIËNTEN

400 gram zoete aardappels, geschild en in blokjes
500 gram spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
3 tl ghee
2 grote uien, in ringen
4 speklappen
1 jalepeño peper, heel fijngesneden
20 ml amandelmelk
½ tl nootmuskaat
Versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Zet 2 pannen met water op het vuur en kook hierin de zoete aardappel en spruitjes gaar.
2. Verhit een koekenpan met 3 tl ghee en bak hierin de speklappen met de uienringen aan.
3. Giet ondertussen de zoete aardappel en spruitjes af als ze gaar zijn. Doe ze bij elkaar in 1 pan, voeg gesnipperde peper, amandelmelk, nootmuskaat, peper en eventueel wat van het braadvet van de speklappen toe en stamp tot een stamppot.
4. Verdeel de stamppot over de borden en serveer met de speklappen en uienringen.

DINER



2 Personen

25 Minuten

Vleesgerecht

Pittig



WORTELSPAGHETTI MET PITTIGE CASHEWSAUS

Wortelspaghetti is een fijne afwisseling

met courgetti en hemels lekker in combinatie met deze saus!

INGREDIËNTEN

1 tl kokosolie
200 gram kipfilet, in blokjes
Gehakte koriander, naar smaak

INGREDIËNTEN CASHEWSAUS

100 gram ongezouten cashewnoten
1 teentje knoflook
100 ml kokosmelk
3 el coconut aminos
Sap van een halve limoen
2 el amandelpasta
1 tl sambal
1 el kokosbloesemsuiker

INGREDIËNTEN WORTELSPAGHETTI

2 winterpenen, geschild
1 tl kokosolie

BEREIDEN

1. Maak de cashewsaus door alle ingrediënten hiervoor te mixen in de keukenmachine. Is je saus erg dik? Voeg dan nog wat kokosmelk toe.
2. Maak van de winterpenen spaghetti met behulp van een spirelli.
3. Verhit 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak de kip hierin kort aan. Voeg de wortelspaghetti en de cashewsaus op het laatst toe en warm nog even mee tot de spaghetti wat zachter is.
4. Verdeel over 2 borden en maak af met de gehakte koriander.

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

KNOLSELDERIJSTAMP

MET KABELJAUW

Geef eens een andere draai aan je stamppot.

Met knolselderij en kabeljauw krijgt je stamp een verrassende twist.

2 Personen | 15 Minuten | Visgerecht

INGREDIËNTEN

1,5 knolselderij, in blokjes
2 tl ghee
2 kabeljauwfilets
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
150 gram spinazie
Sap van een ½ citroen
20 gram verse bieslook, gehakt

BEREIDING

1. Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de knolselderij gaar.
2. Kruid de kabeljauw met peper en zout, verhit een koekenpan met 2 tl ghee en bak de kabeljauw.
3. Giet de knolselderij af, stamp fijn, voeg spinazie toe en roer goed door.
4. Haal de koekenpan met kabeljauw van het vuur en blus af met het citroensap.
5. Verdeel de stamppot over twee borden, leg de kabeljauw erbovenop en garneer met gehakte bieslook.



PALEO PIZZA

Een goede bodem voor een Paleo pizza ontbrak nog in ons receptenrepertoire, maar het is ons gelukt!

2 Personen

10 Minuten +
20 minuten
Oventijd



INGREDIËNTEN

120 gram tapiocameel
45 gram kokosmeel + evt. een paar eetlepels extra
1 tl Keltisch zeezout
2 el Italiaanse kruiden
120 ml olijfolie
120 ml warm water
1 ei, losgeklopt
2 kleine blikjes tomatenpuree

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom tapiocameel, kokosmeel, zout en Italiaanse kruiden.
3. Voeg olijfolie en warm water beetje bij beetje toe en roer goed door. Voeg als laatste het ei toe. Laat het geheel even rusten.
4. Kneed daarna tot een deegbal. Lukt dat niet omdat het deeg nog te nat is, voeg dan een eetlepel kokosmeel toe. Kokosmeel is erg absorberend dus ga niet te enthousiast strooien! Het deeg hoort plakkerig te zijn.
5. Verdeel het deeg in tweeën en vorm er met je handen pizzabodems van.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de bodems hierop. Bak ze in 10-15 minuten af.
7. Haal de bodems uit de oven, besmeer met tomatenpuree (1 blikje per pizza) en beleg ze met je favoriete toppings.
8. Schuif de pizza's terug in de oven en bak af tot ze goudbruin zijn (ongeveer 10 minuten).



Ideaal voor een lekkere luie zondag



PALEO QUICHE

Een stuk Paleo quiche met een kom verse soep:
dat is genieten! Ideaal voor een lekkere luie zondag.

4 Personen

10 Minuten +
30 minuten
oventijd

Vleesgerecht

INGREDIËNTEN BODEM

2 tl kokosolie
80 gram kokosmeel
30 gram tapiocameel
100 ml kokosolie, gesmolten
2 grote eieren
Snufje Keltisch zeezout

INGREDIËNTEN VULLING

5 eieren
25 ml amandelmelk
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
100 gram Prosciutto ham, fijngesneden
50 gram cherrytomaten, gehalveerd
½ courgette, in blokjes
1 el verse rozemarijn, fijngehakt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een quichevorm van 23 x 23 cm in met 2 tl kokosolie.
2. Meng in een grote kom kokosmeel, tapiocameel, kokosolie, eieren en zout en kneed tot een stevig deeg. Mocht het deeg te nat zijn, dan kun je wat extra tapiocameel toevoegen.
3. Rol het deeg met een deegroller uit tussen twee vellen bakpapier.
   Leg in de quichevorm en druk aan in de randjes.
   Zet de bodem 12 minuten in de oven.
4. Ga ondertussen verder met de vulling. Kluts de eieren met amandelmelk en breng op smaak met wat peper en zout.
   Voeg ham, cherrytomaatjes, courgetteblokjes en rozemarijn toe aan het eimengsel.
5. Haal de bodem uit de oven, giet het eimengsel erin en bak de quiche in 20 minuten goudbruin.

Gezond eten op elke straathoek: zij maken het waar!

Gewoon: op elke straathoek gezond voedsel kunnen kopen, zodat we een keuze hebben om te eten wat we willen eten. Paleo CaVé, SUE en Sajoer nemen het voortouw. Wij hopen natuurlijk dat de keuze over een tijdje reuze is! :-). Wat hebben Dylan & Anouk, Kim en Harm & Gaby gemeen?
Heel veel enthousiasme, passie en liefde voor écht voedsel.

Paleo CaVé - Eat smart, be happy

Paleo CaVé is een bedrijf met een missie: Paleo-voedsel toegankelijk maken voor iedereen. Dylan Duinmaijer en Anouk Bommer zijn de gezichten achter Paleo CaVé. Geliefden en businesspartners met een enorme passie voor sport en voeding, koken, natuur en reizen. Dylan is het creatieve brein en ademt Paleo, Anouk is het communicatie-en organisatietalent en zorgt ervoor dat alle creatieve ideeën van Dylan werkelijkheid worden.









Anouk: 'Twee jaar geleden vertrokken we naar Australië voor de stage van Dylan. We wilden een aantal jaren blijven, maar kwamen al vrij snel in aanraking met Paleo. Allebei hadden we het gevoel dat we daar in Nederland iets mee moesten doen. Dat 'iets' werd Paleo CaVé. Wij proberen mensen positief te besmetten met Paleo, door middel van het verzorgen van catering en workshops door heel Nederland. In 2016 openen wij het allereerste Paleo Café. Iedereen die is geïnteresseerd in Paleo of een gezonde levensstijl in het algemeen, kan daar bij elkaar komen om te leren, te proeven en te vertellen over deze manier van eten en leven.'



Alles uit het leven halen

'Waarom Paleo ons zo aanspreekt?', vraagt Dylan. 'De Paleo-levensstijl gaat terug naar de tijd waarin men at zoals een mens genetisch bepaald is te eten en te leven. Onbewerkt voedsel, zuivel-, gluten-, en suikervrij eten... Maar ook: echt te luisteren naar je lichaam. Op tijd ontspannen, ervoor kiezen af en toe offline te zijn en lekker bewegen, zodat je lichaam optimaal functioneert en je alles uit het leven kunt halen. Paleo maakt ons energiek en blij. Ons motto is niet voor niets: Eat smart, be happy!'

