
EET
Paleo
in 7
stappen
ALLE RECEPTEN ZIJN VRIJ VAN GLUTEN, ZUIVEL EN TOEGEVOEGDE SUIKERS.
Marinka Bil

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**
Receptfotografie: **Marinka Bil**
Overige fotografie: **Pim Horvers**
Vormgeving: **Bruut Ontwerp**
ISBN **978-90-822477-2-5**
Copyright © **2015 EetPaleo**
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.


'HET KOKEN EN
ETEN MAG JE
ZELF DOEN, MAAR
IK BEGELEID JE
DAARBIJ. STAP
VOOR STAP.'

Inhoudsopgave

Inleiding 6

Mijn Paleo verhaal 8

De 7 stappen in het kort 12

Stap 1 – Richt je op de praktijk 14

Paleo in een notendop 17

Het zit in je genen 17

Waar komt jouw voeding vandaan? 20

Is het Paleo? 21

Paleo vetten 22

Paleo koolhydraatbronnen 23

Stap 2 – Maak het persoonlijk 24

Luisteren naar je lichaam: zo doe je dat 28

Een auto-immuunziekte ondersteunen 30

Voeding persoonlijk maken 31

Stap 3 – Leef bewust 32

Slaap 34

Natuur 39

Stress 40

Zitten 41

Bewegen 42

Thermoregulatie 44

Plezier 45

Chemicaliën 46

Stap 4 – Bereid je voor 48

Op voorraad 49

Kruiden en specerijen 52

In de keuken 58

Boodschappen 61

Supermarktnavigatie 62

Etiketten lezen 63

Biologisch, of niet? 66

In het seizoen 67

Voedingsmiddelen bewaren 74

Paleo in restaurants 78

Paleo drankjes 81

Paleo onderweg 83

Trail mix 86

Paleo op budget 88

Stap 5 – Maak het makkelijk 90

Een basismaaltijd 91

Makkelijke eenpansmaaltijden 93

Zo stel je de beste salade samen 94

Groenten koken? Dat kan ook anders! 96

Paleo Pasta! 97

Paleo stamppot 97

Je favoriete gerecht omtoveren 99

Wat eet of drink ik in plaats van… 102

Wat neem ik mee als lunch? 103

Weerstand vanuit je omgeving 104

Paleo eten met kinderen 106

Stap 6 – Plan je maaltijden **108**
Welke vorm van Paleo past bij mij? **110**
Maaltijden voorbereiden **111**
Maaltijdplan: Paleo Basis **112**
Maaltijdplan: Actief Paleo **117**
Maaltijdplan: Auto-immuun Paleo **122**
Maaltijdplan: Paleo voor Gewichtsverlies **127**
Maaltijdplan: Vegetarisch Paleo **132**

Stap 7 – Duik de keuken in **138**
Gevogelte **140**
Vlees **176**
Vis, schaalen schelpdieren **228**
Eieren **258**
Soepen **282**
Salades **300**
Paleo Smoothies **352**
Bijgerechten **354**
Basics **386**
Snacks **414**
Paleo recepten voor kinderen **444**

Receptenindex **468**
Dankwoord **480**

'HET WOORD PALEO IS AFKOMSTIG VAN **'PALEOLITHISCH'**, HET TIJDPERK WAARIN ONZE VERRE VOOROUDERS LEEFDEN. **DE OERMENS.'**

Inleiding

Je weet dat je 'gezond' zou moeten eten, maar niemand lijkt nu eigenlijk te weten wat het inhoudt en hoe het moet. Iedereen vertelt weer net iets anders. Het enige waar we het allemaal wel over eens zijn is dat het eten van veel groenten gezond is. Maar met die kennis kun je eigenlijk niet zo veel.
Ook ik heb natuurlijk mijn ideeën over wat gezond is en wat niet. Ikzelf voel me het beste bij de Paleo levensstijl en het bijbehorende voedingspatroon. Dat heb ik nu zo'n 6 jaar geleden opgepakt en sindsdien wil ik niets anders meer. Ik voel me er geweldig bij!

In de tussentijd is Paleo echter wel flink in opkomst gekomen, ook in Nederland. Door de een wordt het bestempeld als een hype en veel anderen denken dat het een tijdelijk dieet is. Iets waar je op langere termijn helemaal niets aan hebt. Door iets slechts tijdelijk toe te passen zal je namelijk niet gezonder worden, niet blijvend slanker worden en waarschijnlijk gaat het je best veel geld kosten.

Daarom wil ik jou vertellen dat Paleo helemaal niets met hype of dieet te maken heeft. Paleo is een levensstijl. Een levensstijl die gebaseerd is op recent wetenschappelijk onderzoek én op de levens van onze verre voorouders.

Het woord Paleo is afkomstig van 'Paleolithisch', het tijdperk waarin onze verre voorouders leefden. De oermens.

Dat betekent echter niet dat we nu ook weer als oermensen in een grot moeten gaan leven. Wat we wel kunnen doen is Paleo in een modern jasje gieten. Op die manier is het nu, in onze moderne levens haalbaar en kunnen we er het allerbeste voor onszelf uithalen.

Als je het zo bekijkt is het heel makkelijk om Paleo te eten. Het is niet alleen heel gezond maar je zult ook keer op keer van de lekkerste maaltijden genieten. Je hebt er niet eens aparte of heel dure ingrediënten voor nodig.

Misschien klinkt dat te goed om waar te zijn, maar in de 6 jaar dat ik zo eet heb ik niets anders dan positieve ervaringen met de Paleo levensstijl. Het enige waar ik moeite mee had was het omschakelen naar deze manier van eten en leven. Ik moest zelf uitzoeken hoe ik alles zou toepassen en het bepalen waar ik me persoonlijk goed bij voelde ging ook niet vanzelf.

Om die omschakeling en de praktische toepassing van een gezonde levensstijl voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken heb ik dit boek geschreven. Ik wil jou namelijk laten ervaren wat Paleo voor je kan doen.

Daarom leer ik je in 7 stappen Paleo te eten, op een manier die bij jou past. Hiermee zal je je niet afvragen wat je 'nu weer moet eten', waar je je boodschappen moet doen of welke kooktechnieken je moet beheersen. Of je nu af wilt vallen of jezelf puur op je gezondheid wilt richten. Of je nu vegetariër, topsporter of drukke moeder bent.

Met dit boek laat ik je zien dat Paleo makkelijk én lekker is en hoe jij dat praktisch toe kunt passen in je eigen leven.



Mijn Paleo verhaal

Natuurlijk ben ik niet zonder reden Paleo gaan eten. Hoewel ik als voormalig Nederlands zwemkampioen in mijn jeugd altijd al geïnteresseerd was in gezonde voeding, had ik geen flauw idee wat nu echt gezond was. Ik deed maar wat en ik hield vooral van lekker eten. Ik dacht dat vetten zeer ongezond waren en dat zoetstoffen een ideale uitkomst waren. Boterhammen had ik broodnodig en zuivelproducten waren mijn grootste vriend. Groenten at ik wel, maar toch zeker niet meer dan 200 gram per dag.

Wat ik echter niet wist, is dat juist die manier van eten averechts werkte. Ik werd er helemaal niet gezonder van, zeker niet in combinatie met mijn drukke, sportieve leven.

Daar ben ik met harde hand achter gekomen: op mijn zestiende werd ik ziek. Ik was ontzettend moe, dag in dag uit. Niet zomaar moe, maar volledig uitgeput. En daar kwam nog een heel scala van andere klachten bij. Zestien jaar oud, en daar lag ik dan op de bank. Niet in staat om ook maar iets te doen, laat staan om naar school te gaan of een rondje te wandelen.

De artsen die ik bezocht hadden geen idee wat er met me aan de hand was. Na heel wat onderzoeken en bezoekjes aan verschillende specialisten door het hele land, kon niemand een conclusie trekken.

Dus nam ik het heft in eigen handen. Ik ging niet zitten wachten tot het beter zou gaan, ik had namelijk een leven te leven. Via-via vond ik uiteindelijk een therapeut waar ik vertrouwen in had. Zij adviseerde mij om mijn voedingspatroon aan te passen en testte me op intoleranties. Dat waren er nogal wat!

Vlak voor het consult had ik nog beweerd dat ik dus écht niet intolerant was voor melkproducten, want ik at wel een liter per dag en dacht daar geen last van te hebben. In mijn ogen hadden de klachten niets met mijn voedingspatroon te maken. Achteraf zie ik pas hoe onlogisch dat eigenlijk klinkt.

Helaas kwam de intolerantie voor zuivel er met stip op één uit, maar ik bleek ook sterk intolerant voor granen te zijn. Ik ging glutenvrij eten, at wat meer peulvruchten en durfde zo zachtjes aan wat meer vetten te eten. Ik leerde zelfs vis eten terwijl ik daar eigenlijk niet van hield. Maar nog had dat nieuwe voedingspatroon niet het gewenste effect. Ik voelde me wel beter, maar toch ontwikkelde ik meer en meer intoleranties voor verschillende voedingsmiddelen. Zelfs sommige gezonde voedingsmiddelen kon ik niet meer verteren. Tot mijn therapeut over Paleo begon.

Ik nam een sprong in het diepe en begon volgens de Paleo levensstijl te eten. Ik had een lijst met voedingsmiddelen die ik het beste kon eten en welke ik moest vermijden, dus daar ging ik mee naar de supermarkt. Dat was best lastig en ik heb me dan ook regelmatig afgevraagd wat ik nu eigenlijk nog wél kon eten. Vrijwel alles wat ik voorheen at had zo veel toegevoegde, niet voedzame ingrediënten. In de keuken werd ik gedwongen om creatief te zijn, want bijna alles moest anders dan ik gewend was. In mijn omgeving stuitte ik op veel weerstand. Want dat nieuwe voedingspatroon van mij, dat vonden ze maar raar.

Mijn probeersels in de keuken smaakten echter naar meer en in de tussentijd kreeg ik veel meer energie. Voor het eerst in jaren voelde ik me weer goed en dat was alle moeite meer dan waard.

Paleo maaltijden creëren is inmiddels mijn passie geworden en ik weet als geen ander hoe je deze manier van eten praktisch en snel toe kunt passen. De situaties waar jij tegenaan loopt, die heb ik hoogstwaarschijnlijk ook meegemaakt. Ik weet dat het soms lastig kan zijn, frustrerend zelfs, om gezond te eten. Ik weet hoeveel weerstand je omgeving kan bieden. Ik weet echter ook dat dit helemaal niet zo hoeft te zijn en ik wil jou niet in je eentje naar oplossingen laten zoeken.

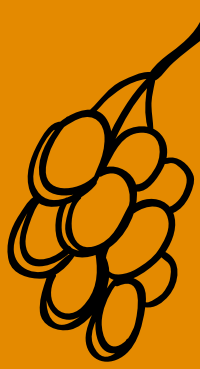
Die oplossingen heb ik tenslotte al gevonden en deel die graag met jou.

Met dit boek hoop ik je dan ook te helpen jouw gezonde voedingspatroon tot een succes te maken. Het koken en eten mag je zelf doen, maar ik begeleid je daarbij. Stap voor stap.

Marinka

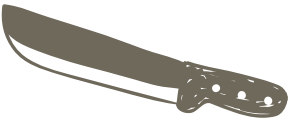


‘IN MIJN OGEN HADDEN MIJN KLACHTEN NIETS MET MIJN **VOEDINGSPATROON** TE MAKEN.’



De 7 stappen in het kort

Ik raad je aan om te beginnen bij stap 1 en te eindigen bij stap 7. Daarmee ben je volledig voorbereid. Het staat je echter helemaal vrij om jouw eigen volgorde te bepalen, of om zelfs een stap over te slaan omdat je bepaalde dingen al onder de knie hebt.
Na alle 7 stappen doorlopen te hebben kun je in principe op eigen benen staan. Je hebt dan een stevige fundering opgebouwd voor de rest van je leven. Een fundering waar je altijd op terug kunt vallen. Het is een basis van waar je kunt kijken hoe je verder gaat en waar jij je nu het beste bij voelt. Jij verdient tenslotte het beste!






STAP 1

Richt je op de praktijk

Kennis is één ding, maar nog belangrijker is hoe je deze kennis toepast. In je eigen leven. Wat is voor jou haalbaar, en wat juist niet? In deze stap leer je de basis van de Paleo levensstijl en alles wat daar bij komt kijken.

STAP 2

Maak het persoonlijk

Niets is zo persoonlijk als jouw manier van eten. Jouw plan van aanpak. Je hebt hier dag in dag uit mee te maken en ook jij hebt natuurlijk zo je voorkeuren. In deze stap maak je je levensstijl echt persoonlijk, je leert wat het beste bij jou past en hoe je dat doet. Wil je gewicht verliezen, gezonder worden of je sportprestaties verbeteren? Of zoek je gewoon een goede basis voor elke dag? Voor iedereen is er een persoonlijke aanpak.

STAP 3

Leef bewust

Hoewel Paleo veel met voeding te maken heeft, is dat zeker niet alles. Een bewuste levensstijl is minstens zo belangrijk, iets wat veel mensen maar lastig vinden om toe te passen. In deze stap leer je hoe je dat doet. Hoe zorg je er voor dat je voldoende slaap krijgt? Hoe zorg je dat je niet de hele dag zit? En hoe verminder je de hoeveelheid stress in je leven?

STAP 4

Bereid je voor

Een goede voorbereiding is het halve werk. Als je weet waar je aan toe bent voor je in een bepaalde situatie terecht komt, is het veel gemakkelijker om er mee om te gaan. In deze stap bereid je je praktisch voor: waar doe je je boodschappen, wat hoort er echt in de voorraadkast thuis en hoe lees je nu eigenlijk een etiket? Heb je geen idee wat je zonder pasta of brood in je leven moet doen? Ook daar krijg je in deze stap antwoorden op.

STAP 5

Maak het makkelijk

Gezond eten hoef je niet moeilijker te maken dan het is. Je zult zien dat het verrassend makkelijk is wanneer je mijn tips volgt! In deze stap ga ik in op heel veel situaties die je tegen kunt komen en ik geef je meteen de meest handige oplossingen daarvoor. Wat doe je bijvoorbeeld wanneer je uit eten gaat of wanneer je onderweg bent? Op reis in het buitenland, of een etentje bij je (schoon) familie? Het komt allemaal aan bod.

STAP 6

Plan je maaltijden

Het leukste deel begint hier. In deze stap leer je een handige planning te maken voor de hele week. Zo kom je niet zomaar voor verrassingen te staan. Je weet inmiddels welke ingrediënten je het beste kunt kopen en je weet waar je aan toe bent in de supermarkt. Nu is het tijd om de boodschappenlijst te maken en er op uit te gaan. Natuurlijk geef ik je voor elk level alvast een ingevuld maaltijdplan met boodschappenlijsten voor 30 dagen, daarmee kun je direct aan de slag.

STAP 7

Duik de keuken in

Het is tijd om er met beide benen in te springen en aan de slag te gaan. Je bent goed voorbereid, de boodschappen heb je misschien al in huis. In deze stap leer ik je jouw Paleo maaltijden te bereiden. Met meer dan 160 recepten vind je hier inspiratie genoeg voor elke dag!

Nu is het tijd om aan de slag te gaan. Stap voor stap. Voor je het weet heb je jouw Paleo levensstijl helemaal onder de knie.



Stap 1
Richt je op de praktijk

Je wilt je gezonder en fitter gaan voelen, beter in je vel zitten. Of dat nu is om af te vallen, je sportprestaties te verbeteren of om van vervelende gezondheidsklachten af te komen. Wat het ook is, een gezond voedingspatroon staat aan de basis daarvan.

HET BEGINT ALLEMAAL IN DE KEUKEN

Het Paleo voedingspatroon biedt je een prachtige fundering waarmee je jouw doelen kunt behalen. Echter, ook binnen het Paleo voedingspatroon is het zaak om je te richten op datgene wat bij jou past: waar jouw lichaam zich het beste bij voelt.

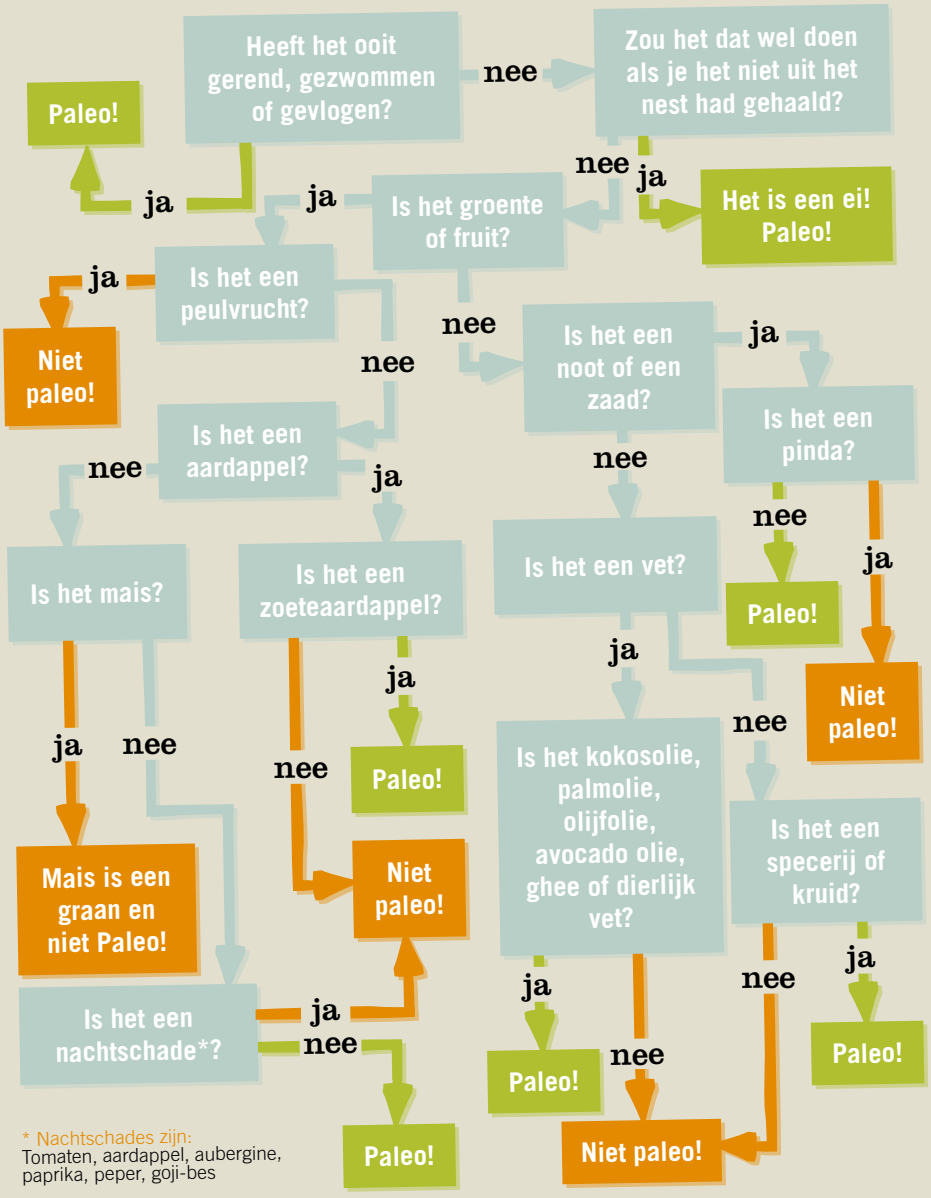
Wat je daarvoor niet nodig hebt is een theorieboek. Om Paleo echt succesvol voor jou te maken, nodig ik je uit om de keuken in te duiken. Daar leer je hoe je voedzame maaltijden bereidt. Juist die verse, zelfgemaakte maaltijden geven je de mogelijkheid te luisteren naar het lichaam. Bij welke voeding voel jij je het beste? Met welke voeding kun jij de hele wereld aan?

HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Paleo bestaat uit een brede, solide basis. Een sterke fundering, gebaseerd op de oeroude menselijke genen. Van daaruit kijk je hoe je dit op jezelf toe kunt passen. We leven tenslotte in een moderne tijd.

Paleo betekent dus niet dat we het leven van de jagers en verzamelaars nabootsen, we gebruiken het slechts als richtlijn. Ikzelf zie het als het beste van twee werelden. Je past je voeding en levensstijl aan de behoeften van je lichaam aan en in de tussentijd geniet je volop van alles wat het leven je in het nu te bieden heeft. Het versterkt elkaar zelfs!

Is het Paleo?



* Nachtschades zijn:
Tomaten, aardappel, aubergine, paprika, peper, goji-bes

PALEO IN EEN NOTENDOP

Met een Paleo voedingspatroon eet je zo veel mogelijk pure, onbewerkte producten zoals:

- Groenten
- Fruit
- Vis
- Vlees
- Schaal- en schelpdieren
- Eieren
- Noten
- Zaden
- Gezonde vetten

Bij het kopen van ingrediënten kun je jezelf de volgende vragen stellen:

HEEFT HET OOIT GEZWOMMEN, GEVLOGEN OF GEREND? IS HET GROENTE OF FRUIT?

Zo ja: dan is het Paleo.
Zo nee: dan is het niet Paleo.

Nachtschades

Een uitzondering zijn groenten van de nachtschadefamilie. Dit zijn de tomaten, aubergines, paprika's, pepers, aardappelen en goji-bessen. Deze passen niet binnen het Paleo voedingspatroon omdat ze relatief meer antinutriënten dan andere groenten bevatten. Sommige mensen zijn hier erg gevoelig voor. Met name degenen met een auto-immuunziekte kunnen groenten van de nachtschadefamilie beter vermijden.

HET ZIT IN JE GENEN

De basis van het Paleo voedingspatroon ligt bij de oermens: de jagers en verzamelaars. Onze genen zijn namelijk bijna volledig hetzelfde als de genen van onze oeroude voorvaderen en dat betekent ook dat ons lichaam gemaakt is om eenzelfde voedingspatroon en levensstijl te handhaven.

Het lichaam zit werkelijk geweldig in elkaar, het kan zich aan vrijwel iedere situatie aanpassen. Maar ook aan dat ingenieuze aanpassingsvermogen zit een limiet. In onze huidige maatschappij ervaren we veel stress, leven we in een omgeving die onnatuurlijk is en hebben we een voedingspatroon wat ver van onze genetische opmaak af staat. Een combinatie waar ons lichaam het uitermate lastig mee kan hebben en dat merken we: minder energie, gewichtstoename, blessures en uiteindelijk ziekte.

Dat betekent echter niet dat je in een tent (of een grot!) moet gaan leven. Het betekent ook niet dat je je eten alleen nog maar moet jagen en verzamelen. Je hoeft niet terug naar de oertijd te gaan wanneer het moderne leven ons zo veel mogelijkheden biedt.

Door hier en daar wat tactische aanpassingen te maken kun je het optimale uit je lichaam halen, heb je volop energie en geniet je van het leven.

Het aanpassen van je voedingspatroon is hierbij het meest belangrijke aspect: voeding levert je energie, voedingsstoffen, antioxidanten, bouwstoffen en nog veel meer.

Om jouw lichaam optimaal te laten functioneren is het dus belangrijk om voornamelijk voeding te eten die ook optimaal voor jouw lichaam is. Voeding die is aangepast op je genen.

Hoewel de mens al enkele miljoenen jaren op aarde rondloopt, zijn ze slechts 10.000 jaar geleden begonnen met het verbouwen van granen en peulvruchten: voedingsmiddelen die je niet kunt eten zonder ze intensief te bewerken. Uiteindelijk zijn we voedsel in fabrieken gaan produceren, met chemicaliën die voor de smaak moeten zorgen. Daar is werkelijk niets natuurlijks meer aan.

Binnen het Paleo voedingspatroon vermijden we deze voedingsmiddelen, in het kort zijn dat:

- Granen
- Melkproducten
- Peulvruchten
- Soja
- Kunstmatige suikers
- Zoetstoffen
- Chemische toevoegingen (e-nummers)

Granen, melkproducten, peulvruchten en soja hebben met elkaar gemeen dat ze allemaal antinutriënten in grote hoeveelheden bevatten.

Antinutriënten zijn stoffen die ons lichaam niet voeden. Het zit al in de naam: een nutriënt is een voedingsstof, en een antinutriënt dus een niet voedende stof.