PaleoCaVé Amsterdam

Momenteel hebben Dylan en Anouk een locatie op het oog in Amsterdam om in 2016 Paleo CaVé te openen. Zij zijn hiervoor hard opzoek naar financiering en starten in het nieuwe jaar met hun crowdfunding campagne.

Wij van Foodie zijn echt mega-enthousiast over deze plannen, en houden je dus zeker via social media op de hoogte van dit project en eventuele mogelijkheden om je steentje bij te dragen.

www.paleocave.nl

paleocaveamsterdam

SUE - Zoet zonder suiker

In een wereld waarin 'bewust eten' een steeds grotere rol speelt, ontstond SUE. Want: wie wil er nou niet zonder enig schuldgevoel genieten? Suikervrije, lactosevrije en glutenvrije snickers, cheesecake, chocoladetaartjes, truffels en nog véél meer... Allemaal, en alleen maar, gemaakt van natuurlijke ingrediënten. Héél erg gezond dus, maar ook héél erg lekker! SUE's gebakjes zijn een feestje om te zien en een genot om te eten.



Kim Sue Palm is de drijvende kracht achter SUE. 'Naast mijn baan als HR manager waren reizen en eten mijn passies. De passie voor bewust en gezond eten is pas later ontstaan. Ik maakte regelmatig zoete recepten voor op mijn blog, maar die zaten bomvol suikers. Dat kon anders, vond ik. Mijn gezonde taartjes werden al enthousiast ontvangen door familie en vrienden en vervolgens ontmoette ik op een housewarming de eigenaren van Espresso Dates uit Rotterdam. Toevallig had ik mijn gezonde snickers bij me. SUE was geboren! Ik had mijn eerste verkooppunt.'

Gezond snoepen: het kan

Inmiddels worden de SUE zoetigheden verkocht op markten, in winkels en in verschillende koffiezaakjes verspreid over heel Nederland, zoals Kek in Delft, Crop in Utrecht en SEM in Amersfoort. In 2016 komt Kim's droom uit: haar eigen pop-up store op de Karel Doormanstraat 372 in Rotterdam. Door 'zoet zonder suiker' aan te bieden hoopt SUE dat steeds meer mensen écht bewust gaan eten en dat ze ervaren dat snoepen helemaal niet ongezond hoeft te zijn.





Voor de verkooppunten en meer info kun je terecht op www.SUE-food.nl. Je kunt SUE ook volgen op instagram: suefoodrotterdam.

Sajoer - Sap- en slabar zorgt voor acute energie

Harm en Gaby zijn de enthousiastelingen achter sap-en slabar Sajoer in Rotterdam. Sajoer betekent groenten in het Indonesisch en het woord legt meteen Gaby's roots bloot. Hier vind je heerlijke, verse groenten- en fruitsappen, salades, ontbijtjes, bottenbouillons en SUE bites!

'We wilden zelf eigenlijk wat gezonder gaan leven,' vertelt Gaby, 'en zo is Sajoer ontstaan. Ik werkte in de marketing en was er na verschillende sollicitaties wel een beetje klaar mee. Het ondernemerschap lonkte. We schaften een slowjuicer aan en zo ontstond het idee van een sapbar. We kregen de kans ons te vestigen in de concepstore Inconcept op de Coolsingel in Rotterdam en hebben Sajoer gelanceerd.'

Lokaal en seizoensgebonden energyboost

'De Sajoersappen zijn bereid met lokale, seizoensgebonden groenten en fruit, die worden verwerkt tot sapjes. Met het slowjuicen worden meer vitaminen, mineralen en enzymen behouden, die ook sneller door je lichaam worden opgenomen. Een juice zorgt dus voor een acute energyboost! Daarnaast kun je bij ons terecht voor een heerlijke salade (to go). Wij merken dat dit gezonde aanbod heel welkom is in deze snelle maatschappij, waarin iedereen alles uit het leven wil halen.'







Eigen vestiging

Inmiddels hebben Harm en Gaby hun eerste, helemaal eigen Sajoervestiging geopend aan de Botersloot 46 in Rotterdam, waar jij kunt genieten van een verse juice en salade! Meer weten over Sajoer? Je vindt alle informatie op www.sajoer.nl. Of volg Sajoer op instagram voor heel gezellige en gezonde fotootjes.

BLOEMKOOL-KNOFLOOKPUREE

Een super simpel, maar ongelooflijk lekker Paleo-gerechtje. Gebruik de bloemkoolpuree als basis voor stamppot of eet het als bijgerecht!

4 Personen | 15 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

1 bloemkool, in roosjes
1 ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gesnipperd
1 el kokosolie
1 el olijfolie
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

BEREIDING

1. Kook de bloemkool in ruim water met zout in ongeveer 8 minuten gaar.
2. Laat de roosjes uitlekken in een vergiet.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook.
4. Pureer de uitgelekte bloemkool met het ui-knoflookmengsel met een staafmixer of in de keukenmachine.
5. Voeg terwijl je mixt de olijfolie toe.
6. Breng de puree op smaak met peper en zout.



GEROOSTERDE GROENTEN

Kun je niet helemaal wennen aan je bloemkool of broccoli zonder sausje?
Probeer ze dan eens te roosteren: een gegarandeerde smaaksensatie!

4 Personen | 40 Minuten | Vegetarisch



INGREDIËNTEN

1 bloemkool, in roosjes
½ broccoli, in roosjes
2 uien, in ringen
1 teentje knoflook
Keltisch zeezout en peper, naar smaak
Olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de bloemkool- en broccoliroosjes in dunnere plakjes.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over. Pers het teentje knoflook er boven uit, breng de groenten op smaak met wat peper en zout en besprenkel met olijfolie.
4. Rooster de groenten 30 minuten in de oven.

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 INSTAGRAMPAGINA!



4 Personen

45 Minuten

Vleesgerecht

Pittig



BIJGERECHT

SPICY MINI BURGERTJES

Klein, pittig en helemaal Paleo: deze spicy mini burgertjes zijn perfecte partyhapjes!

INGREDIËNTEN BURGERS

500 gram rundergehakt
1 Spaans pepertje, fijngesneden
½ rode ui, fijngesneden
1 tl knoflookpoeder
¼ tl Keltisch zeezout
½ tl zwarte peper
Paar takjes verse koriander, fijngehakt

INGREDIËNTEN BROODJES

1-2 zoete aardappels
1 tl paprikapoeder
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
1 el olijfolie
1 tl kokosolie

TOPPING

3 augurken, in plakjes
2 roma tomaten, in plakjes

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten voor de burgers in een kom en maak daar kleine burgers van (ongeveer 2-3 cm doorsnede).
3. Snijd de aardappels in plakken van ongeveer ½ - 1 cm dik en plaats deze op de bakplaat.
4. Besprenkel met de olijfolie (beide zijden) en bestrooi met de kruiden.
5. Bak de 'broodjes' in 30-35 minuten goudbruin en gaar.
6. Ondertussen kun je de burgers bakken. Smelt hiervoor een theelepel kokosolie in een grote koekenpan en bak de burgers in ongeveer 3 minuten per kant mooi bruin.
7. Maak de burgertjes door een plakje aardappel te nemen, hier een burger op te doen, te beleggen met de toppings en weer af te dekken met een plakje aardappel. Gebruik party prikkers om de boel bij elkaar te houden.



Tip
Heerlijk met gewokte champignons en een biefstukje

STOOFPEERTJES

Een echte klassieker, die helemaal past bij dit jaargetij. Dit recept mocht zeker niet ontbreken!

INGREDIËNTEN

1 kg stoofperen
250 ml biologische rode wijn
Sap van een halve citroen
Stukje biologische citroenschil van 4 cm
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
40 gram kokosbloesemsuiker

BEREIDING

1. Schil de stoofperen, maar laat het steeltje eraan zitten.
2. Zet de stoofperen rechtop naast elkaar in de pan en voeg de wijn toe. Vul dit aan met water, totdat de peren net niet onder staan.
3. Voeg citroensap, citroenschil, kaneelstokje, kruidnagels, laurierblaadje en kokosbloesemsuiker toe.
4. Breng de peertjes aan de kook en stoof 1,5 uur op zacht vuur met het deksel op de pan, tot ze gaar zijn.
5. Haal stoofperen, citroenschil, kaneelstokje, kruidnagels en het laurierblaadje uit de pan en kook het sap van de stoofperen nog 10 minuten op een hoog vuur, totdat de saus wat indikt.