Antinutriënten

Antinutriënten worden aangemaakt door planten om zichzelf en hun nakomelingen te beschermen tegen bedreigingen. Een van die bedreigingen is opgegeten worden, bijvoorbeeld door de mens. Door zo'n plant te eten zorgen wij er namelijk voor dat die plant zich niet meer kan voortplanten. Vanuit het perspectief van de plant gezien is dat natuurlijk niet handig! Met behulp van antinutriënten zorgt de plant er daarom voor dat er schade toe wordt gebracht aan degene die hem op durft te eten.

Voor melkproducten geldt dat de mens simpelweg niet gemaakt is om melk van andere dieren te verteren. De melk van de mens is bestemd voor mensenbaby's, net zoals de melk van de koe bestemd is voor kalfjes. Je kunt de melk van de koe (of welk dier dan ook) niet zomaar aan een mens geven.

De eiwitten die in dierlijke melk worden gevonden, met name caseïne, zijn voor de mens zeer moeilijk af te breken. Die eiwitten worden daarom ook een antinutriënt genoemd.

In ons lichaam kunnen antinutriënten een breed scala aan effecten teweeg brengen, waaronder:

- Beschadiging van de darmwand
- Chronische ontstekingsreacties
- Ontregeling van het immuunsysteem
- Voedingsstoffen worden minder goed opneembaar
- Voedingsstoffen worden aan het lichaam onttrokken om antinutriënten af te kunnen breken

Kortom: ze richten meer schade aan het lichaam aan dan dat ze goed doen. Een recept waar je zeker niet gezonder van zult worden.

Suikers en zoetstoffen

Suikers zijn niet alleen verslavend, maar hebben ook een verstorend effect op de bloedsuikerspiegel. Ons lichaam is prima in staat om dit zelf te regelen, het probleem zit hem echter in de hoeveelheden die we er van eten. In de natuur vonden we geen suikerklontjes, en ook suikerriet of suikerbieten dienden niet als snoep. Met een beetje geluk vond de oermens wat vers fruit of honing en dan niet eens in alle jaargetijden. De rest van hun koolhydraten haalden ze uit allerlei groenten, in hoeveelheden die voor de mens zeer goed te verwerken zijn en zelfs bijdragen aan de gezondheid.

Wanneer we echter meerdere malen per dag bewerkte suikers eten (let op: suiker zit in ontzettend veel producten verstopt) kan ons lichaam dat niet meer aan.

Zoetstoffen en e-nummers houden ons lichaam vooral voor de gek, en zijn erg belastend. Ons lichaam is gemaakt om zich aan te passen aan voeding: zodra je iets in je mond stopt treden er allerlei processen in werking om juist dat voedsel (zoet of vet bijvoorbeeld) optimaal te kunnen verteren. Onze smaakpapillen geven dat aan de hersenen door.

Door zoetstoffen en e-nummers te eten denkt ons lichaam dat er bijvoorbeeld iets heel zoets aan komt terwijl dat niet zo is, of juist iets heel zouts. Onze smaakpapillen wennen daaraan en zijn vervolgens niet meer zo goed in staat 'echte' voeding te proeven en om de juiste signalen door te geven.

Ook e-nummers zoals conserveermiddelen werken verstorend: ze zorgen er niet alleen in de winkel voor dat voeding niet bederft. Ook in onze maag en darmen zorgen ze dat voeding niet optimaal verteerd kan worden.

Is het lastig om deze voeding te vermijden?

Nee, zeker niet! Je zult zien dat je binnen het Paleo voedingspatroon ontzettend lekker kunt eten, en dat dat eigenlijk helemaal niet moeilijk is.

'JE ZULT ZIEN DAT JE BINNEN HET PALEO VOEDINGSPATROON **ONTZETTEND** LEKKER KUNT ETEN, EN DAT DAT EIGENLIJK HELEMAAL **NIET MOEILIJK** IS.'

WAAR KOMT JOUW VOEDING VANDAAN?

Voor je enthousiast boodschappen gaat doen en de keuken in duikt om je volgende Paleo maaltijd te gaan bereiden, wil ik je er op wijzen dat niet alle Paleo voedingsmiddelen ook daadwerkelijk even Paleo zijn.

Een zwaar bespoten stronk broccoli uit een kas is lang niet zo gezond als een biologische, onbespoten stronk broccoli uit de moestuin.

Voor een biefstuk van een rund die zijn hele leven in een stal heeft gestaan en onnatuurlijke voeding heeft gekregen geldt hetzelfde. Dat is lang niet zo gezond als een biefstuk van een rund die zijn hele leven buiten heeft kunnen grazen en zonder antibiotica op is gegroeid.

Of wat dacht je van een ei van een kip uit een legbatterij, in vergelijking met een ei van een kip die enkele vierkante meters en een buitenverblijf tot zijn beschikking had? De kip in de legbatterij zit de hele dag stil, krijgt onnatuurlijke voeding en flinke hoeveelheden antibiotica. De kip die naar buiten kan en ruimte heeft, krijgt de mogelijkheid om wormen en insecten te eten, en krijgt bovendien lekker veel beweging. Van welke kip zouden de eieren gezonder zijn?

Het is belangrijk om daar eens bij stil te staan wanneer je de volgende keer boodschappen gaat doen. Is jouw voeding op een gezonde, verantwoorde manier opgegroeid (of het nu een plant of een dier is)? Alleen dan zal het jou ook gezonder en fitter maken.

Waar je die voeding het beste kunt halen, dat lees je op pagina 61.

Heb je niet zo'n groot budget? Geen probleem! Op pagina 88 geef ik je ontzettend veel tips om ook met een kleinere portemonnee zo verantwoord mogelijk Paleo te kunnen



IS HET PALEO?

Sommige voedingsmiddelen vallen in het grijze gebied of er bestaat verwarring over. Is het nu Paleo, of niet?

Chocolade

Chocolade is in zekere zin Paleo zolang er geen geraffineerde suiker, melk of sojalecithine aan toe is gevoegd. Wanneer je chocola eet, kies dan voor de bittere varianten met een cacao gehalte van ten minste 75%. Een stukje pure chocolade op zijn tijd is zeker gezond, het bevat veel anti-oxidanten. Een andere optie is het zelf maken van chocolade.

Koffie

Koffie past (met mate) prima binnen een Paleo voedingspatroon, zolang je het zonder suiker en zonder (dierlijke) melk drinkt. Kijk echter hoe je er op reageert, niet iedereen is even tolerant voor koffie. Op pagina 26 leer je hoe je deze signalen van je lichaam kunt herkennen.

Rijst

Rijst is een graan, en is dus niet Paleo. Het wordt veelal gegeten door sporters om extra koolhydraten toe te voegen aan het voedingspatroon. Hoewel witte rijst vrij weinig anti-nutriënten bevat, is het nog steeds niet aan te raden. Rijst bevat namelijk zeer weinig vitaminen en mineralen in verhouding tot groenten en fruit.

Quinoa, Amaranth en Teff

Quinoa, amaranth en teff zijn pseudogranen. Dat houdt in dat het eigenlijk zaden zijn, maar dat ze op het lichaam dezelfde (negatieve) uitwerkingen hebben als granen. Deze zaden/granen zijn dus niet Paleo.

Boekweit

Ook boekweit is een pseudograan en dus niet Paleo.

Zonnebloemolie

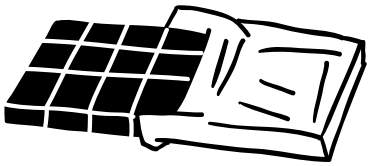
Zonnebloemolie is weliswaar plantaardig, maar het is zo sterk bewerkt dat het zeer snel oxideert. Vaak al voordat je het in je maaltijd hebt verwerkt. Tijdens het oxideren verandert de moleculaire structuur van het vet. Het eten van deze vetten veroorzaakt vrije radicalen in het lichaam, welke de nodige schade aanrichten. Zonnebloemolie is dus niet Paleo, zeker niet wanneer er in gebakken of gefrituurd is.

Chia-zaad

Chia zaad wordt vaak in één zin genoemd met pseudogranen als quinoa, amaranth, teff en boekweit. Chia zaad is echter geen pseudograan, maar een volwaardig zaad. Het past volledig binnen het Paleo voedingspatroon.

Roomboter

Roomboter is niet Paleo, maar vanwege het zeer lage gehalte melkeiwitten wat hierin nog aanwezig is, wordt het wel regelmatig gebruikt. Een betere optie is Ghee, ofwel geklaarde boter. Dit bestaat uit 100% vet en is zeer geschikt om in te bakken.



PALEO VETTEN

Er zijn zeer veel gezonde vetten die je kunt gebruiken bij het bereiden van je maaltijden. Deze vetten komen van nature voor en zijn minimaal bewerkt. Binnen die vetten maken we onderscheid tussen vetten die geschikt zijn om te verhitten en vetten die je beter koud kunt gebruiken. Daarnaast zijn er ook vetten die je beter kunt vermijden.

Voor alle vetten geldt dat je deze het beste van biologische afkomst kunt kopen, mits je budget dat toelaat.



Verzadigde vetten
Deze kun je zonder problemen verhitten

- Kokosolie, zowel de extra vierge als de geurloze variant
- Palmolie
- Ossewit (rundervet)
- Reuzel (varkensvet)
- Bacon vet (het vet wat uit gerookt buikspek komt wanneer je dit uit hebt gebakken)
- Eendenvet
- Ganzenvet
- Kippenvet
- Ghee
- Eieren, vlees en vis

Onverzadigde vetten
Deze kun je het beste koud gebruiken

- Olijfolie
- Avocado olie
- Sesamolie
- Macadamia olie
- Walnootolie
- Lijnzaadolie
- Noten- en zadenmeel
- Noten- en zadenboters

Bewerkte vetten
Deze kun je het beste vermijden

- Zonnebloemolie
- Maïsolie
- Margarine
- Soja olie
- Sojaboter
- Speciale ‘bak en braad’ producten
- Raapzaadolie
- Rijstolie
- Pinda olie (arachide olie)

PALEO KOOLHYDRAATBRONNEN

Hoewel koolhydraten de laatste tijd een slechte naam hebben gekregen, hoef je er zeker niet bang voor te zijn. Binnen het Paleo voedingspatroon zijn er zeer veel natuurlijke koolhydraatbronnen die je dagelijks kunt eten. Fruit is, vanzelfsprekend, een natuurlijke bron van koolhydraten. Onderstaande groenten zijn echter ook zeer geschikt als koolhydraatbron en ze zijn bovendien rijk aan vitaminen en mineralen.

Bakbanaan (zowel groen als geel/ zwart)

Deze zijn vooral heerlijk wanneer je ze schilt, in plakjes snijdt en even in wat kokosolie goudbruin bakt in de pan. De groene variant is steviger en neutraler van smaak, de gele (rijpe) variant is zoeter en zachter.

Bieten

Bieten kun je zowel rauw als gegaard eten. Jonge bietjes zijn heerlijk met schil, maar bij de wat oudere, grote bieten kun je deze beter verwijderen.

Cassavewortel

Na het verwijderen van de schil en de wortel in blokjes of frietjes te hebben gesneden, zal je deze eerst voor moeten koken om het blauwzuur te verwijderen. Daarna kun je de cassave nog even roosteren in de oven, of aanbakken in de pan.

Flespompoen

Een flespompoen kun je rauw of gegaard eten, deze is heerlijk wanneer je deze roostert of in een curry verwerkt. Het bovenste gedeelte is zelfs geschikt om met een spiraalsnijder tot lange noodles te snijden. De schil van de flespompoen is niet zo smakelijk, deze kun je beter verwijderen.

Knolselderij

Knolselderij is een zeer goedkope maar veelzijdige groente: van soepen tot stoofschotels, het kan eigenlijk overal in. Ook lekker wanneer je er noodles van maakt met een spiraalsnijder. Verwijder wel eerst de schil voor je de knolselderij gaat verwerken.

Koolraap

Koolraap wordt veelal in frietjes gesneden en heeft een licht bittere smaak. Koolraap is ook heerlijk wanneer je er blokjes van snijdt en deze in de koekenpan bruin bakt. Koolraap kan met schil gegeten worden, maar is lekkerder zonder.

Pastinaak

Pastinaak is een ideale groente om frietjes van te snijden, de schil kun je er gewoon aan laten zitten. De frietjes kun je vervolgens in de oven gaar roosteren.

Pompoen

Pompoen is ontzettend veelzijdig: gebruik de groente in soep, in stoofschotels of roerbak. Maar gewoon koken of roosteren kan natuurlijk ook. De schil van de groene en oranje pompoenen kun je opeten.

Taro

Ook wel bekend als de Chinese aardappel. Deze kun je koken, roosteren, pureren of roerbakken. De schil is niet eetbaar.

Ui

Uien zijn heerlijk in vrijwel alle hartige gerechten. Zachtjes uitgebakken met wat paddenstoelen vormen ze een heerlijke topping voor veel gerechten.

Wortel

Wortels zijn rauw heel lekker, maar door ze te garen zorg je dat de oranje stof (bètacaroteen) beter in het lichaam kan worden opgenomen.

Yam

De yam is behoorlijk zoet van smaak. Deze kun je roosteren, koken, pureren of roerbakken. Je kunt de yam zowel met als zonder schil eten.

Zoete aardappel

De zoete aardappel is er in veel soorten, maten en kleuren. Deze zijn allemaal heerlijk van smaak en heel geschikt om te koken, roosteren, pureren of roerbakken. Je kunt deze zowel met als zonder schil eten.



Stap 2
Maak het persoonlijk

Een nieuw voedingspatroon wil je natuurlijk zo snel mogelijk tot een succes maken. Stress heb je waarschijnlijk al genoeg, dus die nieuwe manier van eten mag geen frustraties opleveren.

Daarmee wil ik niet zeggen dat de overstap naar een andere manier van eten meteen in één keer goed zal gaan. Dat hoeft ook niet. Het is een kwestie van vallen en opstaan. Het grootste voordeel daarvan is dat je jezelf ontzettend goed zult leren kennen: voeding is tenslotte heel persoonlijk.

Om het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken is het belangrijk je voeding op jouw lichaam en jouw voorkeuren af te stemmen. Dat doe je door goed naar de signalen van je lichaam te luisteren, maar ook door creatief te zijn met recepten.

Wanneer er bijvoorbeeld voedingsmiddelen worden genoemd die jij niet goed verteert of waar je zelfs allergisch voor bent: vermijd deze dan. Ook wanneer je één van de ingrediënten in een recept echt niet lekker vindt, staat het je vrij een ander recept uit te zoeken of het betreffende ingrediënt te vervangen.

HET IS *JOUW* VOEDINGSPATROON.

Het kan echter zo zijn dat jouw lichaam meer nodig heeft dan voeding alleen, het kan zijn dat bepaalde processen in het lichaam niet lopen zoals dat zou moeten zijn. Misschien gaan bij jou de kilo's er helemaal niet zo gemakkelijk af, ondanks een Paleo voedingspatroon. Misschien blijf je spijsverteringsklachten houden. Of wellicht heb je een auto-immuunziekte. Bij blijvende klachten raad ik je altijd aan om contact op te nemen met een orthomoleculair therapeut dan wel een kPNI therapeut. Zij kunnen je een uitstekende ondersteunende behandeling geven. Daarmee geef je je lichaam het extra zetje wat het nodig kan hebben om het herstelproces op gang te brengen.

LUISTEREN NAAR JE LICHAAM: ZO DOE JE DAT

Je lichaam geeft je elke dag enorm veel signalen. Signalen waar je op in kunt gaan, of die je kunt negeren. Je kunt hierbij denken aan honger, dorst, slaap of zelfs aandrang om naar het toilet te gaan.

We vergeten echter vaak naar de meest belangrijke signalen van het lichaam te luisteren. Een gebroken arm of been, daar kun je niet omheen. Maar een paracetamolletje is zo ingenomen wanneer je hoofdpijn hebt, terwijl dat een net zo serieus signaal is.

Zo'n signaal wuiven we met gemak weg. Een pijntje hier of daar, een wond die maar niet wil genezen, hoofdpijn, haaruitval, kilo's die er zonder reden aan lijken te komen, verminderde motivatie of een sterke vermoeidheid. Allemaal rode vlaggen die het lichaam al wapperend uitsteekt: er is iets mis.

Om deze klachten niet erger of zelfs chronisch te laten worden is het belangrijk dat je er een blijvende oplossing voor vindt. Je kunt natuurlijk de rode vlag gewoon afknippen (symptoombestrijding), maar dan zal het niet lang duren voor je lichaam ergens anders een nieuwe rode vlag uitsteekt. Het vinden van een blijvende oplossing begint met het opnieuw te leren luisteren naar je lichaam.

Dat is echter niet zo eenvoudig als het klinkt. Mijn ouders hebben al van kinds af aan geroepen dat ik naar mijn lichaam moest luisteren, maar pas halverwege mijn 20-er jaren kwam ik er daadwerkelijk achter hoe dat moet. Ik leerde welke signalen mijn lichaam afgeeft en hoe ik daar op in kan spelen zodat het probleem blijvend op wordt gelost. Het kan zijn dat jij al lang weet welke signalen jouw lichaam afgeeft, of misschien weet je het nu nog steeds niet helemaal.

Het lichaam geeft dag in dag uit signalen af en elke dag heb je opnieuw de kans om daar naar te luisteren. Met onderstaande tips leer je de signalen van je lichaam herkennen én erkennen.

Begin met ontspanning

Wanneer je jezelf echt de tijd geeft om te ontspannen, om niets te doen en je hoofd leeg te maken, merk je pas hoe je je echt voelt. Gewoon doorgaan is weliswaar makkelijker maar pas als je even stil staat, sta je ook stil bij de toestand waarin je lichaam verkeert. Of dat nu goed, of slecht is.

Voel je je intens gelukkig wanneer je ontspant? Dan ben je waarschijnlijk op de goede weg.

Ben je ineens ontzettend moe? Dan is dat een teken dat je wel wat rustiger aan mag doen.

Of ben je zo iemand waarbij ontspanning helemaal niet vanzelf gaat, of zelfs als een enorme taak voelt? Lees dan zeker de tips op pagina 40 even door.

Voel, herken en erken de signalen. Je lichaam steekt rode vlaggen uit en je bepaalt zelf welke actie je onderneemt.

Denk in oplossingen

Bedenk jezelf telkens opnieuw hoe je het probleem (een signaal van je lichaam) blijvend op kunt lossen. Kun je bijvoorbeeld nu wat rust nemen, of is het mogelijk eerder naar bed te gaan? Zijn er afspraken die je af kunt zeggen? Welke voeding zou de maagpijn die je hebt kunnen verklaren, en hoe kun je voorkomen dat dit opnieuw gebeurt? Kun je even naar buiten gaan om een frisse neus te halen? Of is het misschien verstandig om naar een therapeut te gaan met je klachten?

Denk je dat je de oplossing hebt gevonden? Probeer het gewoon uit. Op die manier leer je je lichaam en haar behoeftes steeds beter kennen.

De juiste voeding

Veel van de signalen die je lichaam afgeeft hebben een directe of indirecte connectie met de (on)juiste voeding. Zolang jij je lichaam met de juiste voeding ondersteunt, functioneert het lichaam op zijn best. Met behulp van een Paleo voedingspatroon los je de achterliggende problemen in de meeste gevallen al op: de rode vlaggen worden weer ingetrokken en jij voelt je energieker, hebt geen hoofdpijn meer en bent



‘GA CREATIEF OM MET INGREDIËNTEN EN DE MANIER WAAROP JE ZE VERWERKT.’

veel minder gevoelig voor blessures. Ook de hardnekkige kilo's smelten eindelijk weg.

Toch ervaren veel mensen na het beginnen met een Paleo voedingspatroon dat ze ineens sterk reageren op voedingsmiddelen die niet binnen het Paleo voedingspatroon passen. Dat betekent niet dat je intolerant bent geworden voor bijvoorbeeld gluten omdat je Paleo bent gaan eten. Juist niet. Die intolerantie is al aanwezig geweest voor je begon, maar de rode vlaggen zijn zo vaak genegeerd dat het lichaam er niet eens meer aan begon ze uit te steken. Daar was simpelweg geen energie voor. Door je lichaam te voeden met datgene wat bij je genen past, komt die energie weer terug. Je lichaam kan daardoor veel beter rode vlaggen uitsteken wanneer dat nodig is.

Levensstijl

Vergeet echter niet ook je levensstijl onder de loep te nemen. Hoe krachtig voeding ook is, het kan de negatieve invloed van een stressvol leven niet compenseren. Door het probleem aan alle kanten aan te pakken wordt je lichaam steeds sterker.

Het verminderen van stress of het oplossen van je slaaptekort kan bijvoorbeeld betekenen dat je spijsvertering beter functioneert: daardoor hoef je wat betreft je voeding minder strenge keuzes voor jezelf te maken. Op die manier kun je de volgende keer misschien wel zorgeloos uit eten gaan zonder achteraf buikpijn te hebben.

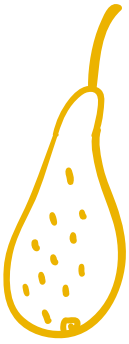
In stap 3 (pagina 33) worden alle aspecten van een gezonde levensstijl behandeld en leer je welke veranderingen jij voor jezelf zou kunnen maken.

Heb ik echt honger?

Het meest verwarrende signaal wat het lichaam afgeeft is honger. Honger betekent toch altijd dat je iets moet eten? Zo simpel ligt het bij veel mensen niet. Er zijn talloze redenen waarom het lichaam het signaal 'honger' afgeeft en dat is echt niet altijd een lege maag.

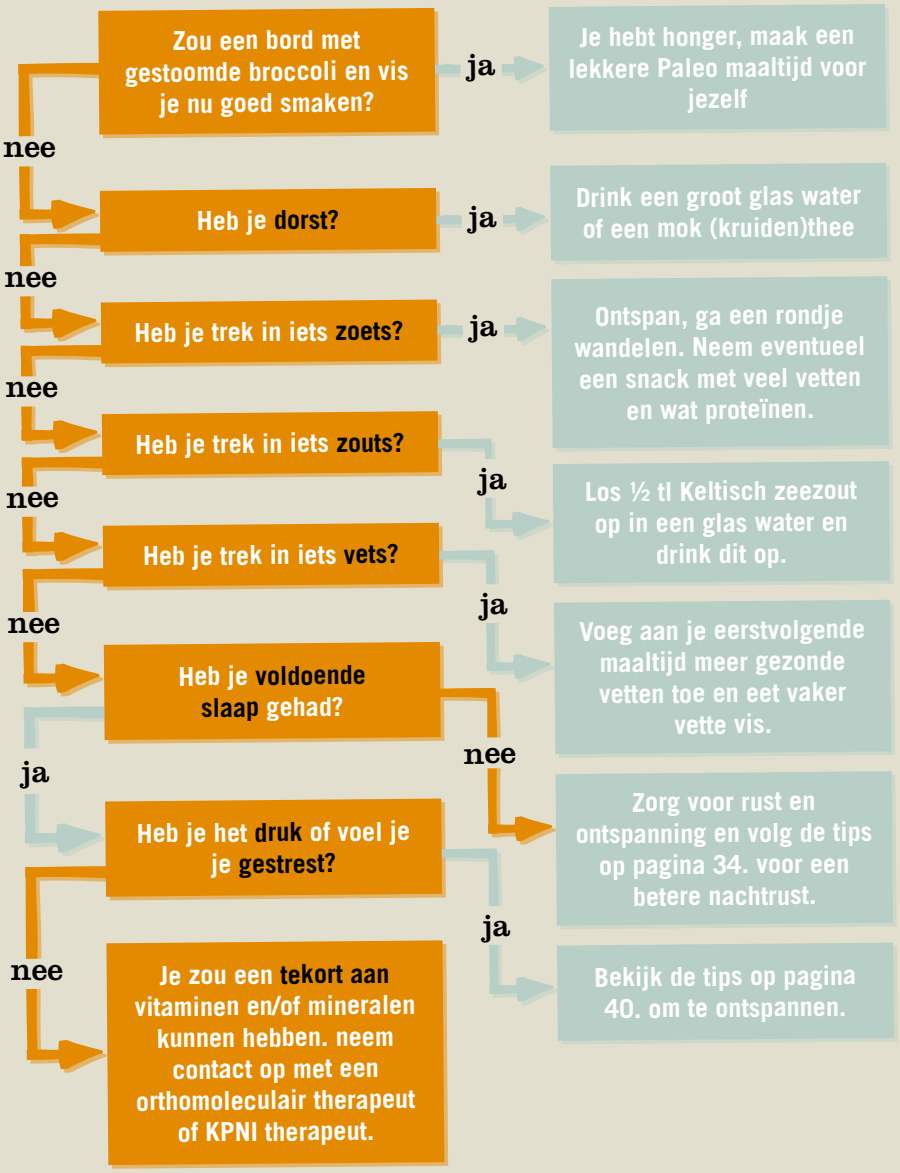
Het schema op de volgende pagina helpt je bij het interpreteren van 'honger'.