3/4 Personen
20 minuten
+ 1,5 uur stoven
Vegetarisch

GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL

Een heerlijk bijgerecht en mega multifunctioneel, want zoete aardappels kun je op heel veel verschillende manieren klaarmaken. Stukje vlees en wat groenten erbij en je hebt een heerlijk, ouderwets Hollands maaltje.

1 Persoon

5 minuten +
45 minuten oventijd

Vegetarisch

INGREDIËNTEN

1 zoete aardappel
2 tl kokosolie
Aluminiumfolie
Rozemarijn en Keltisch zeezout, naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Smeer de zoete aardappel in met kokosolie. Prik er met een vork her en der gaatjes in.
3. Leg op een stukje aluminiumfolie en breng op smaak met rozemarijn en Keltisch zeezout.
4. Vouw het pakketje dicht, maar niet te strak. Er mag geen lucht doorheen komen.
5. Pof de zoete aardappel 45 minuten in de oven.

Serveertip
Pof de aardappel zonder peper/zout in de oven, strooi er daarna wat kaneel over en eet met een lik amandelpasta



BIJGERECHT



KARBONAADJES MET APPEL

UIT DE OVEN

Bereid je karbonaadjes eens op een andere manier:
met een krokant korstje en appel uit de oven.

INGREDIËNTEN

4 ribkarbonades
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
50 gram ghee
4 el grove mosterd
100 gram gerookte spekreepjes
2 kleine appels, geschild en in blokjes
1 ui, fijngesneden
30 gram amandelmeel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175°C en vet een ovenschaal lichtjes in.
2. Dep de karbonaadjes droog met een stuk keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
3. Smelt de helft van de ghee in een koekenpan en bak de karbonaadjes hierin in een paar minuten op hoog vuur aan beide kanten aan.
4. Haal het vlees uit de pan, bestrijk de karbonaadjes aan beide kanten met mosterd en leg in de ovenschaal.
5. Bak in het achtergebleven braadvet de spekjes krokant.
6. Voeg ui en appel toe en bak nog een paar minuten mee.
7. Verdeel dit mengsel over het vlees in de ovenschaal.
8. Bestrooi met amandelmeel en leg de resterende ghee in klontjes hier bovenop.
9. Zet de schaal in de oven en bak 15-20 minuten, tot karbonades gaar zijn en de bovenkant goudbruin is.


4 Personen


40 Minuten


Vleesgerecht



TYPISCH PALEO

Vooral voor de toetjes en snacks gebruiken we Paleo-ingrediënten die je misschien niet kent. Ik praat je even bij, zodat je daarna meteen aan de slag kunt in de keuken!

KOKOSROOM

Kokosmelk is enorm veelzijdig en een vervanger van gewone melk. Je kunt er zelfs Paleo-slagroom van maken; onmisbaar bij de appeltaart en op je chocolademelk!

Laat een blik kokosmelk een nacht op z'n kop in de koelkast staan. De volgende dag maak je het blik open, giet je het vocht af en blijft de kokosroom over. Schep eruit en klop even op met een garde. Klaar! Kokosmelk is verkrijgbaar in iedere supermarkt, bio-winkel en toko.



KOKOSBOTER

Wil je die heerlijke cheesecake maken, dan heb je kokosolie en kokosboter nodig. Maar wat is precies het verschil? Kokosolie bestaat alleen uit de olie die uit het kokosvlees wordt gehaald. Het wordt vaak gebruikt als vervanger van gewone boter. Kokosboter bestaat uit olie én kokosvlees. Daardoor is kokosboter romiger en kun je er heel goed een cheesecake mee maken! Kokosboter wordt ook wel santen genoemd en is in supermarkten, bio-winkels en toko's verkrijgbaar.

GHEE

Ghee is geklaarde boter, waaruit eiwitten, zout en vocht grotendeels zijn verwijderd. Hierdoor kun je ghee op een heel hoge temperatuur verhitten, zonder dat het verbrand. Je kunt ghee, net als kokosolie, gebruiken om mee te bakken en in te braden. Wanneer gebruik je nu ghee en wanneer gebruik je kokosolie? Houd je van de kokossmaak die kokosolie aan je gerechten geeft: Gebruik dan kokosolie. Extra vergine kokosolie (dus met kokossmaak) is veel gezonder dan de geurloze variant. Houd je niet zo van kokos, dan kun je ghee gebruiken, dat een meer romige smaak heeft. Je vindt ghee in de grotere supermarkten, bio-winkels en toko's.





TAPIOCAMEEL EN ARROWROOT

Tapiocameel is heel fijn meel met een luchtige structuur. In combinatie met een andere meelsoort kun je ermee bakken, maar het werkt ook prima als bindmiddel in zoete en hartige gerechten. Arrowroot wordt vooral als bindmiddel gebruikt en is een goede vervanger van maïzena. Zowel tapiocameel als arrowroot zijn verkrijgbaar bij toko's en bio-winkels.



AMANDELMEEL EN KOKOSMEEL

Kokosmeel wordt gemaakt van het gedroogde vruchtvlees van verse kokosnoten. Nadat het is geraspt, krijgt het een meelachtige textuur; kokosmeel! Het heeft een licht zoete kokossmaak, maar is absoluut niet overheersend in recepten. Pluspunt: het is redelijk goedkoop en je hebt er weinig van nodig, omdat het erg absorberend is.

Amandelmeel is meel van gemalen amandelen dat wordt gedroogd. Het is qua structuur grover dan kokosmeel. Ter vergelijking: 40 gram kokosmeel is 200 gram amandelmeel met een gelijke hoeveelheid vloeibare ingrediënten. Amandelmeel zit bomvol gezonde vetten en eiwitten, maar kijk uit: het is zeker niet caloriearm! ;-) Amandel- en kokosmeel zijn verkrijgbaar in de grotere supermarkten, bio-winkels en toko's.



GEVULDE SPECULAAS

Wie zegt dat je speculaas alleen met Sinterklaas kunt eten? Via onze Facebookpagina kregen we zoveel positieve reacties en watertandende foto's van dit recept binnen, dat we vinden dat-ie echt in deze editie van het magazine hoort!

INGREDIËNTEN VULLING

8 Medjoul dadels
Sap van ½ citroen
75 gram amandelmeel

INGREDIËNTEN SPECULAAS

250 gram amandelmeel
2 el speculaaskruiden
(of meer: naar eigen smaak)
2 tl wijnsteenbakpoeder
125 gram kokosolie (of ghee)
50 gram kokosbloesemsuiker
1 el amandelextract
2 eieren
1 eidooier

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Voor de vulling: week de dadels minimaal een half uur in warm water. Giet ze af en doe samen met amandelmeel en citroensap in de keukenmachine. Mix tot een plakkerig geheel en zet het vervolgens in de koelkast.
3. Voor de speculaas: meng amandelmeel, speculaaskruiden en bakpoeder in een kom.
4. Smelt de kokosolie en voeg samen met kokosbloesemsuiker en amandelextract bij de droge ingrediënten. Kluts de 2 eitjes, voeg toe en kneed het geheel tot deeg.
5. Vet een bakvorm in van 15-20 cm en splits het deeg in tweeën. Verdeel de ene helft over de bodem. Haal nu je vulling uit de koelkast en verdeel dat over het deeg. Daaroverheen komt de rest van je deeg.
6. Ten slotte smeer je de bovenkant van je speculaas in met het eigeel: zo krijgt het een mooi kleurtje.
7. Bak de gevulde speculaas op 180°C in 30 minuten. Bewaar de speculaas buiten de koelkast.

8/9 stukjes

15 Minuten +
30 minuten oven

Vegetarisch

CHOCO-KOKOSMAKRONEN

Op zoek naar een snelle, simpele, maar oh zo lekkere snack? Kokosmakronen! Voor wat extra snoepplezier doop je ze in pure chocolade.