Heb ik honger?



EEN AUTO-IMMUUNZIEKTE ONDERSTEUNEN

Een auto-immuunziekte ontstaat wanneer het immuunsysteem eigen lichaamscellen niet meer als 'eigen' herkent en deze begint aan te vallen. Hierdoor kunnen allerlei ziektebeelden ontstaan zoals bijvoorbeeld de ziekte van Hashimoto, MS, de ziekte van Crohn of Psoriasis. Over het algemeen zijn auto-immuunziekten te herkennen aan een of meerdere van de volgende symptomen:

- Gewrichtspijn, spierpijn of –zwakte of spiertrillingen
- Slapeloosheid
- Intolerantie voor warmte of koude
- Hartkloppingen
- Uitslag of eczeem, of een vlindervormige uitslag op het gezicht
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid, uitputting
- Snel gewichtsverlies of juist een snelle gewichtstoename
- Haaruitval
- Buikpijn en darmklachten
- Droge ogen, mond of huid
- Ernstige menstruatieklachten

Eet je al langere tijd Paleo, maar heb je nog steeds spijsverteringsklachten? Zoek dan deskundige begeleiding van een orthomoleculair therapeut dan wel een kPNI therapeut. Naast deze begeleiding kan ook het auto-immuun protocol je helpen.

Reguleren en kalmeren

Naar je lichaam luisteren is voor degenen met een auto-immuunziekte enorm belangrijk. Op de eerste plaats vereist een auto-immuunziekte deskundige behandeling door een therapeut of arts die je vertrouwt. Maar je kunt je lichaam ook ondersteunen door middel van voeding en levensstijl.

Het auto-immuun protocol helpt het lichaam het immuunsysteem te reguleren en kalmeren.

Hoewel het auto-immuun protocol gebaseerd is op het Paleo voedingspatroon, zijn er toch enkele belangrijke verschillen. Binnen het auto-immuun protocol vermijd je namelijk niet alleen granen, peulvruchten, melkproducten, suikers, zoetstoffen en e-nummers, maar ook:

- Eieren
- Groenten en vruchten van de nachtschadefamilie, waaronder: tomaat, paprika, aubergine, peper, aardappel en goji-bes
- Noten, of producten op basis van noten
- Zaden, of producten op basis van zaden
- Specerijen afkomstig van zaden, waaronder: korianderzaad, komijnzaad, venkelzaad, karwijzaad, anijszaad, fenegriek, mosterd en nootmuskaat
- Chocolade en andere producten op basis van cacao
- Koffie

Ook de consumptie van zowel vers als gedroogd fruit en natuurlijke zoetstoffen zoals honing, kokosbloesemsuiker en ahornsiroop wordt enigszins beperkt binnen het auto-immuun protocol. Koolhydraatarm is het overigens zeker niet, zetmeelrijke groenten kun je volop eten. Op pagina 23 vind je hiervan een duidelijk overzicht.

Enkele aandachtspunten bij het volgen van het auto-immuun protocol zijn:

- Drink zelf getrokken bouillon van bijvoorbeeld runderbotten of kippenkarkas.
- Eet regelmatig orgaanvlees, vooral lever van grasgevoerde runderen is ontzettend gezond. Het voorziet je lichaam van veel voedingsstoffen.
- Eet je groenten liever niet rauw: het kost je lichaam veel energie om rauwe groenten te verteren en dat gaat ten koste van je herstel. Bovendien zijn de voedingsstoffen uit rauwe groenten over het algemeen minder goed opneembaar.

Er wordt aangeraden dit protocol ten minste 30 dagen te volgen, daarna kun je heel voorzichtig voedingsmiddelen herintroduceren om te kijken hoe je lichaam hier op reageert.

Natuurlijk wordt ook de levensstijl niet vergeten binnen het auto-immuun protocol. Voldoende rust en ontspanning nemen is hierbij van groot belang. Richt jezelf op het hebben van plezier, geniet van kleine dingen en kies vooral voor jezelf. Je lichaam heeft het hard nodig.

Op pagina 122 vind je een maaltijdplan met bijbehorende boodschappenlijst voor het auto-immuun protocol. Veel van de recepten in het boek passen uitstekend binnen dit protocol, het kan echter zijn dat je een kleine aanpassing zult moeten doen. Wanneer dit van toepassing is, vind je duidelijke instructies altijd onderaan het recept.

VOEDING PERSOONLIJK MAKEN

Binnen het Paleo voedingspatroon zullen er waarschijnlijk een aantal ingrediënten zijn waar je niet van houdt, of welke je helemaal niet lust. Probeer deze niet tegen heug en meug naar binnen te proppen 'omdat het zo gezond is'. Dat levert je juist stress op, en we weten allemaal dat stress niet gezond is.

SPREEK JE CREATIVITEIT AAN

Ga creatief om met ingrediënten en de manier waarop je ze verwerkt. Orgaanvlees is bijvoorbeeld erg gezond, maar het is wel een smaak waar veel mensen aan moeten wennen. Kijk naar de mogelijkheden die er zijn: vind je verse lever te sterk van smaak? Haal dan een gezonde leverworst bij de biologische slager of natuurvoedingswinkel, misschien lust je die wel.

Houd je niet van koriander, dan gebruik je in plaats daarvan peterselie. Vind je zoete aardappel niet lekker? Kies dan een andere zetmeelrijke groente uit zoals pastinaak of knolselderij, de bereiding blijft hetzelfde. Durf te proberen en af te wisselen in de keuken. Op die manier zet je niet alleen de meest verrassende creaties op tafel, maar blijft het koken ook leuk.

Lust je iets echt niet? Dan is dat helemaal niet erg. Er zijn nog zo veel meer ingrediënten die je dezelfde voedingsstoffen kunnen leveren en die je waarschijnlijk wel lekker vindt.

LAAT JE SMAAKPAPILLEN WENNEN

Is Paleo voor jou helemaal nieuw en houd je niet van de smaak van groenten? Geef jezelf en je lichaam de tijd. Je smaakpapillen zijn waarschijnlijk heel andere, chemische smaken gewend van onnatuurlijke voedingsmiddelen. Echt eten kan dan ineens heel bitter of flauw smaken. Je went vanzelf aan de smaak van echt eten, maar dat heeft even de tijd nodig. Ontdek wat je wel lekker vindt en introduceer van daaruit steeds iets nieuws. Voor je het weet laad ook jij je winkelmandje vol met alle soorten groenten en fruit.

DENK VERDER DAN INGREDIËNTEN

Zie je er tegenop om je maaltijden voor te bereiden en uitgebreid te gaan koken? Het hoeft lang niet zo moeilijk te zijn. Het overzicht op pagina 93 helpt je bij het maken van supersnelle eenpansmaaltijden en op pagina 103 vind je volop tips voor het vullen van je lunchtrommel.

Maak koken zo leuk én makkelijk mogelijk voor jezelf. Kies een mooie lunchtrommel voor jezelf uit wanneer je er tegenop ziet om deze elke dag te vullen. Zorg ervoor dat je lunchtrommel zo mooi en handig is dat je deze met plezier zal inpakken.

Er is niets vervelender dan het snijden van groenten met een bot mes. Haal je koksmes dus uit de kast en slijp het, of laat het professioneel slijpen in een kookwinkel. Met een goed scherp mes heb je al die groenten in mum van tijd in de pan gehakt. Bovendien is de kans dat je jezelf snijdt met een scherp mes nog kleiner dan wanneer je een bot mes gebruikt! Het mes snijdt echt aan twee kanten.

Je hoeft natuurlijk niet meteen je hele keuken te verbouwen, dat is wat overdreven. Zolang je het juiste keukengerei in huis hebt is koken ineens een stuk makkelijker en leuker. Je moet het nog wel zelf doen natuurlijk, maar het helpt absoluut.



Stap 3
Leef bewust

Hoewel de basis van Paleo bij het voedingspatroon ligt, is het nog veel meer dan dat. De manier waarop je leeft en hoe je dingen aanpakt heeft invloed op hoe je je voelt. En daarmee heeft het invloed op je gezondheid, gewicht, energieniveau, sportprestaties, humeur, enzovoorts.

Er zijn veel verschillende aspecten binnen de Paleo levensstijl die je op jezelf toe kunt passen. Dit hoeft echter niet in één keer, je kunt het heel geleidelijk uitproberen op jezelf. Je bent zelf nog altijd de beste testpersoon die er is om te bepalen wat voor jou werkt.

Door in je dagelijks leven kleine dingen één voor één te veranderen, maak je uiteindelijk een heel groot verschil. Deze veranderingen kosten niet veel tijd en al helemaal niet veel moeite. Daardoor zijn de veranderingen gemakkelijk vol te houden op lange termijn: zo maak je ongemerkt een grote stap in de positieve richting.

Binnen de Paleo levensstijl zijn er een aantal speerpunten om jezelf eens in te verdiepen:

- Slaap
- Natuur
- Stress
- Zitten
- Bewegen
- Thermoregulatie
- Plezier
- Chemicaliën

Op de volgende pagina's lees je meer over deze punten en geef ik je tips om deze stap voor stap toe te kunnen passen binnen je eigen leven.

SLAAP

Een goede nachtrust is van groot belang bij het bereiken van een gezond en fit lichaam. Met voldoende slaap heb je automatisch meer energie om je dagelijkse activiteiten met gemak vol te houden. Bovendien houd je zelfs energie over voor sport, hobby's of andere leuke activiteiten. 's Nachts is namelijk de tijd waarin je lichaam herstelt van de dag die eraan vooraf is gegaan. Zie het als een hybride auto: je begint 's ochtends met een volle batterij. Overdag maak je de batterij leeg door te werken, studeren, sporten en plezier te hebben. Vervolgens ga je naar bed en tijdens je slaap wordt de batterij weer netjes opgeladen. De volgende ochtend word je met een volle batterij wakker en is er niets aan de hand.

Heb je echter niet genoeg slaap, dan is de batterij ook niet helemaal opgeladen en is er minder energie beschikbaar voor al je dagelijkse activiteiten. De batterij is misschien halverwege de dag al op. Gelukkig heb je nog een benzinetank achter de hand welke nog wat reserve energie bevat waarop je de dag kunt doorkomen. Op het moment dat je deze tank aanspreekt is er sprake van stress: deze benzine is namelijk geen schone brandstof. Het kost moeite om de 'benzine' om te zetten in energie en het brengt restproducten met zich mee. Je voelt je dus helemaal niet fit en hebt de nacht daarop meer slaap nodig om je batterij én je reserves weer helemaal aan te vullen.

Wanneer je aan het herstellen bent van een ziekte (of dit nu een auto-immuunziekte is of een griepje) heb je zelfs nog meer slaap nodig: tijdens ziekte is er namelijk altijd sprake van een energietekort. Een goede nachtrust helpt je dit weer aan te vullen.

Kortom: een goede nachtrust is essentieel. Denk daarbij aan de tijdsduur en het tijdstip waarop je naar bed gaat, maar ook aan de diepte van je slaap. Hoe gezond je ook eet of leeft, daarmee kun je een slechte nachtrust niet compenseren.

Niet bij iedereen gaat slapen echter vanzelf, misschien heb je elke nacht moeite met inslapen of is het elke dag een gevecht om jezelf 's ochtends uit bed te slepen (of allebei).

Voorop staat dat de juiste voeding veel invloed heeft op je nachtrust. Door voldoende vitaminen, mineralen en aminozuren binnen te krijgen verlopen alle processen in het lichaam een stuk soepeler. Zo ook bij het in slaap vallen en in slaap blijven. De volgende tips en trucs kun je gebruiken om een goede nachtrust een handje te helpen:

Slaap in een zo donker mogelijke kamer.
Je zult dieper slapen wanneer het echt donker is. Je lichaam is namelijk zeer gevoelig voor licht en iedere extra prikkel zorgt ervoor dat je net wat minder diep slaapt. Denk hierbij aan goede verduisterende gordijnen, rolluiken of desnoods een oogmasker.

Zet zo min mogelijk elektrische apparaten in de slaapkamer.
Elektrische apparaten zenden straling uit, ook wanneer deze op stand-by staan. Heb je een TV in de slaapkamer? Haal de stekker er dan uit voor je gaat slapen of verwijder de TV uit de slaapkamer wanneer je deze nooit gebruikt.

Houd geen DECT-telefoon op de slaapkamer.
Vrijwel alle DECT-telefoons stralen altijd en dat heeft invloed op je lichaam en dus je nachtrust. Het is aan te raden zo'n telefoon niet op de slaapkamer te laten staan en liever helemaal niet in huis. Wil je toch een DECT-telefoon in huis hebben? Kies er dan een met eco-functie, deze telefoons stralen alleen wanneer je daadwerkelijk aan het bellen bent. Dit soort telefoons zijn relatief goedkoop en makkelijk verkrijgbaar, misschien heeft jouw telefoon zelfs zo'n functie.

Zet je mobiele telefoon 's nachts uit.
Of leg deze aan de andere kant van het huis wanneer deze wegens omstandigheden aan moet blijven. Voor mobiele telefoons geldt eigenlijk hetzelfde als voor de DECT-telefoons: het is beter deze 's nachts niet aan te hebben staan. Leg je je telefoon 's nachts aan de oplader en gaat deze daarbij automatisch aan? Zet deze dan op de vliegtuigstand, dan straalt de telefoon niet tot nauwelijks.

Zet de Wi-Fi 's nachts uit.
Wi-Fi heb je vanzelfsprekend 's nachts niet nodig: je bent dan immers aan het slapen. Ook

Wi-Fi veroorzaakt behoorlijk wat straling en kan je nachtrust verstoren. Een simpele oplossing hiervoor is de router 's nachts uit te zetten, zet er desnoods een stekkerdoos met aan/uit knop tussen. Er zijn ook speciale routers op de markt waarbij je de Wi-Fi functie handmatig aan of uit kunt zetten terwijl het bekabeld internet wel aan blijft staan. Daarmee kan iedereen in huis probleemloos gebruik maken van het internet, zonder straling.

Vermijd blauw licht voor het slapen gaan.
Er zijn verschillende kleuren licht en ons lichaam is met name gevoelig voor blauw licht om te bepalen of het dag of nacht is: blauw licht zorgt ervoor dat de melatonineproductie laag blijft, terwijl dit voor je gaat slapen juist hoog moet zijn. Het is daarom aan te raden om blauw licht zo veel mogelijk te vermijden vanaf ten minste een uur voor je gaat slapen. Zo begint je lichaam zichzelf alvast voor te bereiden op de nacht, ook al ben jij nog wakker.
Blauw licht is voornamelijk afkomstig van de TV, mobiele telefoon of computer. Er zijn hele simpele programma's beschikbaar welke het blauw licht op je computer filteren door middel van een tijdklok. Vaak zijn deze gratis te downloaden. Zodra het donker begint te worden zorgt het programma ervoor dat je beeldscherm steeds minder blauw licht uit begint te stralen, dit heeft geen invloed op de kwaliteit van het beeld.
Een andere simpele oplossing is 's avonds een bril met gele glazen dragen tot je naar bed gaat.

De beste wekker ben je zelf.
Je lichaam is pas echt uitgeslapen wanneer het uit zichzelf wakker wordt. Je lichaam weet namelijk precies hoeveel slaap het nodig heeft om goed te kunnen herstellen. Gun je lichaam die benodigde slaap en probeer zo vaak mogelijk zonder wekker wakker te worden.
Moet je 's ochtends vroeg op? Ga dan 's avonds wat eerder naar bed. Probeer te experimenteren op welke tijd je ongeveer naar bed moet gaan om zonder wekker op de juiste tijd wakker te worden.

Ga niet met een hele volle maag naar bed, maar ook niet met honger.
In beide gevallen zal je minder goed slapen dan wanneer je verzadigd bent voor je naar bed gaat. Word je 's nachts vaak met honger wakker? Neem dan voor je naar bed gaat nog een snack die relatief veel vet bevat. Denk hierbij aan een handje rauwe noten, wat avocado of kokos.

Drink geen koffie voor het slapen gaan.
Koffie bevat cafeïne: een stof welke je lichaam alerter maakt en juist niet ontspannen. Voor het slapen gaan is dat niet handig. Wanneer je juist koffie nodig hebt om wakker te blijven (of te worden) is dat een teken dat je een stapje terug mag doen: neem meer tijd voor jezelf, neem meer rust en zorg vooral voor voldoende slaap.

In de praktijk

Sinds ik alle elektrische apparaten uit de slaapkamer heb verbannen, de Wi-Fi 's nachts uitschakel en ik 's nachts ook echt niet telefonisch bereikbaar ben, slaap ik stukken beter. In slaap vallen is een fluitje van een cent en de volgende ochtend word ik uitgerust wakker. Dat jetlag-gevoel wat ik 's ochtends soms had is echt verleden tijd.



DE BESTE NACHT KOMT NA EEN OPTIMALE DAG

Wist je dat hetgeen je 's ochtends doet al invloed heeft op de komende nacht? Op het moment dat je wakker wordt kun je jezelf voor gaan bereiden op de volgende nacht: je hele dagindeling heeft daar invloed op. Ik ga je laten zien hoe een optimale dag eruit ziet om daarna zo goed mogelijk te kunnen slapen.



OCHTEND

Probeer wakker te worden van de opkomende zon.
De zon is de meest natuurlijke wekker die er is. Moet je voor zonsopkomst al opstaan? Gebruik dan een lamp die langzaamaan meer licht gaat geven tot het moment dat je op moet staan. Zo laat je je lichaam denken dat het buiten licht is en word je een stuk beter uitgerust wakker.
Ga meteen uit bed.
De *snooze*-knop is voor velen maar al te verleidelijk om in te drukken wanneer de wekker gaat. De 5 of 10 minuutjes extra slaap die je daar door krijgt werken helaas juist averechts. Gedurende de dag zal je jezelf vermoeider voelen en je concentratievermogen zal niet optimaal zijn. Ga dus meteen uit bed wanneer je wakker wordt.
Ga naar buiten.
Je bent inmiddels opgestaan en je wilt je lichaam laten weten dat het dag is. Stap naar buiten: ga desnoods op het balkon of in de tuin staan, zolang je maar even in het zonlicht bent geweest. Je zou hier ook een zogenaamde daglichtlamp voor kunnen gebruiken.
Beweeg.
Ben je zojuist naar buiten gegaan? Dan is dit een goed moment om meteen een rondje te wandelen. Of ga weer terug naar binnen en doe daar wat oefeningen, het maakt niet uit wat je doet en het hoeft maar een paar minuten te duren.

Koffie of thee? Dit is het moment om het te drinken.
De afbraak van cafeïne in het lichaam duurt lang, de halfwaardetijd is zelfs meer dan 6 uur. Dat betekent dat de helft van de cafeïne die je hebt gedronken na 6 uur nog aanwezig is in je lichaam. De koffie of thee die je na de middag drinkt kan je nachtrust dus nog beïnvloeden.
Het ontbijt.
Heb je geen honger? Sla je ontbijt dan eens over. Het kan helemaal geen kwaad om niet te ontbijten. Je lichaam geeft zelf aan wanneer het behoefte heeft aan de volgende maaltijd. Is dat pas rond de middag? Dan is dat de tijd waarop je je eerste maaltijd eet. Ontbijt je wel? Zorg er dan voor dat je altijd voldoende proteïnen en vetten binnen krijgt, in combinatie met groenten. Het ontbijt is ook een volledige maaltijd en de eerste kans die je per dag krijgt om jezelf echt goed te voeden. Kies dus voor groenten met wat vlees, vis of eieren en voeg daar bijvoorbeeld wat kokosolie of een handje nootjes aan toe.
Wees productief.
Hoe meer je 's ochtends gedaan krijgt, des te rustiger aan kun je het 's middags doen. Stel taken dus niet uit naar de middag: dat veroorzaakt alleen maar stress.

MIDDAG

Een volledige lunch.
Of dit nu je eerste of tweede maaltijd van de dag is: zorg dat het een goede is. Kies weer voor een volledige maaltijd met groenten, proteïnen en vetten. Op die manier kom je de middag zonder energiedips door.
Ontspan.
Geef je lichaam na de lunch de tijd om je maaltijd optimaal te verteren. Dit kan alleen als je niet teveel na hoeft te denken. Neem minstens een kwartiertje de tijd om bijvoorbeeld te mediteren, even rustig na te genieten van je maaltijd. Je zou zelfs een kort hazenslaapje kunnen doen wanneer je daar behoefte aan hebt. Zorg ervoor dat je dit niet later in de middag doet omdat het dan invloed kan hebben op je nachtrust.
Ga naar buiten.
Ga tegen het einde van de middag nog even naar buiten en snuif de frisse lucht op, al is het maar een paar minuten. Loop het liefst op blote voeten over een natuurlijke ondergrond zoals gras, dat zorgt ervoor dat je goed kunt aarden. Na afloop ben je weer helemaal opgeladen.

AVOND

Slaap bevorderend diner.
Het eten van koolhydraten voor je naar bed gaat kan er voor zorgen dat je sneller in slaap valt. Dit is dus het moment om zoete aardappel, pompoen, bakbanaan of andere koolhydraatrijke groenten te eten. Vergeet overigens niet voldoende vet bij je maaltijd te eten.
Donker? Dim de lichten.
Laat je lichaam weten dat het avond is en het bijna tijd is om te gaan slapen. Lees ook de informatie op pagina 35 over het vermijden van blauw licht. Fel licht zorgt ervoor dat je lichaam zich niet voor gaat bereiden op de nacht. Moet je toch nog werken? Zet desnoods een bril met gele glazen op om het blauwe licht te filteren.

Zet schermen en telefoons uit.
Eén à twee uur voor je gaat slapen is het tijd om alle apparaten uit te schakelen: dus geen tv, telefoon, tablet, laptop, computer of e-reader meer. Lees een boek, maak een puzzel of klets gezellig bij met je partner.
Slaap bevorderende drankjes.
Voor het slapen gaan kun je een mok hete bottenbouillon (pagina 408) drinken, dit bevat aminozuren die je helpen in slaap te vallen. Ook het ontspannende 'Bedtijd' drankje van pagina 417 kan je hierbij helpen.
Ontspanning.
En dan is het tijd om te gaan slapen. Om een optimale nachtrust te bevorderen is het belangrijk dat je echt ontspant voor je gaat slapen. Mediteer nog even, of maak desnoods een to-do list voor de volgende dag wanneer je bepaalde dingen niet los kunt laten.
Maak het donker.
Zorg dat je slaapkamer echt donker is, en dan bedoel ik ook écht donker. Haal de stekkers van alle apparaten in de slaapkamer uit de stopcontacten om zelfs de kleinste lichtjes te dimmen. Het enige licht wat je wilt zien is het licht van de opkomende zon.

Extra tips

Heb je veel moeite om in slaap te vallen? Dan zijn er nog een aantal tips en trucs die je zou kunnen proberen. Het spreekt voor zich dat deze tips niet voor iedereen werken, maar ze zijn zeker de moeite waard om te proberen.

- Smeer jezelf in met magnesiumolie voor het slapen gaan.
- Lees een boek in bed, geen simpele roman, maar een boek waar je echt bij na moet denken.
- Maak voor het slapen gaan een ingewikkelde puzzel, een lastige sudoku bijvoorbeeld.
- Luister naar natuurlijke geluiden voor je gaat slapen zoals bijvoorbeeld het geluid van de regen.
- Luister naar een geleide meditatie om in slaap te komen.

'DE FRISSE BUITENLUCHT IS DE MEEST GEZONDE LUCHT WAAR JE JE IN KUNT BEVINDEN.'

NATUUR

De frisse buitenlucht is de meest gezonde lucht waar je je in kunt bevinden. Zeker wanneer je je in de natuur bevindt. In de natuur kan je volledig tot rust komen. Je wordt er aan veel minder prikkels blootgesteld dan wanneer je thuis, op het werk of in de stad zou zijn. Een ideale manier om te ontspannen dus.

Daarnaast heeft de natuur nog een voordeel: zonlicht. Door regelmatig buiten in de zon te komen (elke dag ten minste 20 minuten) zorg je voor een goede vitamine D productie in het lichaam. Zorg hierbij wel dat er voldoende huidoppervlak bloot wordt gesteld aan de zon: liefst niet alleen je gezicht, maar ook je armen, hals en in de zomer je benen.

Regelmatig naar buiten gaan kan heel eenvoudig zijn om in je dagelijks leven te integreren met de volgende tips:

- Ga te voet of op de fiets naar je werk, boodschappen doen, naar de sportclub, enzovoorts.
- Breng je kind te voet of op de fiets naar school.
- Speel regelmatig buiten met je kinderen (of met de hond!).
- Leg een moestuintje aan en werk er elke dag even in.
- Kies een sport die je buiten doet: hardlopen, bootcamp, tai chi, net wat jij het leukste vindt.
- Maak regelmatig een uitstapje naar het dichtstbijzijnde natuurgebied om daar te wandelen.
- Neem op de fiets een omweg om door een mooi natuurgebied te kunnen fietsen.
- Ontbijt, lunch of dineer buiten in de tuin of op het balkon.
- Ga op vakantie naar een gebied met mooie natuur en ga regelmatig wandelen.
- Ga eens kamperen, dan kom je vanzelf veel meer buiten.
- Koop een wandelroutekaart van een gebied bij jou in de buurt en bepaal telkens een nieuwe route die je kunt gaan lopen voor de afwisseling.

Onze verre voorouders liepen voornamelijk op blote voeten, ze hadden sterke voeten waarmee ze uren en uren konden lopen. Door het lopen op blote voeten stonden ze in contact met de natuur, ze konden beter aarden en hun lichaam paste zich constant aan de veranderende ondergrond aan.

Tegenwoordig hebben we schoenen met steunzolen, anti-pronatie blokken in hardloopschoenen, naaldhakken en nog veel meer. Eigenlijk dragen we altijd een soort *light*-versie van gips om onze voeten. Door telkens heel stevige schoenen te dragen en je voet in één vaste positie te dwingen staat ons lichaam vrijwel altijd in dezelfde stand: het hoeft zich niet meer aan te passen aan de ondergrond en het wordt daardoor stijf en zwak.

Onze enkels hoeven bijvoorbeeld nooit iets op te vangen en gaan doorzakken en we krijgen al snel allerlei klachten die gerelateerd zijn aan onze lichaamshouding. Ons lichaam is echter gemaakt om zich constant aan te passen aan verschillende ondergronden en houdingen. Juist door het lichaam regelmatig de kans te geven datgene te doen waar het voor gemaakt is, word je sterker en voorkom je vervelende gewrichtsklachten of zelfs blessures.

Loop bijvoorbeeld op blote voeten door het zand, op het gras of door het bos. Of investeer in een paar minimalistische schoenen die je voetzolen bescherming bieden zonder invloed te hebben op de bewegingsvrijheid. In het begin is dit heel erg wennen, maar uiteindelijk wil je niet anders meer.

Je hele lichaam wordt hierdoor sterker en flexibeler. Dit is dé manier waarop we gemaakt zijn om op de aarde te staan: blootvoets.

In de praktijk

Sinds enkele jaren draag ik van die schoenen met 5 losse tenen. Ik vond ze er in het begin vreemd uitzien en wist niet of ik daar wel mee over straat zou durven. Het comfort en plezier wat ik eraan beleefde gaf echter de doorslag: het liefst trek ik nooit meer andere schoenen aan.

STRESS

Hoe gezond je voeding ook is: tegen stress kun je niet op eten. Hoewel gezonde voeding je zeker kan helpen om beter met stressvolle situaties om te gaan, is het vooral belangrijk om ook de oorzaak van de stress aan te pakken.

Kortdurende stress is gezond: zoals wanneer je door een tijger achterna wordt gezeten. Dit brengt je lichaam even in opperste staat van paraatheid en wanneer de tijger weg is ontspan je weer. Zo houd je je lichaam flexibel. Ook positieve stress is iets goeds, zoals bijvoorbeeld wanneer je heel graag iets wilt bereiken en je daar veel werk voor verzet. Uiteindelijk krijg je daar juist energie van.

Tegenwoordig is het echter niet meer zo dat we door een tijger achterna worden gezeten. We worden achtervolgd door deadlines, druk op het werk, sociale verplichtingen, social media, dagelijkse files en nog veel meer. Om het compleet te maken kijken we het nieuws of lezen we de krant waarin we alle ellende van de wereld te zien krijgen: nog meer stress.

Stress is tegenwoordig maar zelden kortdurend en zodra iets chronisch wordt, wordt het ook schadelijk voor het lichaam. Door langdurige stress te hebben kan je lichaam niet meer ontspannen, kan het zich niet meer herstellen. Uiteindelijk heeft dat allerlei gezondheidsproblemen tot gevolg: van vermoeidheid tot overgewicht, of erger.

Aan de andere kant is het verminderen van de hoeveelheid stress die je ervaart lang niet zo moeilijk. Ga in ieder geval na waardoor je stress ervaart in je dagelijks leven. Bekijk welke van die stressfactoren te vermijden zijn, waar je iets aan kunt veranderen of waar je misschien op een andere manier mee om kunt gaan.



Neem daarbij onderstaande tips in overweging:

- Neem dagelijks tijd voor jezelf om echt te ontspannen. Denk hierbij aan:
  - Bewegen in de natuur
  - Sporten
  - In bad gaan
  - Een goed boek lezen
  - Een vrolijke film kijken
  - Mediteren
  - Yoga
  - Puzzelen
  - Een lekker gerecht koken
  - Bijkletsen met vriendinnen
  - Naar de bioscoop gaan
  - Uit eten gaan
  - of iets anders waar je energie van krijgt
- Vraag iemand of hij/zij je wilt helpen met taken die je veel stress opleveren, misschien kun je die taken juist wel uit handen geven.
- Vraag jezelf af, voor je aan een taak begint die je stressvol vindt, of je deze taak echt moet doen. Niet alles is zo belangrijk als je soms denkt.
- Probeer niet te voldoen aan het verwachtingspatroon van anderen terwijl je daar zelf niet achter staat.
- Zeg vaker “nee”.
- Kijk minder vaak naar het nieuws.
- Vermijd mensen die je veel energie kosten.
- Vermijd discussies die geen waarde toevoegen.
- Wees minder perfectionistisch: goed is in de meeste gevallen echt goed genoeg.
- Respecteer anderen en hun mening en maak je er vooral niet druk om.
- Accepteer wat je niet kunt veranderen.
- Maak een realistische planning voor jezelf.

In de praktijk

Omgaan met stress was één van mijn grootste struikelblokken. Na veel oefening heb ik de kunst van het loslaten enigszins onder de knie gekregen: ik maak me niet meer zo druk om kleine dingen. En als ik dat wel doe, dan vraag ik me af of dit de volgende dag nog steeds zo erg zou zijn als ik nu denk. In de meeste gevallen is dat helemaal niet het geval en kan ik dus ook ophouden mezelf druk te maken.

‘ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN.’

We weten allemaal dat roken ongezond is en dat je dit beter niet kunt doen. Maar weet je ook dat langdurig zitten een enorm negatief effect op je gezondheid kan hebben?

Ons lichaam is gemaakt om energie te besparen. In de oertijd was voedsel helemaal niet volop verkrijgbaar en daar zijn onze genen dan ook op ingesteld. Eén van de trucjes van het lichaam om energie te besparen is dan ook datgene wat je niet gebruikt af te breken.

Spiermassa onderhouden bijvoorbeeld, dat kost het lichaam energie. Wanneer je bepaalde spieren langdurig niet gebruikt, dan breekt het lichaam ze af. Hier komt het mooie gezegde “If you don’t use it, you lose it.” dan ook vandaan. Tegenwoordig is er echter helemaal geen voedseltekort waardoor ons lichaam op het verbruik van energie zou willen bezuinigen. Als we honger of trek hebben dan is voedsel altijd nabij.

Een direct gevolg hiervan is dat je door langdurig te zitten, ook meer vet opslaat. De spieren worden namelijk afgebroken omdat ze niet worden gebruikt, daar kan de energie die we tot ons nemen dus niet naartoe gaan. De enige logische plaats om die energie dan op te slaan is vet.

Dat zijn echter niet de enige negatieve effecten die zitten op het lichaam heeft: ook neurologische en cognitieve functies vertragen erdoor. Concentratieproblemen krijgen of moe worden wanneer je langdurig hebt gezeten, is dus eigenlijk heel logisch.

Elke dag een half uurtje of een uurtje sporten nadat je 8 uur lang op kantoor hebt gezeten is helaas niet genoeg om de effecten van het langdurige zitten teniet te doen. Wat wel werkt, is regelmatig bewegen of je werk in een andere positie doen.

- Sta elk half uur even op, strek je benen, loop een rondje en ga daarna weer aan het werk.
- Ga in je koffie- en/of lunchpauze naar buiten om een stukje te wandelen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Heb je een telefoongesprek? Dat kan ook lopend of staand.
- Ga vlak voor een telefonische vergadering naar buiten, en vergader al wandelend in de buitenlucht. Daardoor kun je je zelfs beter op het gesprek concentreren.
- Ga op de fiets of te voet naar je werk in plaats van met de auto.
- Zet je auto een paar straten verderop zodat je het laatste stuk naar je werk kunt lopen.
- Neem een bureau waar je staand achter kunt werken: zo houd je je circulatie op gang en dit dwingt je om je houding regelmatig even te veranderen.
- Vind je het niet fijn om langdurig te staan? Bekijk dan de mogelijkheden voor een *treadmill desk*, een bureau met een loopband eronder zodat je rustig wandelend kunt werken.
- Ga ’s avonds niet op de bank zitten om TV te kijken, maar doe iets actiefs. Ga nog een rondje wandelen of speel een spelletje met je kinderen.

De enige activiteit waarbij het wel raadzaam is om deze zittend te doen is eten. Door zittend je maaltijd te nuttigen gaat alle energie naar je spijsverteringsstelsel, en dat is op dat moment ook de enige plaats waar energie naartoe hoeft te gaan.

In de praktijk

Mijn werk doe ik vrijwel alleen vanachter een staand bureau: ik zit overdag zelden meer op een stoel. In het begin was dat echt wennen, ik was snel moe en kon me niet zo goed concentreren. Toen leerde ik pas hoe belangrijk het is om tijdens het werken regelmatig een pauze te nemen. Na een paar weken ging dat veel beter en werd ik juist productiever. Mijn benen werden sterker en ik had geen rugpijn meer. Wanneer ik dan uiteindelijk ging zitten kwam ik lekker tot rust, een fijn bijkomend voordeel.

BEWEGEN

De oermens bewoog ontzettend veel: mannen liepen gemiddeld ruim 40 kilometer (een marathon!) per dag om te jagen. De vrouwen bleven dichter bij 'huis' en liepen zo'n 10 kilometer per dag om voedsel te verzamelen.

Onze genen zijn dus ingesteld op beweging. Dat betekent echter niet dat ook wij elke dag een marathon moeten gaan lopen. Voedsel verzamelen en overleven is niet langer ons enige doel in het leven: we hebben een baan, een gezin, stress, enzovoorts. Mede daardoor zou ons lichaam al die marathons helemaal niet aankunnen. Langdurige cardio training is zelfs stressvol en heeft eerder een negatief dan een positief effect op het lichaam.

De twee meest gezonde en meest natuurlijke manieren van bewegen zijn:
- Regelmatig rustig bewegen: zoals wandelen, zwemmen of fietsen.
- Krachttraining met af en toe een sprint.

Wanneer je gaat kiezen voor een manier van beweging, vraag jezelf dan als eerste af of je die manier van bewegen ook echt leuk vindt om te doen. Iets doen wat je echt niet leuk vindt is stressvol en zal je daardoor geen voordelen opleveren. Ga bijvoorbeeld geen yogalessen volgen omdat je hebt gehoord dat het gezond is, terwijl je er helemaal niets aan vindt en je met tegenzin naar de lessen gaat.

Regelmatig rustig bewegen is gemakkelijk in je dagelijks leven in te bouwen:
- Ga met de fiets naar je werk of naar de supermarkt.
- Breng je kinderen te voet naar school.
- Ga 's ochtends en/of 's avonds een rondje wandelen om tot rust te komen.
- Wees creatief: op vrijwel alle momenten van de dag zijn er mogelijkheden om even te bewegen.

Ook zwemmen, yoga, tai chi en chi gong kunnen ontspannen, rustige manieren van bewegen zijn die je op zeer regelmatige basis kunt doen.

Krachttraining met af en toe een sprint kun je op verschillende plaatsen doen. CrossFit is bijvoorbeeld een manier van sporten waarbij dit op een heel effectieve manier wordt gecombineerd, maar ook in een reguliere sportschool kun je op deze manier bewegen.

Krachttraining kun je echter ook prima vanuit huis doen:
- Til je zware boodschappentassen zelf naar binnen. Met name een wekelijkse trip naar de markt om groenten in te slaan is een heel geschikt moment om dit te doen.
- Koop een kettlebell en volg een cursus om hier goed mee te kunnen trainen.
- Doe push-ups en squats in de woonkamer, op internet zijn genoeg trainingen te vinden die je met je eigen lichaamsgewicht kunt doen.
- Gebruik een TRX om krachttraining in huis te doen, zonder losse gewichten.
- Werk regelmatig in de tuin: zware potten tillen, zakken met aarde sjouwen en de grond omspitten zijn bij elkaar een zeer goede vorm van krachttraining.

En die sprints? Die kun je tijdens je dagelijkse wandeling doen, met je kinderen, met je partner of zelfs met de hond. Of daag jezelf uit op de fiets: probeer een bepaald stuk zo snel mogelijk te fietsen.

Het belangrijkste is: zoek een manier van bewegen waar je je echt goed bij voelt. Of dit nu marathons rennen, CrossFit, mountainbiken, klimmen of een vechtsport is. Zolang je er maar plezier in hebt.

In de praktijk

Jarenlang heb ik gedacht dat je heel intensief moet sporten om gezond en fit te kunnen zijn. Niets bleek minder waar. Tegenwoordig ga ik lekker vaak wandelen en doe ik af en toe aan krachttraining in de natuur. Daar voel ik me eigenlijk veel fitter bij.



THERMOREGULATIE

Ons lichaam is gemaakt om zich aan te kunnen passen aan veel verschillende omstandigheden. Als oermens leefden we tenslotte vooral buiten: in de zomer én in de winter. In die tijd hadden we nog geen dikke jassen om onszelf warm te houden en we hadden al helemaal geen centrale verwarming.

Tegenwoordig kunnen we de temperatuur van onze omgeving heel gemakkelijk regelen. We zetten de verwarming gewoon een paar graden hoger wanneer we het koud hebben, we nemen een hete douche, of zetten juist de airco aan wanneer we het te warm vinden.

Door het lichaam regelmatig bloot te stellen aan andere temperaturen dan het op dat moment gewend is, maak je het enorm flexibel. Dit is een gezonde, versterkende vorm van stress. Door je lichaam zich zo vaak mogelijk aan te laten passen aan andere omstandigheden maak je het sterk.

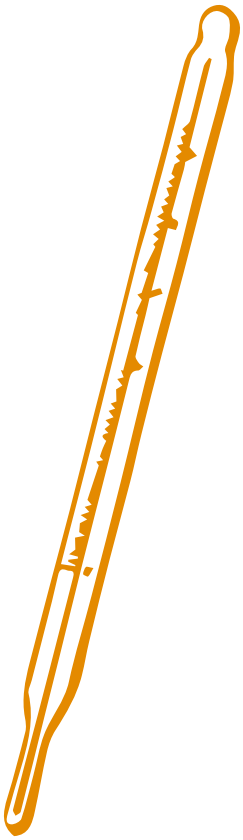
Met name regelmatige blootstelling aan kou heeft veel positieve effecten op de gezondheid: het versterkt het immuunsysteem, vermindert ontstekingen en pijnklachten en verbetert de bloeddoorstroming in het gehele lichaam.

Dankzij de juiste voeding zal je lichaam al een stuk beter in staat zijn om zijn interne temperatuur te regelen. Met onderstaande tips versterk je dit nog meer. Thuis kun je een aantal heel simpele dingen doen om je lichaam zich vaker aan te laten passen aan een veranderende omgeving:

- Neem een koude douche, dit hoeft niet ijskoud te zijn maar wel minder warm dan je gewend bent.
- Zet de centrale verwarming een paar graden lager dan normaal: een temperatuur van 16 à 17 graden is prima, ook in de winter. Zo bespaar je ook nog eens op je gasverbruik.
- Gewend aan de lagere temperatuur in huis? Zet de verwarming dan eens een dag helemaal uit. Wanneer je het echt koud krijgt kun je altijd nog een extra trui aantrekken of een mok warme thee of bouillon drinken.
- Ga eens zonder jas naar buiten en trek pas een extra laag aan wanneer je het te koud krijgt. Verkouden word je tenslotte niet van kou, maar van een zwak immuunsysteem.
- Neem in het voor- of najaar een duik in koud (buiten)water.
- Kleed jezelf wat minder dik aan wanneer je buiten gaat sporten: juist wanneer je beweegt kan je lichaam zichzelf uitstekend op temperatuur houden.

In de praktijk

Mijn vriend en ik hebben een experiment gedaan: een hele winter lang hebben we de verwarming helemaal niet aangezet. Oh wat had ik het in het begin koud, zeker toen het 14 graden in huis was. Het wende al snel en nu willen we niet anders meer. Onze lichamen kunnen veel beter tegen temperatuurwisselingen en dat is een heerlijk gevoel.



PLEZIER

Plezier, het klinkt zo eenvoudig maar toch wordt het vaak vergeten. Wanneer heb jij voor het laatst echt plezier gehad?

Plezier hebben gaat niet alleen om het vermijden van stress. Het is zoveel meer dan dat. Door plezier te hebben verminder je weliswaar de negatieve effecten van stress, maar breng je je lichaam ook in een staat van ontspanning. Het zorgt ervoor dat hormonen waardoor je je nog beter gaat voelen volop aan worden gemaakt. Bovendien maak je tijdens het hebben van plezier vaak mooie herinneringen waar je later nog eens aan terug kunt denken: alleen daardoor komt de productie van 'geluks'-hormonen al op gang en voel je je op dat moment een stuk beter.

Plezier heb je in alle soorten en maten, het is niet moeilijk, maar je moet er wel voor open staan. Wees je er overigens ook van bewust dat plezier niet hetzelfde is als afleiding. Zomaar TV kijken of internetten biedt je afleiding van de dagelijkse dingen. Hoewel dit ook een vorm van ontspanning is, is het lang niet hetzelfde als echt plezier hebben. Dit levert je dus ook niet de positieve effecten die daartoe behoren.

Onderstaande tips geven je wat suggesties om meer plezier te hebben in je dagelijks leven:

- Luister naar je favoriete muziek.
- Spendeer *quality time* met je partner.
- Klets bij met je beste vriend(inn)en, waar je jezelf bij op je gemak voelt.
- Zin in een leuk uitje? Doe het gewoon, ga er spontaan op uit en geniet ervan. Ook al zijn er nog zo veel redenen waarom je niet zou kunnen gaan.
- Maak je een foutje? Lach er hartelijk om in plaats van je eraan te ergeren.
- Kijk je favoriete jeugdfilm nog eens.
- Zoek de meest flauwe lachfilm uit en kijk deze, wedden dat je er uiteindelijk hartelijk om zit te lachen?
- Speel het favoriete spel van je kinderen eens mee of doe datgene waar je zelf als kind zo'n plezier in had.
- Trek de stoute schoenen aan en haal een flauwe grap met iemand uit.
- Huisdieren zijn een grote bron van plezier, alleen al door naar ze te kijken kom je soms niet meer bij.

In de praktijk

Mijn grootste plezier haal ik in mijn dagelijks leven uit uitstapjes met mijn vriend, grapjes met hem maken. Ook mijn (Paleo) kat is een grote bron van plezier. Die haalt de gekste dingen uit. Dat soort momenten brengen me weer met beide benen op de grond en herinneren me aan het geluk in mijn leven.



CHEMICALIËN

Heb je er wel eens bij stilgestaan met hoeveel chemicaliën je dagelijks in contact komt, buiten je voeding om? Wie er gevoelig voor is (en dat worden steeds meer mensen) kan hier al snel last van krijgen.

Chemicaliën hebben grote invloed op het lichaam: het zijn lichaamsvreemde stoffen, maar toch komen ze binnen. Het is geen brandstof en het levert ook geen vitaminen of mineralen op. Vrijwel alle chemicaliën zijn giftig wanneer je deze in een bepaalde hoeveelheid binnen krijgt. Je krijgt echter niet zomaar één stof tegelijk binnen, de hele dag door word je bloot gesteld aan veel verschillende chemicaliën. Al met al vormen deze een grote belasting.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan schoonmaakmiddelen, bestrijdingsmiddelen, uitlaatgassen, brandwerende stoffen op meubels, behandelde kleding, cosmetica, plastic verpakkingen, pannen met antiaanbaklaag en nog veel meer. En dan heb ik het nog niet eens over de chemicaliën die je via je voeding binnen krijgt.

Het lichaam zal zichzelf dus moeten ontdoen van deze stoffen; ontgiften.

De lever is over het algemeen verantwoordelijk voor het ontgiften, deze bepaalt dan ook waar de chemicaliën naartoe gaan. Als het goed is betekent dit dat deze chemicaliën via de urine worden afgevoerd, mits de lever niet teveel belast wordt met o.a. ongezonde voeding. Wanneer de lever het te druk heeft, kan deze ook minder goed ontgiften. De makkelijkste manier om dan toch van die chemicaliën af te zijn, is ze op te slaan in vetcellen. Daar zit natuurlijk niemand op te wachten!

Om je lichaam de kans te geven te ontgiften, gezonder te worden, gewicht te verliezen en fitter te worden, is het belangrijk jezelf zo min mogelijk met chemicaliën te belasten.

Kijk dus kritisch naar de producten die je gebruikt en het effect wat ze op je gezondheid kunnen hebben. Onderstaande tips helpen je daarbij:

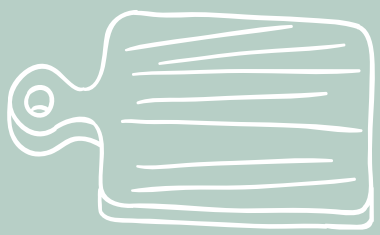
- Vermijd plastic verpakkingen. Deze zijn niet alleen schadelijk voor je gezondheid, maar ook erg belastend voor het milieu.
- Neem je lunch mee in een lunchtrommel van RVS in plaats van je vertrouwde plastic broodtrommel.
- Koop een set goede pannen, zonder antiaanbaklaag. Kies bijvoorbeeld voor gietijzer of plaatstaal. Deze pannen zijn duurder in de aanschaf, maar omdat ze een leven lang mee kunnen gaan bespaar je jezelf uiteindelijk geld.
- Kijk eens naar de ingrediënten van de cosmetica die je gebruikt, zoals make-up, haar- en gezichtsverzorging. Zitten er parabenen in? Hoeveel ingrediënten kun je eigenlijk niet eens uitspreken? Vermijd deze producten. Er zijn zeer betaalbare, gezonde alternatieven verkrijgbaar.
- Wasmiddel en wasverzachter blijft altijd in meer of mindere mate achter in je kleding: dit staat dus de hele dag in contact met je huid. Kies hierbij voor ecologische varianten.
- Vind je die anti-kalk spray ook zo stinken? Dat is niet voor niets. Deze zit vol chemicaliën die je zelfs inademt, net zoals andere schoonmaakmiddelen. Ga ook hier op zoek naar ecologische varianten.

Ben je creatief en wil je de uitdaging aangaan? De meeste schoonmaakproducten en zelfs cosmetica kun je heel eenvoudig zelf maken, van natuurlijke ingrediënten. Het zal je verbazen hoe effectief deze zijn.