8 kleine kokosmakronen

15 minuten + 30 minuten koelkast + 20 minuten oven

Vegetarisch



INGREDIËNTEN

4 eiwitten
60 ml agavesiroop
130 gram kokosrasp
100 gram >85% pure chocolade

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Klop de eiwitten samen met de agavesiroop in een vetvrije kom op totdat er schuim ontstaat.
3. Roer de kokosrasp erdoorheen en laat dit mengsel een half uurtje in de koelkast staan.
4. Vorm met een lepel of ijstang kleine bolletjes van het kokosmengsel en leg op een bakplaat bekleed met bakpapier. Druk ze een beetje plat.
5. Bak de kokosmakronen in 20/30 minuten af in de oven, totdat ze een goudbruin kleurtje hebben.
6. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie. Doop de afgekoelde kokosmakronen in de chocolade of besprenkel ze met wat gesmolten chocolade.



ZOETE AARDAPPELBROWNIES

Wil je je eens een keer schuldvrij te buiten gaan aan chocolade? Maak dan deze brownies!

INGREDIËNTEN

2 flinke zoete aardappels, geschild (350 gram)
150 gram walnoten of hazelnoten (of 50/50)
5 el cacaopoeder
2 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje zeezout
Merg van 1 vanillestokje
4 el kokosolie
10 Medjoul dadels, ontpit

TOPPING

4 el agavesiroop
2 el cacaopoeder
Handje gehakte hazelnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de zoete aardappels in 15 minuten gaar.
3. Doe ondertussen de walnoten/hazelnoten in de keukenmachine en maal fijn.
4. Meng dit notenmeel met cacaopoeder, bakpoeder, zeezout en vanillemerg en houd apart.
5. Giet de gekookte aardappels af en mix samen met de dadels en kokosolie tot een glad mengsel.
6. Spatel de droge ingrediënten door het zoete aardappelbeslag.
7. Vet een bakblik (brownievorm of rond bakblik van 15-20 cm) in of bekleed met een bakpapiertje. Spatel het beslag in het bakblik en bak de brownie in 45 minuten af in de oven. Check even met een prikker of hij gaar is en laat zeker 2 uur goed afkoelen.
8. Meng in een kommetje agavesiroop en cacaopoeder en smeer de bovenkant van de brownie hiermee in. Strooi de gehakte hazelnoten eroverheen.

8-10 stukjes

20 Minuten +
45 minuten oven

Vegetarisch

APPELTAART

Een snelle appeltaart, maar dan anders!

8 Personen

10 minuten +
30 minuten rusten +
45 minuten oven

Vegetarisch

INGREDIËNTEN BODEM

300 gram amandelmeel
125 gram ghee, op kamertemperatuur
2 eieren
2 tl kaneel
1 el kokosbloesemsuiker
Snufje Keltisch zeezout

INGREDIËNTEN VULLING

4 Jonagold appels
Sap van een halve citroen
3 el kokosbloesemsuiker
1 el kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom alle ingrediënten voor de bodem. Kneed dit tot een stevige deegbal, verpak in vershoudfolie en laat een half uurtje rusten in de koelkast.
3. Snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd daar in de lengte dunne schijfjes van. Meng de appelschijfjes met citroensap, kokosbloesemsuiker en kaneel en laat dit een paar minuten goed intrekken.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rol hier je deeg over uit. Je kunt dit met je handen doen of met een deegroller.
5. Verdeel de appelschijfjes in een waaiervorm over de bodem en bestrooi eventueel met wat extra kaneel en kokosbloesemsuiker.
6. Bak de appeltaart in 45 minuten goudbruin.

Tip
Lekker met kokosroom! Het recept vind je op pagina 12.





PALEO KANEEL-KARAMELIJS

Voor dit toetje heb je net ietsje meer tijd nodig, maar het is zeker de moeite waard!

INGREDIËNTEN BASIS

5 rijpe bananen
1 el kaneel
2 el kokosbloesemsuiker

TOPPING

Gehakte (amandelen) noten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pel de bananen en leg ze op aluminiumfolie.
3. Bestrooi ze met kaneel en kokosbloesemsuiker en zet ze 25 minuten in de oven.
4. Haal de bananen uit de oven, laat even afkoelen en doe in een plastic bakje. Zet minimaal 4 uur in de vriezer.
5. Doe de bevroren bananen in de keukenmachine of blender en mix een aantal keren kort, tot er ijs ontstaat.
6. Verdeel over 4 kommetjes en bestrooi met de gehakte noten.

4 Personen

7 minuten +
25 minuten oventijd +
4 uur vriezer

Vegetarisch

WARME PALEO CRUMBLE

Een crumble past bij de herfst en de winter. Als toetje, maar ook gerust als ontbijt!

Zoals je van Paleo gewend bent, zit het bomvol voedingsstoffen!

4 Personen

30 Minuten
+ 15 minuten
in de oven

Vegetarisch



INGREDIËNTEN VULLING

1 el ghee
1 peer, geschild en in blokjes
3 appels, geschild en in blokjes
Merg uit 1 vanillestokje
Snufje kaneel
Snufje nootmuskaat

INGREDIËNTEN CRUMBLE

200 gram macadamia noten
4 Medjoul dadels
4 el kokosmeel
50 gram kokosrasp
60 ml kokosolie, gesmolten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Smelt de ghee in een steelpan en voeg vanillemerg toe.
3. Voeg daarna appel- en peerblokjes, kaneel en nootmuskaat toe en breng al roerend op een laag pitje aan de kook.
4. Laat 20 minuutjes op laag vuur pruttelen tot de appels zacht zijn en het mengsel een beetje gekaramelliseerd is.
5. Vet 4 kleine ovenschaaltjes lichtjes in en verdeel het appel/peermengsel over de bodem van de ovenschaaltjes.
6. Doe noten, dadels, kokosmeel en gemalen kokos in de keukenmachine en mix tot je een korrelige massa hebt.
7. Voeg kokosolie toe en mix nog een keer.
8. Spreid de crumble uit over de vulling en bak in de oven in ongeveer 15-20 minuten af, tot je crumble mooi goudbruin is.


Carrotcake staat
sowieso garant voor
een smaakfeestje

CARROTCAKE MUFFINS

MET KOKOSROOM

Carrotcake staat sowieso garant voor een smaakfeestje, maar in combinatie met chufameel zijn deze muffins een absolute must om eens te maken!

 8 Muffins

 15 Minuten +
45 minuten oven

 Vegetarisch

INGREDIËNTEN

150 gram chufameel* (of 200 gram amandelmeel)
2 tl wijnsteenbakpoeder
1 el kaneel
300 gram wortels
3 eieren
4 flinke el appelmoes (puur)
50 ml olijfolie
8 Medjoul dadels, ontpit en geweld
1 el vanille-extract
Sap en rasp van 1 sinaasappel
1 el kokosolie

TOPPING

1 blik kokosmelk (volvet)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng chufameel, bakpoeder en kaneel in een kom.
3. Mix de wortels fijn in de keukenmachine.
4. Voeg eieren, appelmoes, olijfolie, Medjoul dadels, vanille-extract en sinaasappelsap en -rasp toe en mix tot een glad beslag.
5. Spatel de natte ingrediënten door de droge ingrediënten en meng tot een klontvrij beslag.
6. Vet een muffinbakblik in met kokosolie en verdeel het beslag over de vormpjes.
7. Bak de muffins 45-50 minuten in de oven en laat ze daarna goed afkoelen.
8. Serveer de muffins met een toef opgeklopte kokosroom. Zet daarvoor een blik volvette kokosmelk een nachtje op z'n kop in de koelkast. De volgende ochtend kun je het kokoswater afgieten: zo houd je de kokosroom over. Even opkloppen en klaar!

***CHUFAMEEL**

De chufa wordt ook wel tijgernoot of aardamandel genoemd. Fijn voor mensen met een notenallergie: de chufa is geen noot, maar een knolgewas. Het meel bevat veel vezels, gezonde vetten, kalium en magnesium.
Ga je bakken met chufameel, dan is het handig te weten dat chufameel droger is dan amandelmeel, maar niet zo droog als kokosmeel. Je kunt de verhoudingen in een algemeen recept dan ook niet 1-op-1 aanhouden. Het meel is een stuk zoeter dan bijvoorbeeld amandelmeel: dat scheelt weer in het gebruik van natuurlijke zoetmiddelen.