In de praktijk

De overstap naar een leven zonder chemicaliën heb ik stap voor stap gemaakt. Als ik eenmaal weet dat iets niet gezond voor me is, dan wil ik het de deur het liefst direct uit hebben. Hoe meer ik leerde, hoe meer ik veranderde. Ik begon met nieuwe pannen, daarna gingen de plastic bakjes de deur uit. Ook voor mijn cosmetica en schoonmaakmiddelen vond ik fijne alternatieven waar ik mezelf goed bij voel.

'HOE MEER IK LEERDE, HOE MEER IK VERANDERDE.'





Stap 4
Bereid je voor

Een plan heeft altijd een grotere kans van slagen wanneer je jezelf goed voorbereidt. Het omschakelen naar een Paleo voedingspatroon is helemaal niet moeilijk. Maar toch is het wel fijn te weten waar je aan toe bent en wat er gaat veranderen vóór je het daadwerkelijk gaat doen.

Naast het bereiden van je dagelijkse maaltijden zijn er andere dingen die je aandacht zullen vragen. Wat stop je bijvoorbeeld in je voorraadkast? Welk keukengerei heb je nodig? En hoe navigeer je eigenlijk door de supermarkt? Om te ontdekken hoeveel heerlijke Paleo producten er in je lokale winkel zijn, zal je bovendien moeten weten hoe je een etiket leest en waar je daarbij op moet letten.
Andere aspecten die in deze stap uitgebreid aan bod komen zijn:

- Paleo eten in een restaurant: wat bestel je waar?
- Paleo eten op vakantie.
- Snacks of maaltijden voor onderweg.
- Paleo voeding op budget: wat als je minder te besteden hebt?

OP VOORRAAD

Hoewel de basis van het Paleo voedingspatroon uit verse ingrediënten bestaat, is het heel handig ook een en ander in je voorraadkast te hebben staan. Om je maaltijden op smaak te brengen bijvoorbeeld, of wanneer je honger hebt op het moment dat de verse ingrediënten op zijn.
Hierna vind je een overzicht van ingrediënten die handig zijn in je voorraadkast.

Op voorraad

Houdbare ingrediënten:

Noten en zaden:
- Amandelen
- Amandelpasta
- Cashewnoten
- Chia-zaad
- Hazelnoten
- Hazelnootpasta
- Kastanjes (gekookt en gepeld)
- Maanzaad
- Macadamia noten
- Paranoten
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Tahin
- Walnoten
- Zonnebloempasta
- Zonnebloempitten

Meelsoorten:
- Amandelmeel
- Arrowroot
- Chufameel
- Hazelnootmeel
- Kastanjemeel
- Kokosmeel
- Tapiocameel

Gedroogd fruit:
- Dadels
- Gedroogde abrikozen
- Gedroogde ananas
- Gedroogde appels
- Gedroogde cranberries
- Gedroogde mango
- Gedroogde vijgen
- Kokosrasp
- Kokosvlokken
- Rozijnen

Vetten:
- Avocado olie
- Kokosolie
- Macadamia olie
- Olijfolie, extra vierge
- Olijfolie, mild
- Palmolie
- Santen (kokosboter)
- Sesamolie
- Walnoot olie

Vloeistoffen:
- Appelazijn
- Balsamico azijn
- Biologisch citroensap
- Kokos aminos
- Rode wijn azijn
- Vissaus
- Witte wijn azijn

Smaakmakers in glazen pot of blik:
- Ansjovis
- Augurken
- Haring
- Kappertjes
- Kokosmelk
- Kokosroom
- Oesters
- Olijven
- Sardines
- Tonijn
- Zalm
- Zuurkool

Dranken:
- Biologische koffie
- Groene thee
- Kruidenthee
- Witte thee

Extra & snacks:
- Agar agar
- Ahorn siroop
- Bakzout
- Beef jerky
- Cacao
- Cacao nibs
- Carobe
- Gelatinepoeder
- Honing
- Kokosbloesemsuiker
- Pure chocolade (minstens 70% cacao)

Kruiden:
- Zie pagina 52 voor een uitgebreide kruidengids.

Gekoelde ingrediënten:

Smaakmakers:
- Zelfgemaakte sauzen en dressings (zie pagina 400 voor recepten)
- Medjool dadels

Vetten:
- Eendenvet
- Ganzenvet
- Ghee
- Reuzel
- Rundervet

Dranken:
- Kokoswater
- Mineraalwater

Kruiden:
- Verse gemberwortel
- Mosterd
- Currypasta's

Diepgevroren ingrediënten:

Smaakmakers:
- Zelfgemaakte bottenbouillon (zie pagina 408 voor een recept)
- Runderbotten

Verse kruiden:
- Citroengras
- Kaffir limoen
- Salam
- Kerrieblad

Basis ingrediënten:
- Spinazie
- Boerenkool
- Gesneden groenten
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Ananas
- Kersen
- Cranberries
- Vlees
- (Runder)botten
- Kip
- Wildgevangen vis



Kruidengids

Kruid	Gebruik	Past goed bij	Vers gebruiken	Gedroogd gebruiken	Geschikt voor het AIP
Anijs	In zoete gerechten of in een kruidige cake.	Stoofperen, appel, chocolade, citroen, honing, kruidnagel, kaneel		✓	
Basilicum	Op salades of door gestoofde groenten, voeg basilicum vlak voor het serveren toe om de smaak te behouden.	Groenten, olijfolie, kip, rundvlees, orgaanvlees, schelp- en schaaldieren, uien, azijn	✓		AIP
Bieslook	Gebruik rauw door zowel koude als warme gerechten. Ook erg lekker in dressings.	Vis, schelp- en schaaldieren, kip, eieren, olijfolie, komkommer, rode biet	✓		AIP
Cacao	In zoete gerechten of in Mexicaanse gerechten. Bij een stoofschotel met kip bijvoorbeeld.	Banaan, avocado, bessen, noten, zaden, sinaasappel, kip, rundvlees		✓	
Chilipeper*	In alle gerechten waar je wat pit aan wilt geven, maar vooral in stoofschotels of curry's. Ook lekker met chocolade of nootjes.	Rundvlees, kip, wild, orgaanvlees, kaneel, komijn, koriander, chocolade, noten	✓	✓	
Citroengras	Fijn gesneden in Aziatische gerechten, of gekneusd in stoofschotels.	Knoflook, ui, chili, gember, laos, kurkuma, kokos, citrusvruchten, kip, vis, rundvlees	✓		AIP
Dille	Fijn gesneden bij visgerechten, qua smaak lijkt het op venkel. Ook lekker in soepen en dressings.	Vis, schelp- en schaaldieren, groenten	✓	✓	AIP
Fenegriek	In curry's en andere Aziatische stoofschotels, past vooral goed in de Indiase keuken.	Kip, wortelgroenten, kalkoen, vis, rundvlees		✓	
Foelie	In stoofschotels en soepen.	Rundvlees, kaneel, speculaaskruiden, wortelgroenten		✓	AIP
Gember	In Aziatische gerechten en in stoofschotels, ook heerlijk bij citrusvruchten en in zoete gerechten.	Rundvlees, varkensvlees, kip, kalkoen, vis, kaneel, laos, koriander, kokos, citroen, limoen, sinaasappel, zoete aardappel	✓		AIP
Jeneverbes	Geeft een scherpe smaak aan vleesgerechten, moet gemalen worden voor je ze op kunt eten.	(Stoof)vlees, wild, gevogelte, zuurkool		✓	

Kruid	Gebruik	Past goed bij	Vers gebruiken	Gedroogd gebruiken	Geschikt voor het AIP
Kaffir limoen	In curry's en currypasta's. De bladeren kunnen mee worden gestoofd in een gerecht, of heel fijn worden vermalen.	Citroengras, limoen, citroen, rundvlees, kip, chilipeper, kokos, gember, laos	✓		AIP
Kaneel	In zoete gerechten, vleeskruiden en stoofschotels. Geeft een warme, kruidige smaak aan het gerecht. Gebruik hele of gemalen kaneelstokjes.	Rundvlees, kip, thee, koffie, chocolade, banaan, zoete aardappel, pastinaak, appel, noten en zaden		✓	AIP
Kardamom	In Indiase curry's of stoofschotels, in zoete gerechten of zelfs in de koffie. Ook lekker in gerechten uit het Midden-Oosten.	Kip, koffie, rundvlees, chocolade, fruit, thee, kerrie, spinazie		✓	
Karwijzaad	Geeft een warme, uitgesproken smaak aan gerechten. Heerlijk bij gestoofde koolsoorten.	Zuurkool, witte kool, augurken, kaneel, ui, knoflook, rundvlees		✓	
Kerrieblad	Hiermee breng je een heerlijk warme, kruidige smaak aan in curry's en Aziatische stoofschotels.	Vlees, vis, bladgroenten, pompoen, pastinaak, ui, knoflook, gember	✓	✓	AIP
Kervel	Fijngeknipt over geroosterde of gestoomde groenten, bij vis, of in soepen.	Wortel, vis, asperges, courgette, rundvlees, komkommer, ei	✓		AIP
Knoflook	Geeft een sterke, aromatische smaak aan gerechten. Zowel rauw als gekookt te gebruiken in vrijwel alle hartige gerechten.	Vlees, vis, wild, gevogelte, groenten, bosui, wortel, koolsoorten	✓	✓	AIP
Komijn	Geeft een warme, aromatische smaak aan gerechten. Vooral lekker in Mexicaanse, Aziatische en Marokkaanse schotels.	Rundvlees, lamsvlees, vis, gevogelte, wild, varkensvlees, warme kruiden, wortelgroenten, citroen, tijm, oregano, peterselie		✓	
Komkommerkruid	De jonge blaadjes zijn lekker in salades en de bloemen dienen als frisse, eetbare decoratie.	Groene bladgroenten, witvis, eieren, citroen	✓		AIP
Koriander	Het korianderblad wordt als garnering op verwarmende gerechten gebruikt, maar is ook lekker in salades en dressings.	Rundvlees, wild, vis, gevogelte, groene bladgroenten, wortelgroenten, gember, citroen, knoflook, munt	✓		AIP
Korianderzaad	Heerlijk in stoofschotels of als kruiden op vlees of vis.	Rundvlees, witvis, kip, lamsvlees, alle groenten, chilipeper, korianderblad, appel, gember		✓	

Kruid	Gebruik	Past goed bij	Vers gebruiken	Gedroogd gebruiken	Geschikt voor het AIP
Kruidnagel	Geeft een kruidige smaak aan fruit of vlees. Lekker bij ham, kip of lamsvlees, in stoofschotels of bij stoofperen.	Rundvlees, varkensvlees, kip, lamsvlees, sinaasappel, appel, peer, kaneel, komijn, vanille, rabarber		✓	AIP
Kurkuma	Geeft een licht bittere, kruidige smaak aan gerechten en staat daarnaast bekend om zijn gele kleur. Heerlijk in stoofschotels.	Vlees, vis, gevogelte, gember, kaneel, kerrieblad, eieren, gestoofde groenten	●		AIP
Laos	De verse wortel is lekker in curry's, de gedroogde en gemalen wortel kan ook als kruiden op vlees, kip of vis gebruikt worden.	Rundvlees, gevogelte, vis, koriander, gember, komijn, kurkuma, knoflook, wortel- en bladgroenten, citroengras	●		AIP
Laurier	In stoofschotels, bouillon en sauzen versterkt laurier de smaken en voegt het een warm aroma toe.	Rundvlees, kip, varkensvlees, citroen, ui, oregano, tijm, koriander, knoflook, kruidnagel	●		AIP
Lavendel	In zoete gerechten geeft lavendel een bloesemachtige smaak, maar het is bijvoorbeeld ook lekker over geroosterde groenten.	Fruit, chocolade, vanille, groenten, kip, venkel, wild, honing	●		AIP
Majoraan	Kan zowel rauw als gegaard worden gebruikt, vooral lekker in gerechten uit het Midden-Oosten.	Basilicum, tijm, oregano, citroen, courgette, paddenstoelen, spinazie, vlees, kip, schaaldieren, knoflook, olijfolie	●		AIP
Mierikswortel	Heeft een zeer scherpe smaak en kan zowel rauw als gegaard worden gebruikt.	Vis, venkel, tonijn, bieten, bloemkool	●	✓	AIP
Mosterdzaad	Kan worden gebruikt om zelf mosterd te maken, maar is ook heerlijk als aromatische smaakmaker in stoofschotels of curry's.	Koriander, komijn, venkel, kerrieblad, azijn, augurken, zuurkool, wortelgroenten, vlees, vis, knoflook, gember		✓	
Munt	In heet water als thee, maar ook fijngeknipt over salades, stoofschotels of door bloemkoolrijst.	Thee, bloemkool, fruit, basilicum, koriander, kaneel, komkommer, kip, schaal- en schelpdieren, rundvlees	●		AIP
Nootmuskaat	Vers geraspt of gemalen geeft het een warme, noot-achtige smaak aan gerechten.	Rundvlees, fruit, gestoofde groenten, olijfolie	●	✓	

Kruid	Gebruik	Past goed bij	Vers gebruiken	Gedroogd gebruiken	Geschikt voor het AIP
Oregano	Geeft een sterk kruidige smaak aan gerechten, de verse blaadjes zijn het lekkerst wanneer je deze rauw gebruikt. De gedroogde variant kan kort mee worden gegaard.	Kip, vis, lamsvlees, paddenstoelen, courgette, artisjok, citroen, olijfolie	✓	✓	AIP
Paprika*	Geeft een iets bittere, pittige smaak aan gerechten, afhankelijk van de soort die je gebruikt. Heerlijk in hartige gerechten.	Alle soorten vlees, gevogelte, wild, vis, worst, gestoofde groenten en bij de barbecue		✓	
Peper	Zowel heel als gemalen in hartige gerechten, peper zorgt voor pit zonder direct heet van smaak te zijn.	Alle soorten vlees, gevogelte, wild, vis en groenten		✓	
Peterselie	Fijngeknipt over vlees- of visgerechten, groenten, in soepen en salades. Ook lekker in marinades of zelfs in smoothies.	Alle soorten vlees, vis, schaal- en schelpdieren, kip of groenten.	✓		AIP
Piment	Heel of gemalen in een gerecht voegt het een warm, enigszins zoet aroma toe. Kan ook in kleine hoeveelheden in zoete gerechten worden gebruikt.	Rundvlees, lamsvlees, kip, kaneel, komijn, nootmuskaat, kruidnagel, honing, fruit		✓	
Rozemarijn	Vers of gedroogd gebruiken. De hele tak kan ook aan een gerecht toe worden gevoegd om zijn aroma af te geven, bijvoorbeeld in een stoofgerecht of bouillon.	Wortelgroenten, vlees, kip, sinaasappel, citroen, olijfolie, knoflook, olijven, noten en zaden	✓	✓	AIP
Saffraan	Zeer aromatisch in hartige gerechten, je hebt er slechts kleine hoeveelheden van nodig. Heerlijk in gerechten uit het Midden-Oosten, India of Spanje.	Bloemkoolrijst, vis, schelp- en schaaldieren, wortelgroenten, eieren		✓	AIP
Salam	Ook wel Indonesische laurier genoemd; het heeft een citroenachtige smaak en is heerlijk in Aziatische gerechten.	Rundvlees, lamsvlees, varkensvlees, kip, vis, citroengras, kaffir limoen, laos, kokos, chilipeper, vrijwel alle groenten	✓	✓	AIP
Salie	Geeft een rijke, volle smaak aan de wat vettere gerechten zoals geroosterde kip, stoofschotels of in combinatie met spek. Ook heerlijk met lever.	Orgaanvlees, spek, rundvlees, kip, kalkoen	✓	✓	AIP

Kruid	Gebruik	Past goed bij	Vers gebruiken	Gedroogd gebruiken	Geschikt voor het AIP
Selderijblad	Smaakt kruidig en licht bitter en is heerlijk in soepen, sauzen en stoofschotels, maar bijvoorbeeld ook door een salade.	Rundvlees, lamsvlees, vis, peper, laurier, wortel, ui, orgaanvlees	✓		AIP
Selderijzaad	Smaakt kruidig en licht bitter en is heerlijk in soepen, sauzen en stoofschotels. Gemalen is het ook lekker op gebakken vlees of vis of in marinades.	Rundvlees, varkensvlees, vis, peper, eieren, paprika, chilipeper		✓	
Steranijs	Geeft een zoete, kruidige smaak aan gerechten. Kan zowel in zoete als hartige gerechten worden verwerkt.	Rundvlees, lamsvlees, wild, fruit, honing, chocolade, kaneel		✓	
Sumak	Voegt een zure smaak toe aan gerechten, past uitstekend in de Arabische keuken. Kan gebruikt worden als vervanger voor citroensap.	Groene bladgroenten, vis, kip		✓	
Tarragon	Fijngeknipt te gebruiken in sauzen, dressings of soepen.	Kip, vis, eieren, knoflook, prei, bieslook, paddenstoelen, mosterd, artisjok, bloemkool	✓		AIP
Tijm	De blaadjes kunnen gebruikt worden als garnering op een gerecht, in sauzen, dressings en soepen. Of gebruik een aantal takjes tijm in stoofschotels om deze op smaak te brengen.	Geroosterde groenten, kip, rundvlees, lamsvlees, vis, noten en zaden, oregano, majoraan	✓	✓	AIP
Vanille	Geschikt in vrijwel alle zoete gerechten dankzij de warme, zoete smaak. Kan zowel rauw als verhit gebruikt worden.	Kaneel, kokos, noten en zaden, honing, fruit, thee, koffie	✓	✓	
Venkelzaad	Meegebakken in een gerecht komt de anijsachtige smaak het best tot zijn recht.	Vis, groenten en alle soorten vlees		✓	
Zoethout	Heerlijk als verwarmende thee, verwerkt in zoete gerechten of in combinatie met vlees. Heeft een uitgesproken maar zoete, aromatische smaak.	Thee, chocolade, rood vlees, noten en zaden		✓	AIP

* = nachtschade

Kruidenmengsels

Kruidenmengsel	Gebruik	Past goed bij	Geschikt voor het AIP
Baharat*	In Arabische gerechten met vlees of vis, of in soepen.	Vlees, vis, gestoofde groenten	
Berbere*	In de Ethiopische keuken; geeft gerechten een pittige maar aromatische smaak. Lekker in stoofschotels.	Eieren, vlees, vis, kip, wortelgroenten	
Garam masala	Heerlijk in Indiase gerechten: in stoofschotels of op gebakken vlees of vis.	Rundvlees, vis, kip, gestoofde groenten	
Harissa*	Geeft een pittige smaak aan gerechten zoals curry's en stoofschotels. Ook lekker als dip.	Vlees, vis, gestoofde groenten	
Herbes de Provence	Kan worden gebruikt in stoofschotels, soepen of op gegrild vlees of vis. Zowel vers als gedroogd te gebruiken.	Vlees, kip, vis, groenten	AIP
Kerrie*	Heerlijk in allerlei hartige gerechten, bijvoorbeeld door bloemkoolrijst, op vlees of vis of in stoofschotels en curry's.	Vlees, vis, kip, bloemkool, geroosterde groenten, zoete aardappel, pompoen, koriander, peterselie	
Koekkruiden	In zoete gerechten geven koekkruiden een heerlijk warme smaak. Kan ook in stoofschotels worden gebruikt.	Appel, peer, eieren, honing, kokosbloesemsuiker, citroen, noten en zaden	
Ras el Hanout*	Heel aromatisch in stoofschotels en andere Noord-Afrikaanse gerechten. Ook lekker door bloemkoolrijst.	Rundvlees, vis, kip, wortelgroenten, pompoen, gedroogd fruit, vers fruit	
Speculaaskruiden	In zoete gerechten geven speculaaskruiden een heerlijk warme smaak, deze zijn net iets pittiger dan koekkruiden.	Fruit, vanille, noten en zaden, eieren, appel, peer, kokosbloesemsuiker, honing, dadels	
Vadouvan*	Kerrie met een Franse invloed: past ideaal bij vis of kip. Zowel in marinades als stoofschotels.	Vis, kip, gestoofde groenten	
Vijfkruidenpoeder	Iets zoet van smaak, past erg goed in Aziatische gerechten. Vooral op gegrild vlees of in een stoofschotel.	Eend, varkensvlees, rundvlees	
Za'atar*	Als topping op vlees, vis of groenten. Ook erg lekker als dip met wat olijfolie erdoor.	Vlees, vis, kip, groenten, noten en zaden	

* = nachtschade

IN DE KEUKEN

In jouw eigen Paleo keuken heb je niet zo gek veel keukengerei nodig, een fornuis en oven zijn het belangrijkst. Met een basisuitrusting kom je al een heel eind en zet je met gemak de lekkerste maaltijden op tafel.

Sommige items zijn essentieel maar andere juist optioneel. Veel van het optionele keukengerei is overigens erg handig om jezelf tijd te besparen in de keuken: een slowcooker en spiraalsnijder bijvoorbeeld, mits deze apparaten binnen je budget passen.

WAAR LET JE OP BIJ HET KOPEN VAN GEZOND (ÉN HANDIG) KEUKENGEREI?

Een koekenpan is in principe zo gekocht, maar ook daarbij kom je voor veel verschillende keuzes te staan. Binnen de Paleo levensstijl is het belangrijk om niet alleen heel handig, functioneel keukengerei in huis te hebben, maar ook verantwoord en gezond keukengerei.

Producten met stoffen zoals BPA, ftalaten, PFOA, PTFE, plastics en antiaanbaklagen zijn weliswaar goedkoop in aanschaf, maar er kleeft ook een groot nadeel aan. Wanneer je met deze producten kookt, lekken de betreffende stoffen in je voeding. Je gezonde Paleo voeding komt op die manier alsnog vol te zitten met chemicaliën die het lichaam enorm belasten. Dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Er is een zeer ruime keuze aan verantwoord keukengerei te koop, en dat hoeft niet eens duur te zijn. Het is echter wel belangrijk om te weten waar je op moet letten bij de aanschaf.

Pannen

Bij de aanschaf van een pan is het materiaal waarvan de pan is gemaakt het meest belangrijk. De beste opties waar je voor kunt kiezen zijn gietijzer (geëmailleerd of niet geëmailleerd) en plaatstaal. Deze pannen zijn over het algemeen vrij zwaar, maar ze zijn geweldig in het gebruik. Na verloop van tijd vormt zich zelfs een natuurlijke antiaanbaklaag in de pan.
Daarnaast kunnen deze pannen een leven lang mee gaan, wat betekent dat je maar één keer zo'n pan hoeft te kopen. Dit soort pannen zijn er in verschillende prijsklassen, je kunt je eigen budget bepalen en wat prijzen vergelijken. Schrik niet van de prijs van de eerste en beste pan die je tegen komt: er zijn echt stukken goedkopere soorten op de markt.

Veel gietijzeren pannen hebben slechts een kort handvat wat in veel gevallen ook van gietijzer is gemaakt. Dit wordt erg heet wanneer je de pan gebruikt en je wilt je hand natuurlijk niet verbranden. Speciaal hiervoor kun je een



Essentieel keukengerei:

- Scherp koksmes
- Schilmes
- Stevige (houten) snijplank
- Koekenpan
- Hapjespan
- Kookpan
- Soeppan
- Verschillende formaten spatels
- Garde
- Soeplepel
- Vergiet
- Ovenschalen
- Mengkommen
- Keukenweegschaal
- Maatlepels
- Maatbeker

Optioneel keukengerei:

- Grove rasp
- Fijne rasp
- Zesteur
- Dunschiller
- Spiraalsnijder
- Slowcooker
- Droogoven
- Yoghurtmaker
- Snelkookpan
- Stoompan
- IJslepel
- Avocadosnijder
- Knoflookpers
- Appelboor
- Wok
- Meloenbolletjesschep
- Grillpan
- Staafmixer
- Foodprocessor
- Blender
- Vleestang
- Tajine
- Braadpan
- Handmixer
- IJsmachine

siliconen huls voor het handvat kopen, maar een ovenwant werkt net zo goed.

Voor degenen die liever met wat minder zwaar geschut koken zijn emaillen pannen een echte uitkomst.