8 Personen

20 Minuten
+ 3-4 uur opstijven

Vegetarisch



AVOCADO-LIMOEN CHEESECAKE

Deze avocado-limoen cheesecake is een uitstekend voorbeeld van feestelijk Paleo-gerecht!

INGREDIËNTEN

150 gram amandelen
10 Medjoul dadels
1 el kokosrasp
2 el kokosolie
Snufje Keltisch zeezout

TOPPING

150 gram mango-blokjes, gepureerd in de keukenmachine
Blauwe bessen

INGREDIËNTEN VULLING

150 gram kokosboter (santen)*
4 el kokosolie
2 rijpe avocado's, geschild en ontpit
2 rijpe bananen, gepeld
4 el kokosbloesemsuiker
Sap en rasp van 2 limoenen
1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Bekleed een ronde bakvorm van 18 cm met een bakpapiertje en vet de randen in met wat kokosolie.
2. Mix de noten fijn in de keukenmachine, voeg daarna de overige ingrediënten voor de bodem toe en mix nog een keer.
3. Verdeel het mengsel over de bodem van de bakvorm en laat in de koelkast opstijven, terwijl je verder gaat met de vulling.
4. Smelt de kokosolie en kokosboter samen in een kommetje en laat dan een klein beetje afkoelen.
5. Mix in de keukenmachine avocado's, bananen, kokosbloesemsuiker, limoensap en –rasp en vanille-extract tot een egaal beslag.
6. Spatel gesmolten kokosolie/kokosboter door de vulling.
7. Spatel het beslag bovenop de bodem.
8. Zet de cheesecake minstens 3 uur in de koelkast. Je kunt 'm ook in de vriezer bewaren: haal 'm er een half uurtje voor serveren uit.
9. Lekker om de cheesecake te versieren met gepureerde mango en blauwe bessen.

*zie uitleg pagina 72.



Oh la la! Heerlijke, gezonde bonbons met een zoete verrassing in het midden

PALEO AARDBEIENBONBONS

Deze verrukkelijke bonbons zijn gewoon het hele jaar door te maken,
want je kunt voor de jam prima diepvriesaardbeien gebruiken!

 10 Bonbons

 10 Minuten +
2-3 uur koelkast

 Vegetarisch

INGREDIËNTEN

180 gram pure chocolade (>70%)
4 eetlepels Paleo aardbeienjam*

BEREIDING

1. Neem een siliconen bonbonvorm.
2. Smelt de chocolade au bain marie en verdeel de helft van de gesmolten chocolade over de bonbon vormpjes.
3. Zet dit een paar minuten in de koelkast.
4. Vul de vormpjes daarna met een laagje jam.
5. Giet de rest van de chocolade eroverheen tot alle blokjes vol zijn en zet voor 2/3 uur in de koelkast om uit te harden.

*PALEO AARDBEIENJAM

 1 Potje

 15 Minuten +
30 minuten afkoelen

 Vegetarisch

Deze jam bevat geen conser-veermiddelen en blijft maximaal een week goed in de koelkast.

INGREDIËNTEN

500 gram verse (of diepvries) aardbeien
Sap van ½ citroen
2 el honing
1½ el gelatine poeder

BEREIDING

1. Gebruik je diepvriesaardbeien? Ontdooi ze voordat je de jam gaat maken.
2. Doe de aardbeien met citroensap en honing in een steelpan en verhit op middelhoog vuur.
3. Laat 5 minuutjes zachtjes koken en roer af en toe door. Pureer het mengsel met een staafmixer of prak fijn met een vork.
4. Roer het gelatinepoeder erdoorheen en zorg dat dit goed gemengd is.
5. Giet de jam in een glazen potje en laat 20-30 minuten afkoelen.
6. Doe het deksel erop en bewaar in de koelkast.

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.

Voor zijn Paleo-avontuur was Wim een kwakkelaar. Fervent bezoeker van de huisarts. Moe, futloos, migraine, slecht slapen, te hoge bloeddruk, overgewicht.. Maar nu; een jonge god! Wat worden wij blij van Wim. Hij deelt zijn enthousiasme over Paleo met iedereen die het horen wil, volgt onze Facebookpagina op de voet en toont vaak dankbaarheid voor wat Paleo hem heeft gebracht.

Geen doktersbezoeken meer



'Ik heb altijd een normaal gewicht gehad', aldus Wim, 'maar de laatste vijftien jaar is dat flink toegenomen. Na een heftige periode, waarin mijn relatie eindigde en ik mijn werk en huis kwijtraakte, kwam ik in een neerwaartse spiraal terecht. Om mijn verdriet te verdoven, at ik alles wat los en vast zat. Ik voelde me ongelukkig en raakte door dat eten nog dieper in de put. Ik kreeg steeds meer klachten en zorgde slecht voor mezelf. Dat had zijn weerslag op mijn lichaam. Iedere keer weer naar de dokter, voor het zoveelste kwaaltje. Tot ik uiteindelijk zelf op zoek ging naar een oplossing voor mijn ongezonde eetverslaving.'

Niet denken, maar doen

'Zo kwam ik bij Paleo terecht. Ik heb het hele internet afgezocht, filmpjes van Mitch bekeken, de Paleo Revolutie gelezen en ben toen cold turkey begonnen, zonder echte voorbereiding. Ik dacht bij mezelf: het is nu of nooit. Suikers, bewerkte producten, pakjes en zakjes: ik heb alles weggegooid en ben biologisch gaan eten. Ik denk dat iedereen het op deze manier zou moeten doen. Niet denken: ik begin volgende maand, maar nu. Je moet het gewoon DOEN.

'In het begin heb ik last gehad van ontwenningsverschijnselen. Slap, duizelig, hoofdpijn... Logisch natuurlijk. Als je ineens rigoureus anders eet, heeft je lichaam tijd nodig om daaraan te wennen. Ik vond het zwaar. Ik had last van angstaanvallen en was snel in paniek. Allemaal tekenen hoe slecht ik voor mezelf had gezorgd. Het drukte me keihard met m'n neus op de feiten en gaf me de vechtlust die ik nodig had om door te zetten.'

Ik heb mijn leven weer opgepakt

'Na die beginperiode veranderde alles. Ik viel kilo's af en voelde me lichamelijk veel beter. Ik heb nu een vast eetpatroon en daar voel ik me prettig bij. Ik zondig 1 maaltijd per week en verder houd ik me streng aan Paleo. De gevolgen van niet-Paleo eten, buikpijn en hoofdpijn, zorgen dat ik daar geen enkele moeite mee heb.

'Paleo is mijn absolute redding geweest. Het is inmiddels een jaar geleden dat ik voor het laatst bij de dokter was. Ik slaap als een os, mijn bloeddruk is 65/120 (was 115/175), de migraine is weg en de rest van de pijntjes is als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik ben in totaal 42 kilo afgevallen en voel me super. Ik heb mijn leven weer heb opgepakt en voel me heel erg happy!'

‘Ik heb bergen energie gekregen’

Marleen was één van de eersten in de serie succesverhalen op Facebook. En wat voor één! Na jaren kwakkelen met haar gezondheid, veel te zwaar en niet fit zijn, zomaar het roer omgooien … Met dit resultaat!







Marleen: ‘Al tijdens mijn jeugd begon de strijd met mijn gewicht. Ik vond mezelf te dik en ging ‘lijnen’: één maatje eraf, twee maatjes erbij. Ik bleef maar jojo’en. Ik werd futlozer en mijn ontlasting werd steeds raarder. Ik verteerde mijn voedsel bijna niet. Toen werd ik zwanger van de eerste. Met 28 weken belandde ik in het ziekenhuis met het HELLP syndroom. Onze dochter werd met 32 weken met een spoedkeizersnede gehaald. Door al het vocht woog ik op het laatst 125 kg: ik knapte letterlijk en figuurlijk uit mijn vel. Ook na de bevalling ging de strijd tegen de kilo’s door. Ik at absoluut niet teveel, maar afvallen deed ik niet. Dat frustreerde me enorm.’

Omslag in denken en doen

‘Nadat ik vorig jaar was bevallen van onze jongste zoon ben ik met hem naar een homeopaat gegaan. Hij had veel kwaaltjes. Hij bleek een koemelkallergie te hebben, dus ik ben meteen gestopt met alle zuivelproducten. Ik vertelde haar ook van mijn eigen klachten. Uit een allergietest kwamen veel intoleranties naar voren, onder andere voor gluten en melk. Daar kreeg ik de tip me eens te verdiepen in de Paleo leefstijl.

‘Eenmaal thuis ben ik meteen begonnen. Het moment was NU: ik voelde me al veel te lang niet lekker in mijn vel. Op internet ben ik gaan googelen naar Paleo. In het begin at ik vooral volgens een schema, met dezelfde, terugkerende recepten.

Dat gaf me houvast en maakte het haalbaar voor mij. Het is zo’n omslag in denken en doen.’

Paleo-flow

‘Zit je eenmaal in de Paleo-flow, dan kun je steeds meer uitbouwen, experimenteren met recepten en flexibeler gaan leven, zodat de Paleo lifestyle in jouw leven past. Na een paar weken merkte ik al verschil: minder kilo’s en meer energie. Dat gaf mij reden om door te zetten. Inmiddels zijn we een jaar verder en heeft Paleo echt mijn leven verrijkt. Ik ben enorm veel afgevallen, mijn kwaaltjes zijn allemaal verdwenen en ik heb er bergen energie voor terug gekregen!

‘Ik volg Paleo op de voet, experimenteer veel in de keuken en probeer mijn enthousiasme over te brengen op mijn omgeving. Bijvoorbeeld door recepten te posten op Facebook.’

Marleen is heel actief op Facebook en ook in de keuken experimenteert ze er flink op los. Haar bloemkoolpap was al een hit op onze Facebookpagina.



ERVARINGEN VAN EEN PALEO-MAMA

Diana is een echte Paleo-mama. Het enthousiasme op haar blog paleofamilie.nl werkt enorm aanstekelijk. Ze geeft superhandige tips om jouw gezin heel geleidelijk te laten overstappen op Paleo en deelt haar eigen ervaringen op dat vlak. Ervaringen die jou ook weer verder kunnen helpen. Hier lees je Diana's verhaal.

Diana besloot van de ene op de andere dag het roer om te gooien en met haar gezin Paleo te gaan eten. ‘Mijn dochter en ik hadden allebei gezondheidsproblemen. Ik was op het punt aangekomen dat ik nauwelijks meer kon functioneren en mijn dochter kampte met chronische buikpijn. Ik achtte een radicale omslag noodzakelijk om alles weer onder controle te krijgen. We aten al biologisch en meden geraffineerde suikers, maar ons eetpatroon was verre van Paleo. We aten volop volkorengranen en peulvruchten en nauwelijks vlees of vis.’

Waardige Paleo-alternatieven

‘De eerste maanden maakte ik naast de gebruikelijke groente, vlees en vis, vooral dingen die zeker in de smaak zouden vallen, zoals bakbananenchips, taro-frietjes of banaan-ei pannenkoeken. Ik experimenteerde veel en vond zo prima Paleo-vervangers voor onze favoriete pizza, ijs, stamppot, taart en zelfs broodjes. Ik zorg nu bijvoorbeeld dat er in plaats van brood altijd bananenbrood of muffins voor handen zijn. Zo hebben ze nooit het gevoel ‘iets te missen’. ‘



Ook voor warme chocolademelk heeft Diana een heerlijk Paleo-alternatief verzonnen. Hier vind je haar recept, zodat je na die verfrissende boswandeling weer lekker op temperatuur kunt komen.

Ingrediënten

- 75 ml kokosmelk
- 300 ml water
- 1,5 à 2 tl cacaopoeder
- 1 tl kaneelpoeder/vanille-extract/speculaaskruiden
- Ongeraffineerd zoetmiddel naar keuze (honing, ahornsiroop of kokosbloesemsuiker)

Bereiden

Mix alle ingrediënten in de blender, even opwarmen en genieten maar!

1 Grote mok

Boodschappen doen als uitje

‘Het is logisch dat we weleens strijd hebben aan tafel. Kinderen vinden niet alles even lekker en hebben soms liever pizza dan een Paleo-stoofpotje. Maar over het algemeen waarderen ze groente en fruit wel. Ik neem ze vaak mee naar boerderijen, pluktuinen, telers en lokale boerenmarkten. Zo leren ze waar hun eten vandaan komt, in welk seizoen wat groeit en mogen ze soms zelf plukken. Dat maakt het extra leuk om op te eten. Deze manier van boodschappen doen kost wel meer tijd, maar is ook meteen een leuk uitje voor de kinderen.’

Eten als hoogtepunt van de dag

‘Natuurlijk houd ik rekening met de wensen van mijn kinderen en met wat ze lekker vinden, maar ik blijf producten aanbieden waar ze niet zo dol op zijn. Lusten ze iets echt niet, dan dwing ik ze niet, maar ze moeten wel altijd even proeven. Zo hebben ze sla, avocado en pompoen leren eten. De aanhouder wint! Ik denk dat mijn houding en uitstraling de sleutel tot succes zijn. Ik geniet zichtbaar van goed en lekker eten en probeer van de maaltijden de hoogtepunten van de dag te maken. Een leuk gedekte tafel, lekker eten, gezellige gesprekken, tijd voor elkaar... Zo associëren ze gezond eten met iets plezierigs. Dat is de basis die ik mijn kinderen wil meegeven. Maar ik vind het ook belangrijk om ontspannen met eten om te gaan en soms de teugels wat te laten vieren. Soms mogen ze wat chips of een ijsje buiten de deur: dat hoort er ook bij.’

GROENE SMOOTHIE

KIDSPROOF

Zien eten doet eten. Dat geldt ook voor het drinken van deze groene smoothie! :-)