Apparatuur

Foodprocessor

Foodprocessors bevatten helaas veel plastic, maar ze zijn wel ontzettend handig in gebruik. Daarnaast gebruik je ze maar kort en niet voor hete substanties. Dat betekent dat de hoeveelheid plastic die uiteindelijk in je voeding terecht komt minimaal is. Bedenkt je voor aanschaf wat je met de foodprocessor wil kunnen doen en laat je aan de hand van die eisen adviseren in de winkel. Je krijgt standaard een sikkelmes bij je foodprocessor, maar het is ook heel handig wanneer er verschillende raspen bij zitten.

Keukenmachine

De keukenmachine gebruik je vooral om voedsel te mengen en te kloppen, iets wat je ook met een handmixer zou kunnen doen. De meeste keukenmachines zijn duur. Het voordeel is echter dat deze kommen van RVS en/of glas hebben en de gardes van metaal gemaakt zijn. Daarmee kunnen er dus geen giftige stoffen in je eten lekken.
Met keukenmachines kun je enorm creatief zijn: soms zitten er zelfs accessoires bij om gehakt te malen, worsten te vullen of ijs te maken.
Dit is leuk en handig, maar niet essentieel en vaak prijzig. Of je deze opties erbij neemt is dus afhankelijk van je budget. Zorg ervoor dat je keukenmachine een kom van RVS en/of glas heeft. Daarnaast wil je in ieder geval een grote garde (van metaal).

Staafmixer

De staafmixer is een echte alleskunner en ideaal voor het pureren van vloeistoffen. Soms zit er zelfs een klein hakmolentje bij waarmee je kruidenpasta's kunt maken. Zorg er in ieder geval voor dat de staaf van het apparaat van metaal is gemaakt.

Handmixer

Een handmixer zal je niet vaak nodig hebben binnen het Paleo voedingspatroon, maar het kan soms handig zijn. Vrijwel alle handmixers hebben gardes gemaakt van metaal, en dat is dan ook het belangrijkste om op te letten.

Slowcooker

Slowcookers zijn er in veel verschillende maten en ze zijn ideaal zijn voor degenen met weinig tijd om te koken. Je doet alle ingrediënten in het apparaat, zet hem aan, en enkele uren later is je maaltijd klaar. Belangrijk is dat de kom van de slowcooker van keramiek (aardewerk) is gemaakt. Het deksel mag ook van keramiek gemaakt zijn, of juist van glas. Het voordeel van een glazen deksel is dat je kunt zien of je maaltijd al klaar is zonder het deksel op te hoeven tillen.
Wat betreft het formaat zou ik voor zo groot mogelijk gaan: dan kun je in één keer een grote portie maken en de restjes de dagen erna opeten of invriezen. Ook bottenbouillon is handig om in grote hoeveelheden te maken. Gelukkig hoef je een slowcooker niet helemaal vol te doen om er goed mee te kunnen koken. Een grote slowcooker is dus ook geschikt voor kleinere hoeveelheden eten.

Blender

Een goede blender heeft een krachtige motor en scherpe messen om tot een goed resultaat te komen. Kies bij voorkeur voor een kan gemaakt van glas: deze is stevig, hittebestendig en duurzaam.

Overig

Klein keukengerei

Eén van de belangrijkste dingen in de keuken zijn toch wel spatels. Anders zou bakken erg lastig worden. Zorg ervoor dat deze items niet van plastic zijn gemaakt. Beter is RVS, hout of siliconen van medische graad. Deze zullen geen giftige dampen uitscheiden en kun je dus met een gerust hart gebruiken.

Messen
Een goed scherp mes maakt een enorm verschil: daarmee wordt koken zo veel makkelijker en leuker. Een metalen mes heeft de voorkeur, maar wanneer je het niet fijn vindt om een groot en zwaar mes vast te houden zou je ook voor keramisch kunnen kiezen. Een koksmes is essentieel, maar welke voor jou geschikt is verschilt per persoon. Laat je adviseren in een winkel en voel hoe verschillende messen in de hand liggen. Zorg er in ieder geval voor dat je mes goed scherp is en dat ook blijft.



Snijplanken
Snijplanken zijn er in allerlei vormen, formaten en materialen. Glas kan je messen sneller bot maken, dus dat heeft niet de voorkeur. Een plastic snijplank gaat niet zo lang mee en bevat in de meeste gevallen veel chemicaliën. Daarnaast liggen plastic snijplanken niet zo stevig op het aanrecht. Een snijplank van bamboe of hout is het fijnst en bovendien betaalbaar. Zolang het hout goed behandeld is en je de snijplank direct na het gebruik schoon maakt, hoef je je geen zorgen te maken over de hygiëne.

Ovenschalen
De beste, meest duurzame en fijnste ovenschalen zijn gemaakt van glas, keramiek (aardewerk) of emaille. Een gietijzeren pan kun je overigens ook als ovenschaal gebruiken.

Bakvormen
Het is best lastig om een bakvorm te vinden zonder antiaanbaklaag, maar gelukkig is dat niet onmogelijk. Een ovenschaal of bakvorm van glas of keramiek biedt een fijne uitkomst, tegen een redelijke prijs. Er zijn daarnaast ook muffin- en cakevormen van gietijzer verkrijgbaar.

Beslagkommen
Een beslagkom kun je ook goed als mengkom gebruiken voor allerlei gerechten. Kies hierbij voor glas, keramiek of RVS.

Lunchtrommels en bewaarbakjes
Je hebt enorm je best gedaan om een gezonde Paleo lunch voor te bereiden en in te pakken zodat je deze naar je werk kunt meenemen. Wat deze lunch echter minder gezond maakt, is de plastic lunchtrommel die er omheen zit. Door voedsel langere tijd in een plastic verpakking te bewaren, lekken er chemicaliën in de voeding. Betere opties om je lunches in te bewaren en mee te nemen zijn RVS lunchtrommels. Deze zijn over het algemeen iets duurder, maar ze gaan vele malen langer mee dan een plastic lunchtrommel. Afhankelijk van het soort lunch wat je mee wilt nemen, kies je voor een trommel met een deksel van RVS, BPA-vrij plastic, of zelfs van siliconen. Deze laatste twee opties zijn lekdicht en dus handig wanneer je erg vloeibare voeding meeneemt.

Ook zijn er bewaarbakjes van glas waar je perfect restjes in kunt bewaren, met een stevig deksel. Deze zijn overigens niet zo handig om mee te nemen omdat ze een stuk zwaarder zijn dan RVS. De meest goedkope manier om aan duurzame bewaarbakjes te komen is door lege glazen potten schoon te maken en te bewaren. Deze zijn dus eigenlijk gratis en ze lekken geen chemicaliën. Je kunt ze zowel in de koelkast als vriezer gebruiken, maar zijn ook handzaam om onderweg mee te nemen. Vaak hebben dit soort potten een ideaal formaat om een salade of stoofpotje uit te eten.

Gezond materiaal	Ongezond materiaal (vermijd deze)
• Geëmailleerd gietijzer • Ongeëmailleerd gietijzer • Plaatstaal • RVS • Emaille • Keramiek (aardewerk, zoals een Tajine)	• PFOA • PTFE • Teflon • Keramische anti-aanbaklaag • BPA • Niet geanodiseerd aluminium

BOODSCHAPPEN

Boodschappen doen, het is niet iedereen zijn hobby. Toch zal het moeten gebeuren wanneer je voldoende verse ingrediënten in huis wilt hebben om je Paleo maaltijden te kunnen bereiden. Je kunt echter van me aannemen dat boodschappen doen met een Paleo voedingspatroon helemaal niet inhoudt dat je langs 5 verschillende winkels hoeft te gaan. Het blijft net zo makkelijk als voorheen, alleen ga je nu op zoek naar andere ingrediënten dan je gewend was.

WAAR HAAL JE JE PALEO BOODSCHAPPEN?

In de moestuin
Heb je een eigen moestuin (of ken je iemand die er een heeft)? Geweldig. Hier kun je een groot deel van het jaar vrijwel al je groenten en kruiden vandaan halen: je hebt dan altijd seizoengroenten in huis en in de meeste gevallen is dit heel voordelig en nog onbespoten ook.

Lokale markt
Op de lokale (week)markt vind je de meest budget-vriendelijke groenten en fruit. Na wat prijs-kwaliteitvergelijking tussen de kramen weet je al snel welke producten je bij welk kraam kunt halen. De lokale markt is ook de uitgelezen plek om verse vis te halen, zoals haring.

Boerderij
Veel lokale boerderijen hebben tegenwoordig een eigen winkeltje bij de boerderij waar ze hun eigen producten, en die van boeren in de omgeving, verkopen. Zo kom je de lekkerste streekproducten tegen: verse groenten en vruchten, grasgevoerd vlees, kakelverse eieren, en nog veel meer. Ook de prijzen zijn hier vaak gunstig, omdat er geen extra winkel tussen zit. Je koopt rechtstreeks van de producent en daardoor stimuleer je ook nog eens een lokale ondernemer.

Online winkels
Het zal je misschien verbazen wat je allemaal online kan bestellen. In principe kun je er al je boodschappen bestellen, maar sommige dingen in het bijzonder zijn echt de moeite waard om online te kopen. Een groot assortiment grasgevoerd vlees, van koeien die echt goed hebben geleefd bijvoorbeeld. Dat kun je bestellen en ophalen bij een afhaalpunt bij jou in de buurt. In veel gevallen bezorgen ze het vlees zelfs diepgevroren bij je thuis. Ook kruidenierswaren die niet zomaar in elke winkel te krijgen zijn bestel je het beste online, tegen een vaak gunstige prijs. Denk hierbij aan kokosroom, speciale Paleo producten, meelsoorten, noten, gedroogd fruit, kokosolie, enzovoorts.

Toko
Bij de toko haal je Aziatische ingrediënten zoals kokosmelk, verse en gedroogde kruiden, bakbananen, mango's, kokosnoten, kokoswater, groenten en nog veel meer. De eerste keer dat je in zo'n winkel komt zal je even wat tijd uit moeten trekken om de voor jou meest geschikte producten te vinden (en de etiketten te lezen). Toch is dit zeker de moeite waard.

Speciaalzaken
Onder speciaalzaken vallen de slager, poelier, vishandel, groenteboer en kruidenwinkel. Deze winkels hebben een groter assortiment dan de gemiddelde supermarkt en de kwaliteit is vaak een stuk beter. De prijzen zijn meestal vergelijkbaar met de supermarkt. Sla hier waar mogelijk wat meer in één keer in en bewaar het overschot in de vriezer. Zo hoef je er niet zo vaak op uit.

Natuurwinkel
De natuurwinkel is eigenlijk een gewone supermarkt. Alleen zijn daar vrijwel alle producten biologisch en vaak afkomstig van lokale boeren. Dit zie je wel terug in de prijs, maar wie op de aanbiedingen let is toch niet zo gek duur uit. Het voordeel van deze winkels is dat je er alle producten die je nodig hebt in één keer kunt halen en de kwaliteit van deze producten hoog is. Dat kan enorm handig zijn met een druk leven.

Supermarkt
Als laatste is er natuurlijk nog de reguliere supermarkt. Het maakt niet uit welke supermarkt je kiest, of het nu de duurste of de goedkoopste is, ze zitten allemaal op een soortgelijke manier in elkaar. Ook bij de supermarkt van jouw keuze kun je al je Paleo ingrediënten halen, zelfs als dat de enige winkel is waar je heen gaat. Op pagina 62 vind je een uitgebreide navigatiegids voor de supermarkt en op pagina 63 zie je hoe je etiketten kunt lezen.

SUPERMARKTNAVIGATIE

De supermarkt instappen met een boodschappenlijst is niet zo moeilijk. Wanneer die lijst vrijwel volledig anders is dan je gewend bent, dan is het toch even zoeken waar je alles kunt vinden. Je zult etiketten moeten lezen om te weten te komen of het product wat je in je hand hebt daadwerkelijk geschikt is of niet (het zou zomaar kunnen dat het vol met e-nummers en andere onnodige toevoegingen zit) en alles lijkt op een andere plaats te liggen dan je denkt. Gelukkig went dit al snel. Voor je het weet loop je moeiteloos de gangpaden door en laad je alles wat je nodig hebt in je winkelmandje.

Het voordeel van de zoektocht die je in het begin aangaat is dat je soms heerlijke producten ontdekt die heel goed in een Paleo levensstijl passen. Hierbij kom je regelmatig voor aangename verrassingen te staan en loop je even later met een tevreden blik de supermarkt weer uit.

Om de supermarkt efficiënt en zonder frustratie door te komen, kun je de volgende tactieken gebruiken:

Ga niet met honger naar de supermarkt.
Wie honger heeft zal altijd met minder gezonde items thuis komen dan wanneer je net een maaltijd hebt gegeten. Bovendien kan het heel frustrerend zijn om niet alles in één keer te kunnen vinden terwijl je honger hebt.
Probeer overigens ook niet zo lang in de supermarkt te blijven dat je alweer aan je volgende maaltijd toe bent.

Maak een duidelijke boodschappenlijst, met de hoeveelheden erbij.
Niets is zo lastig als allerlei recepten op te moeten zoeken terwijl je in de supermarkt staat. Hoeveel gram broccoli had je ook-al-weer nodig?

Zorg dat je genoeg tijd hebt om je boodschappen te doen.
Zeker wanneer je nog niet gewend bent je Paleo boodschappen te halen is het verstandig wat meer tijd uit te trekken voor het doen van je boodschappen. Zo kun je de tijd nemen om etiketten te lezen en is de kans veel groter dat je met de juiste producten naar huis gaat.

Voor alles wat je in de supermarkt koopt geldt dat biologisch de voorkeur heeft, met name voor vlees, vis en eieren. Op pagina 66 lees je hier meer over.

- Begin vooraan bij de groenten en het fruit, en vergeet ook de verse kruiden niet.
- Loop vanaf nu in een cirkel langs de buitenste randen van de supermarkt: hier vind je vrijwel alles wat je nodig hebt zonder langs de non-Paleo schappen te hoeven lopen.
- Ga verder bij het vlees en gevogelte. Vermijd gemarineerd vlees, dit bevat veel smaakversterkers en soms zelfs tarwe.
- Koop verse vis, schaal- en schelpdieren, liefst wild gevangen. Vermijd gemarineerde vissoorten.
- Vervolgens ga je naar de eieren: ook hier heeft biologisch de voorkeur.
- Eenmaal bij de vriezers aangekomen sla je een voorraad in van: gesneden groenten, (wild gevangen) vis en fruit. Lees de etiketten goed, als er 'broccoli' op de verpakking staat dan hoort de verpakking ook echt alleen broccoli te bevatten.
- In de gangpaden vind je nog veel meer Paleo ingrediënten, alleen kan het soms lastig zijn om de juiste keuzes te vinden tussen alle niet-Paleo ingrediënten. Van één product vind je vaak meerdere merken. Zoek in de gangpaden bijvoorbeeld naar:
  Kokosmelk, Santen, Gedroogde kruiden, Zout, Currypasta's, Vissaus, Olijfolie, Azijn, Mosterd, Blikjes vis, Kastanjepuree, Noten en zaden, Notenpasta, Honing, Thee, Koffie, Mineraalwater, Pure chocolade (zonder sojalecithine en zonder melkproducten)
- Vervolgens kun je overige huishoudelijke items verzamelen. Waarschijnlijk heb je deze dingen al eerder gekocht en weet je precies waar ze liggen.
- In veel supermarkten verkopen ze tegenwoordig steeds meer biologische houdbare ingrediënten zoals kokosolie, kokoswater, kokosmeel en amandelmeel. Deze vind je in een apart schap. Vermijd hier de glutenvrije vervangers: glutenvrij brood/crackers/cake bevat nog steeds granen en vaak ook soja en andere chemische toevoegingen.

ETIKETTEN LEZEN

Misschien heb je het wel eens geprobeerd: etiketten lezen. Ben je geschrokken van de ingrediënten die er allemaal op de lijst van je geliefde snack stonden? Het lezen van een etiket kan soms behoorlijk tegenvallen. Gelukkig zijn er ook producten waarbij je positief wordt verrast, deze zijn over het algemeen wat lastiger te vinden, maar ze bestaan wel degelijk.

Voorop staat dat de gezondste producten helemaal geen etiket nodig hebben: broccoli bijvoorbeeld. Als je broccoli ziet dan weet je dat het broccoli is. Het zit niet in een zakje of pakje en er is niets aan toe gevoegd.

Helaas is het voor veel andere producten niet zo eenvoudig. Op de verpakking staat 'kipfilet' en dat wekt de verwachting dat er alleen kip in zit. Na het lezen van het etiket kom je er vaak achter dat er helemaal niet alleen kip in zit, maar onder andere ook smaakversterkers, lactose, en soms zelfs ingrediënten die je niet eens kunt uitspreken.



Vooral in het begin vergt het lezen van etiketten wat oefening. Na enkele weken word je er steeds handiger in en weet je in je vaste winkel alle Paleo producten te vinden. Maar let op: ook al ben je nog zo geoefend in het lezen van etiketten. Ook al denk je precies te weten wat je wel en niet kunt eten, blijf etiketten lezen. De verkoopteksten op voedsel kunnen enorm misleidend zijn en het is erg makkelijk om in die valkuil te trappen.

TWEE DELEN

Een etiket bestaat over het algemeen uit twee delen. Verwar deze delen niet met elkaar. Het eerste deel is de voedingswaardetabel: hierop staat hoeveel koolhydraten, eiwitten, vetten en soms vitaminen en mineralen het product per 100 gram bevat. Deze tabel kan handig zijn wanneer je veel sport en je jezelf aan een bepaalde verhouding tussen eiwitten, vetten en koolhydraten wilt houden. Voor de meeste mensen is deze tabel echter niet van veel waarde, op deze lijst hoef je eigenlijk niet te letten.

Op het andere deel van het etiket vind je de ingrediënten, soms heb je er een bril bij nodig om ze te kunnen lezen, maar ze staan er altijd op. De lijst met ingrediënten staat altijd op volgorde van hoeveelheden. Als eerste wordt het ingrediënt waarvan de grootste hoeveelheid in het product zit genoemd, als laatste het ingrediënt waarvan de kleinste hoeveelheid in het product zit.

Onderstaande ingrediënten wil je zoveel mogelijk vermijden binnen een Paleo voedingspatroon. Hoewel deze lijsten niet compleet zijn, bevatten ze wel de meest voorkomende benamingen voor bepaalde ingrediënten. Vertrouw je een ingrediënt wat je op een etiket ziet niet, maar staat het niet op de lijst? Neem het product dan niet mee.

E-NUMMERS

Deze worden meestal aangeduid met een E en daarna een nummer, zoals: E-621.
In sommige gevallen worden de e-nummers met de volledige chemische naam geschreven: een naam die niets met voeding te maken heeft en die vrij lastig uit te spreken is. Vermijd alle e-nummers.

GRANEN

Granen worden in ontzettend veel verschillende producten verwerkt, glutenvrij of niet. Vooral tarwe en maïs vind je veelvuldig in producten terug met soms onherkenbare namen. Vermijd in ieder geval onderstaande ingrediënten:

- Atta
- Bakpoeder
- Bètaglucaan-vezel
- Bloem
- Bulgur
- Calcium citraat
- Cellulose
- Citroenzuur
- Couscous
- Durum tarwe
- Eiwithydrolysaat
- Emmer
- Gehydroliseerd plantaardig eiwit
- Gerst
- Gerstemout
- Gierst
- Glucosestroop
- Gluten
- Haver
- Havermout
- Havervlokken
- Kamut
- Maïs
- Maïsmeel
- Maïsstroop
- Maïzena
- Mout
- Natuurlijke smaakstoffen
- Paneermeel
- Panko
- Parelgort
- Plantaardig eiwit
- Rijst
- Rijststroop
- Rijstmelk
- Rogge
- Seitan
- Tarwe
- Tarwegries
- Tarwemeel
- Triticale
- Triticum
- (Voedings)vezel
- Xanthaangom
- Zetmeel

SMAAKVERSTERKERS

Smaakversterkers worden veelal als E-nummer geschreven, maar soms hebben ze een minder goed herkenbare naam:

- Bouillon stock
- Calcium-5'-ribonucleotide E634
- Calcium Caseinaat
- Calciumdiglutamaat E623
- Calciumguanylaat E629
- Calciuminosinaat E633
- Calciumtartraat E354
- Carrageen
- Dikaliuminosinaat E632
- Dinatrium-5'-ribonucleotide E635
- Dinatriuminosinaat E631
- Enzymen
- Extract van plantaardige eiwit
- Flavouring
- Geconcentreerde wei
- Gehydrogeneerde plantaardige olie
- Gehydroliseerd eiwit
- Gehydroliseerd plantaardig eiwit
- Gistextract
- Glutaminezuur E620
- Glycine en zijn natriumzout E640
- Guanylzuur E626
- Inosinezuur E630
- Kaliumguanylaat E628
- Kaliumnatriumtartraat E337
- Kaliumtartraten E336
- L-wijnsteenzuur E334
- Magnesium-diglutamaat E625
- Monoammonium-glutamaat E624
- Monokalium-glutamaat E622
- Mononatrium-glutamaat E621
- Mout extract
- Mout flavouring maltodextrine
- Natriumguanylaat E627
- Natriumtartraten E335
- Natural Flavouring
- Natuurlijke vlees of kip flavouring
- Seasoning
- Sodium
- Soja proteine concentraat
- Soja proteine isolaat
- Spices
- Zinkacetaat E650

SOJA

Soja kent veel verschillende namen op etiketten, vermijd onderstaande benamingen:

- Chiang
- Eiwithydrolysaat (zuur)
- Hoisin
- Isoflavonen
- Ketjap
- Kinako
- Lecitine/ lecithine (E-322)
- Miso
- Natto
- Okara
- Plantaardig eiwit
- Plantaardige olie
- Seitan
- Shoyu
- Soja
- Soja cellulose (E-426)
- Sojabloem
- Sojabrokjes
- Sojalecithine
- Sojameel
- Sojamelk
- Sojaolie
- Tamari
- Tofu, tofoe, tempeh, tahoe
- Toa-tjo
- TVP (textured vegetable protein)
- Voedingsvezel
- Yuba
- Zetmeel

MELKPRODUCTEN

Ook melkproducten en afgeleiden daarvan kennen verschillende benamingen op etiketten:

- Boter
- Botervet
- Caseïnaat
- Caseïne
- Crème fraîche
- Droge melkbestanddelen
- Gehydrolyseerd melk (eiwit)
- Glycomacropeptide
- Immunoglobuline
- Kaas
- Karnemelk
- Kefir (melkkefir)
- Kwark
- Lactalbumine
- Lactoferrine
- Lactoglobuline
- Lactoperoxydase
- Lactose
- Lactoval
- Lactulose
- Melk
- Melkbestanddelen
- Melkderivaat
- Melkeiwit
- Melkpoeder
- Mozzarella
- Nacho
- Recaldent
- Room
- Slagroom
- Sour cream
- Tagatose
- Transglutaminase
- Umer
- Vla
- Wei (poeder / eiwit)
- Wrongel
- Yoghurt
- Zoete karnemelkpoeder
- Zure room

SUIKER

Suiker wordt veelvuldig toegevoegd aan producten en heeft verschillende namen, soms klinkt het zelfs erg gezond. Probeer suiker zo veel mogelijk te vermijden, zie het als iets wat je slechts af en toe eet in een trakatie.