2 Smoothies | 5 Minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

4 perssinaasappels
2 bananen
Een hand spinazie

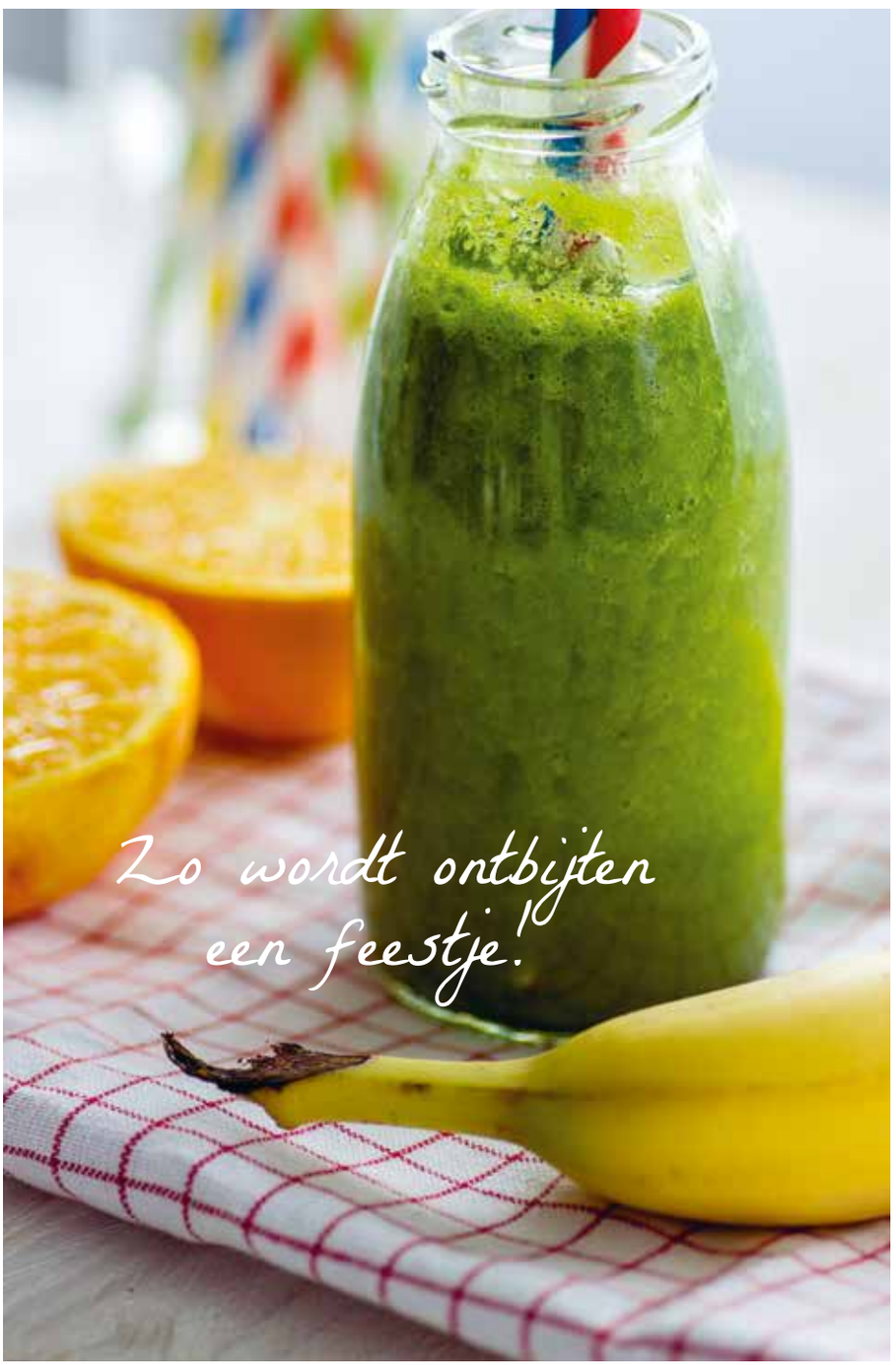
BEREIDING

1. Pers de sinaasappels uit.
2. Doe samen met de bananen en spinazie in de blender en mix tot een gladde smoothie.
3. Verdeel over 2 glazen en zet er een leuk rietje in.

TIP 1

Heb je heel jonge kindjes? Schakel zo vroeg mogelijk over op Paleo! Je kind weet dan gewoon niet beter. De smaakpapillen vormen zich aan de hand van je eetpatroon. Als je je kinderen van jongs af aan zo min mogelijk zoet geeft, hebben ze daar ook minder behoefte aan. Lucas, het kindje van Mitch en Nathalia, kreeg al vroeg zijn eerste groene smoothie. Inmiddels drinkt hij allerlei soorten smoothies en juices: hij likt zelfs de glazen uit!

Vind jouw kindje alles wat groen is 'vies'? Gebruik dan ½ avocado in plaats van spinazie. :-) Zorg wel dat de smoothie niet alleen uit fruit(suikers) bestaat, probeer altijd wat groenten toe te voegen!



EIERKOEKEN

MET EEN SMILEY :-)

Wie is er niet grootgebracht met een snelle eierkoek als snack of lunch?

Altijd gemakkelijk en kids houden ervan. Dat kan nu ook Paleo-proof!

6 Eierkoeken

10 Minuten +
12 minuten oventijd

Vegetarisch



INGREDIËNTEN

3 grote eieren
2 el kokosbloesemsuiker
80 gram amandelmeel
1 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje kaneel
Handje rozijnen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Klop de eieren en kokosbloesemsuiker in een kom op met een garde. Het mengsel moet schuimen; dat kan wel een paar minuten duren.
3. Spatel amandelmeel, bakpoeder en kaneel erdoorheen en roer tot een klontvrij beslag.
4. Leg een bakpapiertje op een bakplaat en lepel het beslag op de bakplaat in hoopjes. De eierkoeken kunnen iets uitlopen, dus zorg dat er genoeg ruimte tussen zit. Je haalt minimaal 6 eierkoeken uit het beslag.
5. Verdeel de rozijnen over de eierkoeken en maak er een smiley van.
6. Bak de eierkoeken af in 12 minuten. Klaar om aan te vallen!

TIP 2

Vanaf een bepaalde leeftijd willen kinderen graag alles weten, vertel dus waarom jij een smoothie drinkt of waarom jij geen boterham eet. Reuze interessant allemaal!



8 Muffins

10 Minuten +
25 minuten oventijd

Vegetarisch



CHOCOLADE MUFFINS

MET COURGETTE

Ssssst.... Deze heerlijke chocolade muffins bevatten verstopte groenten! Niks zeggen hoor!

INGREDIËNTEN

60 gram kokosolie of ghee, gesmolten
4 eieren
1 el honing
60 ml kokosmelk of amandelmelk
1 tl vanille-extract
35 gram kokosmeel
1 el tapiocameel
65 gram amandelmeel
30 gram cacaopoeder
1 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje Keltisch zeezout
1 courgette, geraspt
150 gram pure chocolade >85%, gehakt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de muffinvormpjes over het muffinbakblik.
3. Mix in een kom de kokosolie of ghee met de eieren tot een luchtig geheel.
4. Voeg honing, kokos- of amandelmelk en vanille-extract toe en mix nogmaals.
5. Meng in een andere kom de droge ingrediënten (kokosmeel, tapiocameel, amandelmeel, cacaopoeder, bakpoeder en Keltisch zeezout).
6. Voeg de droge ingrediënten bij de natte ingrediënten en mix tot een klontvrij beslag.
7. Voeg de geraspte courgette en chocolade toe en roer goed door.
8. Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes en bak af in 25 minuten.

TIP 3

Ga gezellig samen aan de slag in de keuken! Baksels doen het altijd goed, dus doe samen boodschappen en maak een heerlijke Paleo-proof brownie of carrot cake. Ook leuk: 1x keer per week samen gezonde, dagelijkse snacks klaarmaken. Zo heb je altijd een verantwoorde Paleo-snack voor handen en hoeft je kind geen krentenbol te eten.

BANAAN SANDWICHSNACK

Deze combi van bananen met notenpasta en chocolade is uiterst effectief als je na het buitenspelen wat snelle energie nodig hebt!

2 Bananensnacks | 5 minuten | Vegetarisch

INGREDIËNTEN

2 bananen, gepeld
2 el pure chocolade, gesmolten
2 el notenpasta

BEREIDING

1. Snijd de bananen in de lengte doormidden.
2. Bestrijk de ene helft met chocolade en de andere met notenpasta.
3. Doe de helften weer op elkaar, snijd eventueel in stukjes en prik met een vork.



TIP 4

Eet gezellig aan tafel en neem daar de tijd voor. Laat kinderen zelf bepalen hoeveel ze eten. Je kunt beter een keertje extra opscheppen, dan dat ze tegen een berg zitten op te hikken. Dan eten ze bij voorbaat al niet. Zijn ze benieuwd naar wat er op jou bord ligt? Laat ze een hapje proeven, zonder dat je er nadruk op legt.

KERRIE-KOKOS-KIPFINGERS

MET MAYO

Kipfingers, maar dan gezond. Heerlijk met verse appelmoes of Paleo mayonaise.
Ook voor de mama's en papa's een traktatie. Wij hebben er in ieder geval van gesmuld!

10 Kipfingers

5 Minuten +
15 Minuten oventijd

Vleesgerecht

EXTRA
Je maakt dit gerecht extra lekker met wat Paleo mayonaise. Je vindt het recept op pagina 51.



INGREDIËNTEN

2 grote kipfilets
2 eieren
3 tl kerriepoeder
100 gram fijne, gedroogde kokosrasp

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de kipfilet in lange dunne reepjes.
3. Kluts in een kommetje de eieren en haal de kip door het eimengsel.
4. Meng in een kommetje de kerriepoeder met de kokosrasp en paneer de kip met het kerrie-kokosmengsel.
5. Leg de kipfingers op de bakplaat en bak af in 12-15 minuten. Draai halverwege om.

TIP 5

Wees niet te streng. Realiseer je wel, dat wat kinderen als traktatie zien, vaak echt ongezond is. Je gunt je kinderen alles, maar wilt ook graag dat ze gezond eten. Probeer beloningen niet alleen in eten te zoeken, maar ook in andere dingen. Zoek er een balans in. Dingen ontzeggen, betekent niet dat je geen goede ouder bent!

PALEO ACTIVEERT JE INTERNE REM

Zo weten je hersenen dat je voldoende hebt gegeten

Kim Ponsen is orthomoleculair therapeut van beroep: ze probeert het lichaam van mensen te ondersteunen, zodat het zichzelf geneest. We kwamen met haar in contact via de succesverhalen op Facebook. De Paleo-lifestyle hielp haar namelijk om haar chronische vermoeidheid (ME/CVS) onder controle te krijgen. Ze vertelt je graag wat ongezond voedsel met je lichaam doet en waarom je wat eten betreft beter zo kunt leven als in de oertijd.