- Agavenectar
- Agavesiroop
- Ahornsiroop
- Barbados suiker
- Basterdsuiker
- Bietsuiker
- Blackstrap Molasses
- Bruine suiker
- Caramel (verhitte suiker)
- Carob siroop
- Dadelstroop
- Demerara
- Dextrose
- D-glucose
- Druivensuiker
- Esdoornsiroop
- Fructose
- Fructosestroop
- Fruitsuiker
- Galactose
- Geconcentreerd appelsap
- Geconcentreerd perensap
- Geconcentreerd vruchtensap
- Geleisuiker
- Geraffineerde suiker
- Glucose
- Glucose-fructosestroop
- Glucosestroop
- Gula aren
- Gula djawa
- Gula kelapa
- Honing
- Invertstroop
- Invertsuiker
- Johannesbrood siroop
- Kandij(-suiker)
- Kaneelsuiker
- Kokosbloemsuiker
- Kokosbloesemsuiker
- Kristalsuiker
- Lactose
- Maisstroop
- Maïssuiker
- Maltodextrine
- Maltose
- Maple Syrup
- Melasse
- Melkpoeder
- Melksuiker
- Molasses
- Moutsuiker
- Muscovado
- Nectar
- Oersuiker
- Oerzoet
- Palmsuiker
- Panela
- Panocha
- Parelsuiker
- Piloncillo
- Poedersuiker
- Rietsuiker
- Rijststroop
- Rijstsuiker
- Saccharose
- Sacharose
- Schenkstroop
- Siroop
- Stroop
- Sucrose
- Tafelsuiker
- Tarwestroop
- Treacle
- Turbinado
- Vanillesuiker
- Vruchtensapconcentraat
- Zwarte rietsuikermelasse

Er zijn echter uitzonderingen: aan sommige producten wordt suiker toegevoegd ten behoeve van een fermenteringsproces. Hierbij worden de suikers door bacteriën omgezet in zuren en in het eindproduct is dan ook vrijwel geen suiker meer aanwezig, ook al staat het wel als ingrediënt op de verpakking. Enkele van deze producten zijn bijvoorbeeld kombucha of droge worst.

BIOLOGISCH, OF NIET?

Of je ingrediënten zo veel mogelijk biologisch koopt is een bewuste afweging die je kunt maken. Biologische ingrediënten kopen betekent namelijk ook dat je boodschappen een stuk duurder zullen worden. Als je budget het niet toelaat dan hoef je niet per se biologisch te eten: wie Paleo gaat eten en daarbij brood, pasta's, pakjes en zakjes uit zijn voedingspatroon schrapt zal daar altijd baat bij hebben.

De prijs is gelukkig het enige minpunt van biologische ingrediënten. In ruil daarvoor krijg je producten van een zeer goede kwaliteit welke vaak eerlijk geproduceerd zijn. Dat is belangrijk, want lokale boeren die bewust omgaan met hun gewassen kunnen vaak wel een steuntje in de rug gebruiken. Zij denken namelijk na over de natuur en de belasting die landbouw en veeteelt daar op legt. Deze boeren steun je door juist hun producten te kopen en zo draag ook jij een steentje bij aan een gezonde omgeving.

Biologisch draait echter niet alleen om de verantwoorde productie, ook je lichaam zal je er dankbaar voor zijn. Door biologische groenten en vruchten te eten verlaag je bijvoorbeeld de last die de vele pesticiden op je lichaam leggen.

Wist je ook dat biologische groenten en vruchten meer bioactieve plantstoffen bevatten? Deze planten hebben de kans gehad hun afweermechanisme te gebruiken tegen ongedierte en schimmels, ze zijn immers niet bespoten. Juist die stoffen versterken ook jouw immuunsysteem.

GRASGEVOERD EN WILD GEVANGEN

Het grote voordeel van biologisch vlees en vis is dat het weinig tot helemaal geen antibiotica bevat. Bovendien bevat dit vlees of vis veel minder gifstoffen, welke het dier daar op heeft geslagen. De kans is echter groot dat de koe, kip, het varken of de vis nog steeds niet de voor hem natuurlijke voeding heeft gehad. Wanneer je een koe biologische soja en granen te eten geeft is het inderdaad biologisch vlees. Het dier heeft echter niet de voor hem beste voeding gehad. Vergelijk het met het eten van een biologische boterham: daar zal je zelf ook niet gezonder van worden, want het is nog steeds een boterham.

Het kan gelukkig nog een stap beter dan biologisch. Grasgevoerd vlees en wild gevangen vis bijvoorbeeld. Een koe is gemaakt om gras en andere planten te eten, deze vormen zijn natuurlijke dieet. Een grasgevoerde koe heeft precies die dingen gegeten. Dit dieet van vers gras heeft ook tot gevolg dat deze dieren meer hebben bewogen: ze hebben het hele jaar door buiten gestaan. Daardoor zijn deze koeien minder vatbaar voor ziektes, hebben ze geen antibiotica nodig en is het vlees vele malen voedzamer. Voor ons als mens betekent het dat we minder vlees hoeven te eten om aan dezelfde hoeveelheid proteïnen en voedingsstoffen te komen.

Voor vissen geldt hetzelfde verhaal. Een vis die in zijn natuurlijke leefgebied rond heeft gezwommen en zelf zijn maaltijden heeft verzorgd, is gezonder dan een vis die op is gegroeid in een kleine kweekbak. Wild gevangen vis bevat daarom meer omega 3 vetzuren en meer proteïnen.

BIOLOGISCH OP BUDGET

Ik kan me voorstellen dat je je afvraagt waar je het geld vandaan moet halen om alle ingrediënten biologisch te kunnen kopen. Gelukkig zijn er allerlei tips en trucs waarmee je biologisch eten een stuk betaalbaarder kunt maken.

Haal groenten en fruit rechtstreeks bij de boer
Groenten en fruit zijn het goedkoopste wanneer je deze rechtstreeks bij de boer haalt: dan zit er geen andere ondernemer meer tussen en hoef je dus ook minder te betalen. Veel boerderijen hebben ook een kraam op de wekelijkse streekmarkt in de stad waar ze hun waren aanbieden. Je hoeft dus niet altijd ver te rijden.

Neem een groente-abonnement
Sommige boerderijen bieden een groente-abonnement aan waarmee je elke week een kist vol verse groenten op kunt halen. Dit is een stuk voordeliger dan wanneer je deze groenten los zou kopen. In de meeste natuurwinkels zijn dit soort abonnementen overigens ook af te sluiten. De prijs hiervoor ligt dan net iets hoger dan wanneer je het rechtstreeks bij de boer afneemt.

Koop seizoengroenten
Deze zijn nu volop verkrijgbaar, rechtstreeks van het land. Er vindt geen import of export

voor plaats en deze groenten hoeven ook niet in kassen te worden gekweekt. De productiekosten zijn dus een stuk lager en dat vertaalt zich naar een voordelige consumentenprijs.

Kijk eens in de vriezer
In de meeste supermarkten zijn biologische groenten, vlees en vis ook ingevroren verkrijgbaar. Deze zijn goedkoper dan de verse producten en je kunt ze prima dagelijks gebruiken.

Aanbiedingen
Ook natuurwinkels en supermarkten hebben regelmatig nieuwe aanbiedingen waarmee je toch weer een en ander kunt besparen. Plan je maaltijden om deze aanbiedingen heen en je eet elke dag op budget, maar wel biologisch.

Winkel online
Houdbare ingrediënten zijn voordeliger wanneer je deze online en in grotere hoeveelheden koopt. Dat geldt voor vrijwel alle producten, dus ook voor biologische ingrediënten. Ga eens op zoek en vergelijk de prijzen bij verschillende webwinkels. De verzendkosten zijn vaak zelfs gratis wanneer je een bepaald bedrag besteedt.

Koop vlees en vis in grotere hoeveelheden
Ruim een lade leeg in je vriezer en stop daar je voorraad vlees en vis in. Echt grasgevoerd vlees van (oer)oude runderrassen is nog niet zo goed in winkels te verkrijgen, daarom wordt het via internet verkocht. Tegen een lagere kiloprijs dan het biologische gehakt uit de supermarkt kun je al snel een flink vleespakket kopen. Wild gevangen vis wordt veelal in grote zakken verkocht vanuit de vriezer, dit is een stuk goedkoper dan verse vis.

Kijk ook op pagina 88 voor meer algemene budgettips die je ook binnen een biologische levensstijl toe kunt passen.

BETER BIOLOGISCH

Niet alle reguliere groenten en vruchten zijn evenveel bespoten en daarom hoef je ze ook niet allemaal per se biologisch te kopen. Zeker wanneer je budget beperkt is dan is dit iets om rekening mee te houden.

De zwaarst bespoten groenten en vruchten kun je uiteraard beter biologisch kopen, maar voor de minder bespoten varianten geldt dat niet per se. Hieronder vind je een overzicht:

Meest bespoten (koop deze dus biologisch!)	**Minst bespoten**
• Appels	• Bloemkool
• Selderij	• Ui
• Komkommer	• Courgette
• Druiven	• Broccoli
• Pepers	• Avocado
• Nectarines	• IJsbergsla
• Perziken	• Spinazie
• Sinaasappel	• Zoete aardappel
• Aardbeien	• Ananas
• Mandarijn	• Kiwi
	• Pruim

IN HET SEIZOEN

Seizoengroenten zijn niet alleen goedkoper, maar worden ook lokaal geproduceerd. Dat betekent dat deze groenten rechtstreeks van het land komen: er vindt weinig import of export plaats en de groenten hoeven niet in kassen te worden gekweekt.

Dat is niet alleen fijn voor je portemonnee, maar ook voor het milieu. De ecologische voetafdruk van deze groenten is klein: de productie ervan belast het milieu zeer weinig.

Het kan echter lastig te achterhalen zijn welke groenten wanneer in het seizoen zijn, en welke je dus het beste kunt kopen. Onderstaande lijst geeft je een overzicht van de groenten en vruchten die per maand de laagste belasting voor het milieu vormen. Ik heb hierin ook wat vruchten meegenomen die niet in Nederland of België groeien, maar die wel vaak worden gegeten. Uiteraard is de ecologische voetafdruk van deze vruchten groter omdat ze uit een ander land worden geïmporteerd. Wanneer je ze toch graag eet vind je hieronder de beste maanden om dat te doen.



JANUARI

Groente

- Aardpeer
- Boerenkool
- Knolselderij
- Koolraap
- Paddenstoel
- Pastinaak
- Pompoen
- Prei
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Savooiekool
- Schorseneren
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Winterpeen
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool

Fruit

- Appel
- Banaan
- Mandarijn
- Mango
- Peer
- Sinaasappel

FEBRUARI

Groente

- Aardpeer
- Boerenkool
- Knolselderij
- Koolraap
- Paddenstoel
- Pastinaak
- Prei
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Savooiekool
- Schorseneren
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Winterpeen
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool

Fruit

- Appel
- Banaan
- Mandarijn
- Mango
- Peer
- Sinaasappel



MAART

Groente

- Aardpeer
- Bloemkool
- Knolselderij
- Paddenstoel
- Pastinaak
- Pompoen
- Prei
- Raap
- Rabarber
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Savooiekool
- Schorseneren
- Spinazie
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool

Fruit

- Appel
- Mango
- Sinaasappel

APRIL

Groente

- Andijvie
- Asperge (groen)
- Bloemkool
- Bospeen
- Koolrabi
- Paddenstoel
- Prei
- Raap
- Raapsteel
- Rabarber
- Radijs
- Rode biet
- Spinazie
- Ui
- Witlof

Fruit

- Mango
- Sinaasappel



MEI

Groente

- Andijvie
- Asperge (groen en wit)
- Bloemkool
- Bospeen
- Kropsla
- Lente ui
- Koolrabi
- Paddenstoel
- Paksoi
- Postelein
- Prei
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Wortel

Fruit

- Aardbei
- Appel
- Peer
- Sinaasappel

JUNI

Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Asperge (groen en wit)
- Bloemkool
- Broccoli
- Bospeen
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Postelein
- Prei
- Rabarber
- Radijs
- Rucola
- Savooiekool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Venkel

Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Blauwe bes
- Framboos
- Kersen
- Kruisbes
- Nectarine
- Perzik
- Rode bes
- Sinaasappel
- Zwarte bes



JULI

Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Postelein
- Prei
- Rabarber
- Radijs
- Rode biet
- Rode kool
- Savooiekool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Witte kool
- Wortel
- IJsbergsla

Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Appel
- Bosbes
- Braam
- Framboos
- Kersen
- Kruisbessen
- Mango
- Nectarine
- Perzik
- Rode bes
- Zwarte bes

AUGUSTUS

Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raapsteel
- Radijs
- Rode biet
- Rucola
- Savooiekool
- Spinazie
- Spitskool
- Rettich
- Ui
- Venkel
- Waterkers
- Witte kool
- Wortel

Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Appel
- Bosbes
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kersen
- Kruisbes
- Mango
- Meloen
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruim
- Vijg
- Vlierbes
- Zwarte bes



SEPTEMBER

Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raap
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Rucola
- Savooiekool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Venkel
- Witte kool
- Wortel

Fruit

- Appel
- Banaan
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kiwi
- Mango
- Meloen
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruim

OKTOBER

Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Boerenkool
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pastinaak
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raap
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Rucola
- Savooiekool
- Schorseneren
- Spinazie
- Spitskool
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Venkel
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool
- Wortel

Fruit

- Appel
- Banaan
- Blauwe bes
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kiwi
- Mandarijn
- Mango
- Meloen
- Peer
- Sinaasappel
- Stoofpeer

NOVEMBER

Groente	Fruit
• Aardpeer • Andijvie • Bleekselderij • Bloemkool • Broccoli • Chinese kool • Courgette • Knolselderij • Paddenstoel • Pastinaak • Pompoen • Prei • Raap • Rammenas • Rode biet • Rode kool • Savooiekool • Schorseneren • Spruiten • Ui • Veldsla • Venkel • Winterpeen • Witlof • Witte kool	• Appel • Cranberry • Peer • Stoofpeer

DECEMBER

Groente	Fruit
• Aardpeer • Andijvie • Boerenkool • Knolselderij • Paddenstoel • Pastinaak • Pompoen • Prei • Raap • Rammenas • Rode biet • Rode kool • Savooiekool • Schorseneren • Spruiten • Ui • Veldsla • Winterpeen • Witlof • Witte kool	• Appel • Cranberry • Peer • Stoofpeer

VOEDINGSMIDDELEN BEWAREN

Groenten, fruit, vlees, vis en eieren wil je natuurlijk zo lang mogelijk vers houden tot het moment waarop je ze gaat bereiden. Soms lijkt de koelkast zelfs te klein voor alle groenten die je hebt ingeslagen tijdens het doen van de wekelijkse boodschappen.

Gelukkig hoeft niet alles in de koelkast bewaard te worden. Veel voedingsmiddelen blijven buiten de koelkast zelfs verser dan erin. Als richtlijn hiervoor kun je de supermarkt nemen. Ligt het in de supermarkt niet in de koeling? Dan hoeft het thuis ook niet in de koeling.

Natuurlijk is niet alles even lang houdbaar. Hieronder geef ik je waar nodig een tijdsindicatie. Het spreekt voor zich dat de houdbaarheidsdatum op de verpakking altijd leidend is.

BUITEN DE KOELKAST

Onderstaande voedingsmiddelen bewaar je het beste op een donkere, koele plek. Een kelder is hier ideaal voor, maar een donkere kast werkt ook prima. Zorg ervoor dat de temperatuur van de bewaarplaats niet boven 20°C komt.

Sommige vruchten versnellen het rijpproces van andere groenten en fruit, dat kan handig zijn (bijvoorbeeld wanneer je wil dat de avocado's sneller rijp worden). Het kan echter ook voor een schaal vol overrijp fruit of bedorven groenten zorgen. Bewaar groenten en fruit dus apart van elkaar.

Groenten

Alle verse, niet gesneden groenten bewaar je het beste buiten de koelkast. Een uitzondering hierop vormen de voorgesneden groenten en bladgroenten. Sla of spinazie blijft dus langer vers in de koelkast.

Fruit

Bewaar al het niet gesneden fruit buiten de koelkast. Verse bessen zoals aardbeien, frambozen, bramen en blauwe bessen zijn hier de uitzondering op. Deze laatste kun je beter in de koelkast bewaren, net als voorgesneden fruit.

Voor tropisch fruit is dit nog belangrijker. Deze vruchten worden minder lekker wanneer ze in een te koude omgeving worden bewaard: er treedt zogenaamd koude-bederf op.

Eieren

Eieren hoef je niet in de koelkast te bewaren, zeker niet wanneer het biologische eieren (van de boer) zijn. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je eieren minstens 2 weken buiten de koelkast kunt bewaren, zonder dat er schadelijke bacteriën op groeien.

Wanneer je jouw eieren toch liever in de koelkast bewaart, raad ik je aan deze niet in de deur te bewaren maar juist in het midden of bovenin de koelkast.

IN DE KOELKAST

De koelkast houdt voedingsmiddelen weliswaar langer vers, toch kleeft er een groot nadeel aan. De koelkast zorgt ervoor dat producten uitdrogen, waardoor deze minder lekker van smaak zijn. Dit is vooral het geval wanneer het om verse groenten gaat. Daarnaast is de temperatuur op verschillende plaatsen in de koelkast anders. Dat maakt dat je niet alles zomaar op een willekeurige plaats in de koelkast kunt bewaren.

Hieronder vind je een overzicht van de optimale indeling:

Bovenin de koelkast

Hier bewaar je alle groenten die snel verwelken of slap worden. De luchtvochtigheid is hier wat hoger en de temperatuur is er niet te laag. Bewaar hier bijvoorbeeld groene bladgroenten (in een afgesloten zak met veel lucht blijven deze het langst goed). Ook verse bessen zoals aardbeien, bramen, frambozen en blauwe bessen kun je hier goed bewaren.

Verse kruiden mogen ook bovenin de koelkast worden bewaard. Wikkel deze in een vochtige theedoek, zo blijven ze erg lang knapperig en fris. Deze truc geldt overigens niet voor koriander en basilicum.

Middenin de koelkast

Het midden van de koelkast is uitermate geschikt voor het bewaren van kliekjes. Verpak de kliekjes in een goed afgesloten doosje waar geen lucht bij kan komen. Zorg er wel voor dat je

de kliekjes eerst volledig af laat koelen voor je ze in de koelkast zet. Op die manier blijft de temperatuur in de koelkast constant en blijven ook je andere producten langer houdbaar. Kliekjes zijn ongeveer 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Onderin de koelkast

Op dit punt is de temperatuur het laagst. Hier bewaar je vlees en vis. Vers vlees is 2-4 dagen houdbaar in de koelkast, het wordt echter aangeraden om gehaktproducten binnen 2 dagen na aankoop te gebruiken. Verse vis is maximaal 2 dagen houdbaar in de koelkast.

In de groentelade

De groentelade is niet ideaal om zomaar alle groenten in te bewaren omdat de luchtvochtigheid hierin erg laag is. Dit zorgt ervoor dat de groenten uitdrogen. Bewaar hier dus alleen groenten en vruchten die niet onderhevig zijn aan vochtverlies. Denk hierbij aan rijpe bananen, rijpe avocado's, bloemkool, broccoli en andere stevige koolsoorten. Groenten die snel slap worden bewaar je bovenin de koelkast.

Om de luchtvochtigheid in de groentelade te verhogen kun je eventueel een bakje met water onder de groenten plaatsen. Zorg ervoor dat de groenten het water niet kunnen raken.

In de deur

De deur van koelkast is vooral geschikt voor sauzen en potjes. Hier kun je je zelfgemaakte mayonaise zetten, of een pot met olijven, augurken of kappertjes. Zelfgemaakte sauzen zijn ongeveer één week houdbaar in de koelkast. Voor andere producten geldt dat de houdbaarheid na openen op de verpakking staat vermeld, meestal is dat ook ongeveer één week.

IN DE VRIEZER

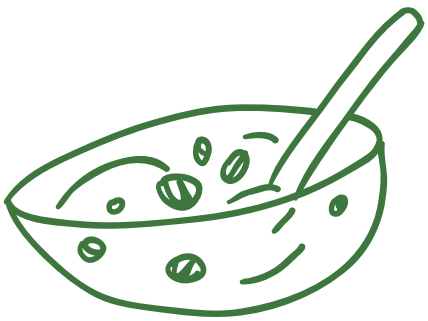
De vriezer kan een geweldige uitkomst zijn voor veel mensen, zeker wanneer je vaak restjes hebt. Maar ook wanneer je ingrediënten graag in grote hoeveelheden inkoopt. De meeste ingrediënten en gerechten kun je prima invriezen, maar ook dan zijn diep gevroren producten niet oneindig houdbaar. Daarnaast brengen diepvriesproducten over het algemeen veel vragen met zich mee over de voedingswaarde en het verlies daaraan.

Natuurlijk gaan er wel wat voedingsstoffen verloren tijdens het invriezen, vooral de hoeveelheid vitaminen in groenten en fruit neemt af. Invriezen heeft vooral invloed op het vochtgehalte van de voeding. Aangezien groenten en fruit vooral water oplosbare vitaminen bevatten, treedt hier verlies op. Bovendien worden groenten vaak geblancheerd voor ze in worden gevroren. Dat proces heeft ook een verlies aan vitaminen tot gevolg en dan vooral van vitamine C.

Vlees en vis bevatten echter vooral vet oplosbare vitaminen. Het invriezen heeft hier veel minder invloed op en het verlies aan deze vitaminen valt dan ook mee. Voor groenten, fruit, vlees en vis geldt dat wanneer het eenmaal in is gevroren er vrijwel geen voedingsstoffen meer verloren gaan. De processen van het invriezen en ontdooien hebben de meeste invloed.

De hoeveelheid voedingsstoffen die verloren gaat is in de meeste gevallen niet schrikbarend hoog. Zo kan het zijn dat diepvriesgroenten verser zijn dan groenten die je in de supermarkt haalt. De groenten in de supermarkt hebben daar meestal al een aantal weken gelegen. Op het moment dat groenten of vruchten worden geplukt beginnen de voedingsstoffen verloren te gaan, of je deze producten nu invriest of in de schappen van de supermarkt legt. Het verschil op het moment dat deze voeding op je bord komt is niet zo heel groot.

Onderstaande lijst geeft je een overzicht van de producten die je in kunt vriezen en de houdbaarheid daarvan.



Dit kan wel in de vriezer

Verwarmde gerechten, zoals:

- Soepen
- Bouillons
- Stoofschotels
- Curry's
- Geroosterde groenten
- Visschotel
- Bloemkoolrijst
- Courgettepasta
- Omelet
- Paleo cake
- Paleo taart
- ….is het verhit geweest? Dan kun je het invriezen.

Rauwe gerechten/ingrediënten, zoals:

- Fruit
- Noten
- Zaden
- Avocado's (verwijder de pit en schil voor het invriezen)
- Kokosnoot
- Eieren, zonder schaal
- Gerechten op basis van een of meerdere van bovenstaande ingrediënten

Dit kan niet in de vriezer

- Rauw vlees of vis wat eerder ingevroren is geweest. Na het ontdooien moet vlees of vis eerst worden gegaard voor je het in kunt vriezen. Tijdens het garen dood je namelijk zo veel mogelijk bacteriën die voor bederf zorgen.
- Rauwe bladgroenten
- Salades
- Komkommer

Er zijn veel groenten die je in de vriezer kunt bewaren. De meeste groenten lenen zich hier perfect voor, maar je zult ze eerst moeten blancheren of garen. Op die manier zijn de groenten minder onderhevig aan vochtverlies wanneer je ze wilt gaan eten.

Fruit kun je prima rauw invriezen, maar bedenk je wel hoe je deze vruchten wilt gaan gebruiken. Als ijskoude snack of verwerkt in een gerecht is het heerlijk. Laat het fruit liever niet volledig ontdooien, dan smaakt het lang niet meer zo goed.

Houdbaarheid

Hoe lang je iets in de vriezer kunt bewaren verschilt per product. Onderstaande lijst geeft je een kort overzicht:

Product	Houdbaarheid
Verse vis	4 maanden
Vers vlees	3-6 maanden
Verse/geblancheerde groenten	12 maanden
Voorgesneden groenten	3 maanden
Vers fruit	8-12 maanden
Noten en zaden	12 maanden
Paleo gebak	3-4 maanden
Kliekjes	1 maand

Extra tips voor het bewaren en vers houden van groenten en fruit:

- Was groenten en fruit pas vlak voor gebruik en niet eerder.
- Zet asperges rechtop in een kommetje met wat water in de koelkast, zo blijven ze langer mooi en stevig.
- Leg rijpe avocado's en andere rijpe steenvruchten (zoals perziken, pruimen en nectarines) in de koelkast om te voorkomen dat ze overrijp worden.
- Heb je een hele boerenkool gekocht? Zet deze dan buiten in de tuin, in een emmer met water. Dan blijft de boerenkool nog weken goed. De bladeren die je nodig hebt kun je er één voor één afhalen en de rest buiten laten staan.



PALEO IN RESTAURANTS

Een Paleo voedingspatroon betekent niet dat je nooit meer uit eten zal kunnen, integendeel zelfs. In restaurants kun je heel goed Paleo eten, zonder het gevoel te hebben dat je iets tekort komt.