‘Het is weekend, je zit op de bank en hebt zin in iets ‘lekkers’. Je hebt de hele week gezond gegeten en niet gesnoept, dus je hebt wel wat verdiend, vind je zelf. Het pak koekjes gaat open en gedachteloos, zonder er echt van te genieten, heb je in een mum van tijd de hele verpakking leeg gesnaaid… Herkenbaar?

‘Eigenlijk is het niet zo gek, want qua genen verschillen wij maar een paar procent van de oermens. Vroeger moesten we veel moeite doen om voedsel te vinden en ons lichaam is ook nu nog geprogrammeerd op schaarste. Dat betekent dat ons lijf zo groot mogelijke hoeveelheden voedsel wil eten, voor het geval er opeens niks meer te krijgen is. Terwijl dat natuurlijk ondenkbaar is in deze tijd.’

Onverzadigbaar

‘Als je een maaltijd eet, worden er verschillende stofjes actief. Die stofjes sturen signalen door naar de hersenen, die het honger- dorst- en verzadigingsgevoel regelen. De hersenen geven je lichaam vervolgens een seintje als je verzadigd bent. Maar… als je een calorierijke maaltijd eet, dan wordt er juist een ontstekingsreactie opgewekt in de hersenen. De seintjes die je hersenen normaal geven als je voldoende hebt gegeten, worden uitgeschakeld. En zo kun je blijven eten.’

Vetvoorraden en lege calorieën

‘Voor de oermens was dit proces natuurlijk super handig: er werd snel een vetvoorraad opgebouwd, die in mindere tijden weer werd verbrand. Helaas werkt dat in onze huidige tijd alleen maar in ons nadeel. We kunnen op bijna elke hoek van de straat ongezond en calorierijk voedsel krijgen en het aanbod in de supermarkten wordt steeds groter… Kortom: de periode van schaarste is allang voorbij. Alleen: ons lichaam weet dat nog niet. Daar komt bij dat we ook heel andere voeding eten dan in de oertijd. De voedingsmiddelen van nu zijn veelal bewerkt, bevatten veel toegevoegde suikers, zout, linolzuur (omega 6) en transvetzuren. Dit zijn praktisch ‘lege calorieën’ en je kunt ervan blijven eten. Alles bij elkaar opgeteld, kun je dus zeggen dat we teveel voedingsmiddelen eten die niet verzadigen, maar die zich wel als vet ophopen in je lichaam.’

Genoeg is genoeg

‘Paleo heeft een tegenovergestelde uitwerking. Daarbij eet je veel groenten, fruit, vis, vlees, noten en zaden. Dat zijn producten die veel eiwitten, vezels of gezonde vetten bevatten en daardoor verzadigen. Je hersenen geven je bij dit voedsel wél een seintje dat je verzadigd bent. Het is dus niet alleen gezonder voor je lichaam, het zorgt er ook voor dat je niet steeds zelf, verstandelijk, op de rem hoeft te trappen qua eten. Je lijf zegt zelf dat het genoeg heeft. En dat is wel zo makkelijk!’

Paleo verandert je leven

OP EEN POSITIEVE MANIER!



Elke is onze Belgische Paleo-collega. Ze runt haar bedrijf met super veel passie en was erg enthousiast toen ik haar vroeg een artikeltje te schrijven voor ons eerste Foodie magazine. Op Elke's website paleo.be vind je veel nuttige artikelen, heerlijke receptjes en vooral: veel tips! Hier lees je wat Paleo je volgens Elke brengt.

Genieten van eten

Je eet veel smaakvoller en gevarieerder. Doordat je sommige voedingsmiddelen elimineert, word je gedwongen creatief te zijn. Paleo laat je kennismaken met vergeten groenten. Met smaken die je nog nooit hebt geproefd. Je smaakpapillen maken overuren!

Nooit honger

Persoonlijk vind ik dit één van de belangrijkste punten! Nooit meer besparen op calorieën, nooit meer uitkijken naar 'normaal eten'. Je hoeft alleen naar je lichaam te luisteren: that's it! Eet vooral zoveel als je nodig hebt!

Geen opgeblazen gevoel

Je voelt je niet meer dik of opgeblazen na een maaltijd: een fijn gevoel!

Volop energie

Je hebt veel meer energie om je dromen waar te maken. Het draait niet alleen om minder kilo's. Meer energie betekent ook: meer zin in het leven en meer kracht om dingen aan te pakken. Ook na je werkdag zijn je batterijen niet leeg: je hebt energie om lekker te sporten of een avondje te plannen met je lief. Kortom: je haalt meer uit het leven!

Zin om te bewegen

Naarmate je gezonder wordt, krijg je vanzelf meer zin om te bewegen. Jij zorgt beter voor je lichaam, je lichaam functioneert beter en daardoor krijg je nog meer zin om gezond te leven. Bewegen helpt zeker, want dan komen ook de o zo welkome geluksstofjes weer vrij!

Gelukshormonen aan het werk

Je voelt je letterlijk gelukkiger! Een suikerverslaving en slecht functionerend verteringsstelsel hebben een enorme impact op jouw geluks- en stresshormonen. Na een ongezonde maaltijd voel jij je moe, depressief en futloos. Dat is nu verleden tijd!

Vet smelt weg

Je slankt af. Paleo zorgt dat jouw lichaam zich vormt naar zijn oorspronkelijke bouw, zonder dat je veel moeite hoeft te doen. Je verbrandt je overtollige vet, waardoor je nét iets vaker in de spiegel kijkt dan normaal.

Begrip voor jezelf

Je voelt je lichaam steeds beter aan, waardoor je minder over je grenzen heen gaat. Hoe langer je met Paleo bezig bent, hoe beter je de signalen van je lichaam begrijpt. Je weet wat je moet doen om je geweldig te blijven voelen, want dit gevoel wil je niet kwijt!

OERSTERK LEVEN EN ETEN

‘Is je lijf je lief, leef dan preventief’ luidt de boodschap van Richard de Leth. Hij is auteur van de bestsellers OERsterk, OERsterk Leven en OERsterk Eten en lanceerde heel recent zijn Oersterk app.



‘Vroeger wilde ik huisarts worden,’ herinnert Richard zich, ‘maar tijdens de praktijkstages voor mijn studie geneeskunde aan de VU van Amsterdam merkte ik hoe kort en oppervlakkig het contact met mensen was. Ik miste verdieping en het stond me ook vreselijk tegen dat de reguliere geneeskunde weinig geneest, maar snel heil zoekt in medicatie. Op een dinsdagmiddag in 2007 besloot ik mijn witte jas op te hangen en zonder plan de deur uit te lopen.’

Persoonlijke missie

Wat volgde waren drie boeken en recent werd ook de OERsterk app gelanceerd. ‘Ik wil dat mijn informatie mensen bijblijft en een app is hiervoor de oplossing. De OERsterk app is gebaseerd op vier pijlers: voeding, beweging, ontspanning en mindset. Welke invloed hebben deze vier elementen op jouw gezondheid? De app bevat recepten en een Nieuw-functie waaraan ik drie keer per week nieuwe items toevoeg. Je wordt dus blijvend voorzien van nieuwe informatie om je gezonde leefstijl vast te houden. De app is je gids waarop je altijd kunt terugvallen’.

Benieuwd naar de OERsterk app? Hij is verkrijgbaar in de app store en te downloaden voor € 3,99. Ook op Oersterk.nu vind je veel informatie over gezond eten en leven.

Foodie is een uitgave van
Foodie BV, Hazepad 15-10, 4825 AV Breda
Tekst en redactie: Willemijn Hartman / **Eindredactie:** Tekst2 - Kristel Beerling
Vormgeving: Vormvreters - Auke van Opstal / **Recepten:** Joey van Iersel, Willemijn Hartman
Fotografie: Christiaan van Delsen / **Druk:** NPN drukkers / **Bestellingen:** www.foodiemag.nl
Klantenservice: info@foodie.nl

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.

© 2015 Foodie BV



NUTRiBULLET.NL



Accessoirekit | Shakemixen | Reistas

15 MINUTEN PALEO
EN 101 PALEO RECEPTEN

NU OOK IN HARDCOVER VERSIE!



www.foodieboeken.nl