Toch kan het lastig zijn om door het menu te navigeren en te bepalen wat voor jou een goede keuze zal zijn. Bij veel gerechten zit brood of juist een saus welke met bloem wordt gebonden. In sommige gevallen zal er een en ander moeten worden aangepast aan je menukeuze.

Onderstaande tips helpen je bij het maken van een gezonde keuze, in verschillende restaurants. Voorop staat dat je aardig bent tegen het personeel. Wanneer je hen vriendelijk vraagt of jouw maaltijd misschien wat kan worden aangepast, dan is de kans groter dat ze meewerken en je ook echt iets lekkers op je bord krijgt.

Vraag echter *niet* om het 'Paleo menu' (dat hebben ze in 99% van de gevallen niet). Waarschijnlijk is het woord Paleo niet eens bekend in het betreffende restaurant, of weten ze niet wat het inhoudt. Beter is het om te vertellen welke ingrediënten je vermijdt. Noem de volgende ingrediënten: gluten (en alle granen), melkproducten, peulvruchten en soja. Met die informatie kunnen ze je een goed advies geven.

De kans is echter heel groot dat je niet 100% perfect Paleo eet in een restaurant, en dat hoeft ook niet per se. Uit eten gaan doe je vooral voor het gezelschap en omdat je lekker wilt eten: je kiest voor jezelf wat dat inhoudt en in hoeverre dat Paleo is.

Vermijd het broodmandje

De rest van je maaltijd is absoluut veel lekkerder dan het brood in het broodmandje, wat al voor het eten op tafel komt. Wordt er eerst gevraagd of je wat brood wilt? Zeg dan nee. Dat maakt het veel gemakkelijker om geen brood te eten dan wanneer het al voor je neus staat.

Stel vragen

Ben je er niet helemaal zeker van of er brood, kaas, bloem, room of een ander ingrediënt in je maaltijd wordt verwerkt, vraag het dan even vriendelijk na. De medewerkers weten beter wat er in het eten zit dan jijzelf.

Extra groenten

Vaak worden de hoofdmaaltijden geserveerd met friet en/of brood. Eén van de beste manieren om dit te vermijden is door te vragen of je misschien wat extra groenten bij je maaltijd kunt krijgen in plaats van friet/brood/enz. In de meeste gevallen is dat geen enkel probleem.

DE BASIS

Voorgerechten

Als voorgerecht kun je een kleine salade bestellen of een carpaccio. Ook kleine gehaktballetjes, gerookte vissoorten, garnalen of een plankje met gedroogde vleessoorten en olijven zijn goede keuzes. Vraag of ze dit zonder brood kunnen serveren en zonder kaas, en vraag of er zuivelproducten in de dressing zijn verwerkt. Soepen zijn niet aan te raden aangezien hierin vaak bouillonblokjes met e-nummers, zuivel of bloem wordt gebruikt. Bestel dus alleen soep wanneer je zeker weet dat het restaurant zijn eigen bouillon of fond maakt en de soep niet is gebonden met zuivel of bloem.

Hoofdgerechten

Zowel vlees, vis als kip wordt vaak gepaneerd bereid. Vraag altijd eerst of dit het geval is voor je iets bestelt, en of dat misschien ook zonder paneermeel kan. Andere belangrijke aandachtspunten zijn: is de saus gebonden met room of bloem, bevat het gerecht kaas en wat krijg ik erbij? Sommige gerechten worden op brood geserveerd of krijg je met frites. Vraag of je in plaats hiervan misschien wat extra groenten of salade kunt krijgen.

Bijgerechten

Als bijgerecht kun je kiezen voor een lekkere salade of wat gegaarde groenten. Vraag na of dit met croutons wordt geserveerd, of met een dressing op basis van zuivelproducten.

Nagerechten

Een echt Paleo dessert in een restaurant vinden is lastig, maar soms zeker mogelijk. In andere gevallen kun je vragen om wat vers fruit. Fruit uit blik is niet aan te raden omdat dit veelal

suikersiroop bevat. Vaak heb je echter al genoeg gegeten om het dessert over te kunnen slaan: een kop koffie of thee is dan ook heerlijk.

VERSCHILLENDE RESTAURANTS

Buffetrestaurant

Het vereist wat wilskracht om niet alles op je bord te laden wat aanwezig is, maar juist in een buffetrestaurant kun je prima Paleo eten. Richt je vooral op verse of gerookte vis en vlees, en kies daarnaast voor salades of simpele gestoomde of gekookte groenten. De dressing kun je er in de meeste gevallen zelf op doen. Twijfel je over een gerecht? Het personeel zal je hier graag over informeren.

Chinees

Voor je een Chinees restaurant binnen stapt is het belangrijk na te vragen of ze MSG (ook wel Ve-tsin) gebruiken. Wanneer ze dit gebruiken zit het vaak in alle gerechten. In dat geval kun je dit restaurant beter aan je voorbij laten gaan. Er zijn gelukkig steeds meer Chinese restaurants waar Ve-Tsin niet wordt gebruikt, hier kun je met een gerust hart eten. Let er echter wel op dat er geen paneermeel of bloem wordt gebruikt. Ook zijn er veel gerechten met soja die je dus beter kunt vermijden. Het personeel kan je hierover adviseren. Sla de rijstgerechten in ieder geval over.

Betreft het een wokrestaurant? Kies dan voor vers vlees en vis en houd je vooral niet in met de rauwe groenten. Vraag de kok of ze dit zonder saus voor je kunnen wokken. Deze sauzen bevatten namelijk in vrijwel alle gevallen soja, tarwe en smaakversterkers. Echt bijzonder van smaak zal je maaltijd zonder saus niet zijn, maar zo kun je in ieder geval wel Paleo eten.

Hamburgers

Een Paleo hamburger bestellen is ontzettend makkelijk (én lekker). Vraag eerst na waar de hamburger van gemaakt is, dit is steeds vaker van grasgevoerd rundvlees. Daarna vraag je of ze dit zonder broodje en zonder kaas willen serveren, maar in plaats daarvan met wat extra groenten. In de meeste gevallen zit je dan al helemaal goed en heb je een heerlijke maaltijd. Wil je een extra goed vullende hamburger? Bestel er dan een gebakken ei en spek bij.

Indiaas

De Indiase keuken is over het algemeen erg geschikt voor een Paleo maaltijd. Een goede curry met kip, vis of lamsvlees is een waar genot. Vraag altijd na of de saus met room gebonden is, en vermijd daarnaast de paneer (een Indiase kaas). Ook de gerechten met linzen kun je beter vermijden. Met brood of bloem wordt over het algemeen erg weinig gewerkt, maar het kan geen kwaad dit nog eens na te vragen. Sla de rijst over maar vraag in plaats daarvan om extra groenten.

Indonesisch

In de Indonesische keuken worden over het algemeen vrijwel alleen verse kruiden gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Vraag wel na of het gerecht wat je bestelt bloem bevat (of gepaneerd is) en of er sojasaus wordt gebruikt. Sla de rijst over maar vraag in plaats daarvan om extra groenten.

Italiaans

Bij Italiaans denk je misschien aan pasta's en pizza's, maar gelukkig heeft de Italiaanse keuken nog veel meer heerlijke gerechten. Verse vis, gehaktballetjes, gegrilde groenten of salades bijvoorbeeld. Als voor- of bijgerecht kun je de antipasti nemen: een bord vol gedroogde vleeswaren en olijven. Bij goede Italiaanse restaurants staan er altijd een fles olijfolie en (balsamico) azijn op tafel om rijkelijk over je maaltijd te sprenkelen.

Japans en sushi

In de Japanse keuken wordt veel met sojasaus gewerkt: vermijd deze gerechten. Ook tempura gerechten (gefrituurd met een deeglaagje) bevatten tarwe en kun je dus beter vermijden. In een sushi restaurant kun je altijd sashimi bestellen: heerlijke rauwe vis wat zo lekker smaakt dat je er helemaal geen dipsausje voor nodig hebt. In de meeste gevallen staat er ook een knapperige salade op de kaart die je erbij kunt eten.

Lunchcafé

Een lunchcafé biedt voornamelijk broodjes aan, en een paar salades. Toch kun je hier prima Paleo eten. Wanneer ze uitsmijters of een boerenomelet aanbieden kun je bijvoorbeeld vragen of ze deze zonder brood en kaas willen serveren, maar met extra salade. Wanneer je een salade van de kaart bestelt, houd dan altijd rekening

met eventuele croutons en dressings op basis van zuivelproducten. Een lunchcafé is overigens ook de plaats waar je kunt uitkijken naar glutenvrije en zuivelvrije taartjes of koeken, soms zijn deze zelfs suikervrij. Dat kan een lekkere traktatie vormen bij een kop koffie of thee.

Saladebar

Bij een saladebar kun je zelf je salade samenstellen door aan te wijzen welke ingrediënten je graag zou willen. Er zijn lekker veel opties en vrijwel alles is onbewerkt. Hier kun je dus met gemak een Paleo salade samenstellen. Vraag bij het kiezen van de dressing gewoon om wat olijfolie met (balsamico) azijn of citroensap. Op pagina 94 lees je hoe je makkelijk en snel een complete salade samenstelt, iets wat je ook in de saladebar toe kunt passen.

Steakhouse

Een steakhouse is misschien wel de beste plaats om Paleo uit eten te gaan. Kies een lekker stuk vlees (of vis) uit. Vraag naar de herkomst van het vlees en of het grasgevoerd of graangevoerd is, in veel gevallen staat dit zelfs op de kaart aangegeven. Grasgevoerd verdient uiteraard de voorkeur. Daarbij kun je vaak een grote salade bestellen met een dressing van olijfolie en azijn.

Tapas

Tapas bestaat uit veel kleine gerechtjes die je van de kaart kunt kiezen. Wanneer je het lastig vindt een eerste keuze te maken kun je je door het personeel laten adviseren. Zij kunnen je precies vertellen wat voor jou geschikt is. Gedroogde vleeswaren, olijven, gehaktballetjes in een saus, worstjes of geroosterde groenten zijn meestal wel geschikt.

Thais

In de meeste Thaise restaurants kun je heerlijk eten, zonder toevoeging van MSG. Vraag echter wel na of er echt geen MSG wordt gebruikt, en of dit eventueel ook weg gelaten kan worden. Vermijd in de Thaise keuken de gepaneerde gerechten en de gerechten met sojasaus. Sla de rijst over maar vraag in plaats daarvan om extra groenten.



PALEO DRANKJES

Frisdranken met suiker of zoetstoffen passen natuurlijk niet binnen een Paleo voedingspatroon en ook koffie met melk erin kun je beter laten staan. Calorieën en voedingsstoffen wil je eigenlijk voornamelijk in vaste vorm binnen krijgen: niet in de vorm van een drankje. Door goed op voeding te kauwen weet je lichaam wat eraan zit te komen en daardoor kan het de spijsvertering daar optimaal op afstemmen. Bij een drankje gaat dit zo snel dat een optimale vertering ervan niet mogelijk is.

De beste Paleo drankjes zijn:
- Water
- Groene thee
- Witte thee
- Kruidenthee
- Kokoswater

KOFFIELIEFHEBBERS

Koffie past wel binnen een Paleo voedingspatroon, mits je niet 10 koppen per dag drinkt. Eén of twee koppen per dag is meer dan genoeg. Heb je meer dan dat nodig om de dag door te komen, dan raad ik je aan de informatie op pagina 26 te lezen.

Koffiedrinkers raad ik aan dit in ieder geval zonder enige vorm van suiker te drinken: zoete drankjes brengen je bloedsuikerspiegel behoorlijk van slag. Wil je er liever wel wat melk in, kies dan voor kokosmelk, amandelmelk of bijvoorbeeld hazelnootmelk. Ook kaneel, vanille en chilipeper zijn heerlijke kruiden om in je koffie te doen: zo maak je er een echt genietmomentje van.

SAPPEN EN SMOOTHIES

Bij het maken van sappen en smoothies zijn er een aantal dingen waar je rekening mee kunt houden binnen het Paleo voedingspatroon:

Een sap of smoothie is een extraatje, het vervangt niet een hoofdmaaltijd.

Het idee achter het Paleo voedingspatroon is dat je een maaltijd eet om de voedingsstoffen optimaal op te kunnen nemen. Dit proces begint in de mond: door goed op het eten te kauwen zorg je ervoor dat de rest van het verteringsproces ook goed verloopt. Bij een sap of smoothie is dit niet het geval: deze drink je snel op terwijl je lichaam geen idee heeft wat eraan zit te komen. Vooral om die reden is het belangrijk om je maaltijden in vaste vorm te eten en goed te kauwen. Wie 3 maaltijden per dag eet met daarbij telkens een flinke portie groente krijgt met gemak voldoende voedingsstoffen binnen.
Natuurlijk kun je zo af en toe een sapje of smoothie drinken, maar niet elke dag.

Richt je vooral op groenten, voeg dus niet teveel fruit toe.

De valkuil bij het maken van een sap of smoothie is dat er vaak teveel fruit in zit. Door het fruit ook nog eens te vermalen, of de vezels er helemaal uit te halen, houd je met name de fruitsuikers over. Deze veroorzaken op hun beurt een flinke bloedsuikerpiek, met de bijbehorende dip daarna. Daarnaast bevat fruit een stuk minder voedingsstoffen dan groenten. Wanneer je graag een sapje of smoothie drinkt dan kun je best een stuk fruit toevoegen. Richt je echter vooral op groenten om het beste uit je drankje te kunnen halen.



CREATIEF

Houd je er niet zo van om alleen water of thee te drinken, dan kun je hier natuurlijk creatief mee omgaan. Vul bijvoorbeeld een grote kan met water en stop er kruiden, frisse groenten en/of fruit bij. Daarmee maak je een heerlijk drankje voor jezelf. Enkele lekkere combinaties zijn:

- Komkommer met munt
- Komkommer met citroen
- Citroen met munt
- Aardbeien met citroen
- Bessen met limoen
- Grapefruit met basilicum

Je kunt dit eventueel ook in combinatie met koolzuurhoudend water doen.

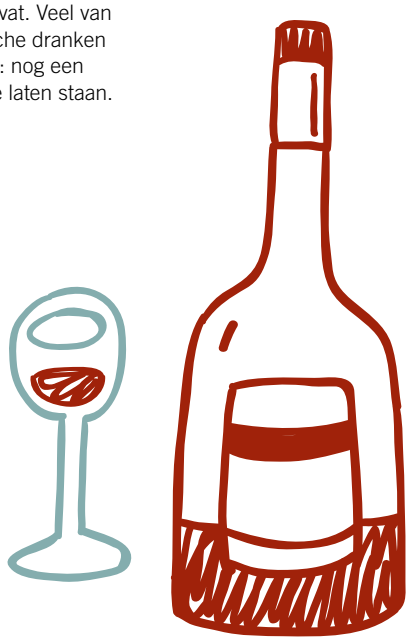
ALCOHOL

Wanneer je een Paleo voedingspatroon naleeft, dan past alcohol daar beperkt tussen. Alcohol is erg belastend voor de lever en daarmee ontregelt het veel processen in het lichaam. Ook de hersenen ondervinden negatieve invloed van alcoholconsumptie. Om maar niet te spreken van de verslavende werking die alcohol heeft en de hoeveelheid suikers die het bevat. Veel van de toxines afkomstig uit alcoholische dranken worden opgeslagen in het buikvet: nog een reden om alcoholische dranken te laten staan.

Niet iedereen wil alcohol echter volledig laten staan, en dat hoeft ook niet.

Kies in ieder geval voor dranken waarin geen granen zijn gebruikt: bier is om die reden bijvoorbeeld niet geschikt. De beste optie is biologische rode wijn, dat zit vol antioxidanten (resveratrol, om precies te zijn). Ook voor deze wijn geldt echter: drink met mate.

Tip:
Zorg dat je altijd een muntplant in huis (of in de tuin) hebt. Verse muntthee is een heerlijk verfrissend en gezond drankje!



PALEO ONDERWEG

Het is altijd handig om Paleo tussendoortjes of zelfs een complete maaltijd bij je te hebben wanneer je onderweg bent. Of je nu met de fiets, auto, bus, trein, het vliegtuig of te voet gaat reizen. Uit ervaring weet ik namelijk dat het maar al te makkelijk is om iets ongezonds te kopen wanneer je honger hebt. Door hier op voorbereid te zijn wordt dat onderdeel een stuk gemakkelijker.

Afhankelijk van de situatie neem je andere voorzorgsmaatregelen. Daarnaast zal je tas met snacks bij een bezoekje aan de bioscoop of een sportwedstrijd er natuurlijk anders uitzien dan wanneer je op vakantie gaat.

ALGEMENE TIPS

- Investeer in een kleine koeltas met een (gif-vrij) koelelement wat erin past. Hierin blijft je eten zeker een dag koel.
- Neem een handzame lunchtrommel mee en wat losse kleinere bakjes waar je dipsauzen of kleine snacks in kunt bewaren.
- Neem altijd een klein besteksetje of een spork mee.
- Neem een kleine blikopener mee en een scherp mes wanneer je langer van huis gaat.
- Verpak salades en andere snacks in oude glazen conserven potten. Deze potten hoef je dan niet per se mee terug te nemen maar kun je na het eten in de glasbak deponeren.
- Investeer in een goede waterfles van RVS of glas, of zelfs een thermoskan. Hierin kun je voldoende water of je favoriete thee meenemen.

In de bioscoop

In bioscopen geldt de ongeschreven regel dat je geen zelf meegebrachte etenswaren nuttigt. Het aanbod gezonde snacks is helaas zeer minimaal. Veel meer dan een bakje met nootjes en rozijnen is er niet. Gelukkig kun je best een en ander in je tas meenemen zonder dat de medewerkers daar moeilijk over doen. Zo voorkom je in ieder geval dat je je op de eerste en beste bak popcorn in het zicht stort.

Er zijn genoeg lekkere snacks die in een handtas passen en vaak zelfs kant-en-klaar te koop zijn:

- Knapperige appelchips
- Raw food crackers
- Beef jerky
- Chocoladereep (cacaogehalte ten minste 75%)
- Trail mix (pagina 87)
- Een stuk zelfgemaakte Paleo cake/taart/koek (pagina 422)

Dagtrips

Wanneer je een dagje weg gaat is het best handig om een lunch bij je te hebben. Dat scheelt je al één maaltijd waarbij je op zoek moet gaan naar een geschikt restaurant. Daarnaast is het meenemen van je eigen eten nog goedkoper ook.

De snacks zoals hierboven genoemd zijn ook ideaal voor een dagje weg. Daarnaast kun je de volgende items meenemen:

- Guacamole
- Chips van bakbanaan (pagina 357)
- Blikjes vis
- Gekookte eieren
- Frittata
- Snackgroenten zoals komkommer, wortel en radijs
- Fruit (heel of gesneden)
- Koude gehaktballetjes (pagina 211)
- Gekookte garnalen
- Kleine zakjes notenpasta of kokosboter

Weekendje weg

Voor een weekendje weg is het niet handig om alle maaltijden vooraf zelf mee te nemen en ook nog koel te houden. Zeker niet wanneer je kampeert of in een hotel slaapt en je geen koelkast of –box tot je beschikking hebt. Je zult onderweg dus een geschikt restaurant moeten vinden, of ervoor zorgen dat je zelf je maaltijden kunt bereiken.

Voor de eerste 1 à 2 dagen kun je de items zoals hierboven genoemd meenemen. De voorverpakte items die je niet gekoeld hoeft te bewaren kun je in grotere hoeveelheden meenemen.

ANDERE HANDIGE INGREDIËNTEN ZIJN:

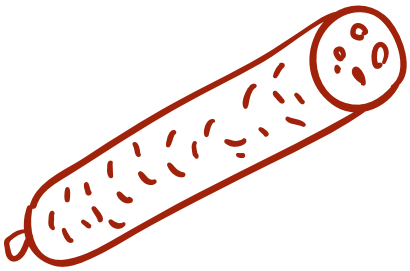
- Een klein flesje extra vierge olijfolie (om je eigen saladedressing te maken)
- Ongesneden groenten en fruit
- Kruiden in kleine potjes (om je maaltijden op smaak te brengen wanneer je zelf kookt)
- Kleine pot kokosolie (om in te bakken)
- Gedroogde worst
- Potjes (houdbare) biologische leverworst
- Olijven

Vliegvakantie

Het nadeel van het vliegtuig is dat je vloeistoffen maar in zeer kleine hoeveelheden mee mag nemen. Daarnaast wil je je koffer natuurlijk ook niet vol stoppen met eten, zeker niet wanneer je langere tijd weg gaat. Je hoeft zeker niet bang te zijn dat je in het buitenland niet Paleo kunt eten. Je zult je er over verbazen welke heerlijke gerechten je daar kunt vinden.

Het is het handigste om je te beperken tot kleinere snacks, maar wel in wat grotere hoeveelheden. Het zal niet altijd even gemakkelijk zijn om voor zowel het ontbijt, de lunch en het diner een Paleo maaltijd te vinden. Zeker niet wanneer je niet de hele vakantie op dezelfde plaats verblijft. Kleine snacks zijn daarom heel handig om bij je te hebben, liefst voor elke vakantiedag één item.

Let op: in sommige landen mag je geen vlees, groenten, fruit, noten of zaden uit een ander land meenemen. Houd er in die gevallen rekening mee dat je alleen voldoende voeding meeneemt voor de heenreis.



IN HET VLIEGTUIG

Een vliegtuigmaaltijd is veelal verre van Paleo. Je zou thuis een maaltijd kunnen maken om mee te nemen, maar dat komt niet altijd goed uit. Als je geluk hebt kun je vlak voor je naar het vliegveld gaat nog even langs de lokale saladebar. Je eigen vliegtuigmaaltijd samenstellen is gelukkig erg makkelijk. Je hebt er niet veel voor nodig:

- Kleine fles olijfolie (niet meer dan 100 ml, in een doorzichtig flesje)
- Gemengde sla
- Snackgroenten (komkommer, wortel, radijs)
- Droge worst
- Omelet met groenten
- Guacamole (niet meer dan 100 ml, in een doorzichtig flesje)
- Fruit

Zorg dat je een (wegwerpbare) bak meeneemt waarin je de salade kunt maken tijdens de vlucht. Let er ook op dat je geen mes meeneemt in je handbagage. Een vork, lepel of spork is echter gewoon toegestaan. Vergeten? Vraag de vliegtuigbemanning dan om een setje bestek.

Bij het boeken van een langere vlucht kun je overigens ook je dieetvoorkeuren opgeven. Kies daarbij voor de glutenvrije maaltijd, of voor de rauwe groenten. Beide zijn vaak voorkomende opties. Zo hoef je niet je complete maaltijd mee te nemen.

OP VAKANTIE

Onderstaande items zijn ideaal om bij je te hebben op vakantie: ze zijn lang houdbaar en voorzien je van een goede kwaliteit brandstof waar nodig. Laat dit je er niet van weerhouden ook de lokale Paleo opties te ontdekken.

- Beef jerky (voorverpakt gekocht of zelfgemaakt en vacuüm geseald, vanwege de houdbaarheid)
- Gedroogde worst
- Blikjes vis (in je koffer meenemen: je medepassagiers doe je er waarschijnlijk geen plezier mee wanneer je op enkele kilometers hoogte een blikje vis open trekt)
- Trail mix (pagina 87)
- Potjes (houdbare) biologische leverworst
- Portiezakjes notenpasta of kokosboter
- Raw food energierepen
- Raw food crackers

Camping

Van de campingwinkel moet je het meestal niet hebben qua ingrediënten. Gelukkig kun je heel wat bouwstenen voor een gezonde maaltijd meenemen van huis.

Achterin de auto zet je een boodschappenkrat met essentiële items en gezonde tussendoortjes. Groenten, fruit, vlees, vis en eieren koop je ter plekke en je kookstel en gasfles heb je van huis meegenomen. Zo is Paleo eten op de camping een fluitje van een cent. Om het mezelf nog gemakkelijker te maken houd ik het op de camping vooral bij eenpansmaaltijden.

De volgende items verdienen zeker een plekje in jouw boodschappenkrat:

- Blikjes vis (laat deze niet te lang in de hete zon staan)
- Kleine pot kokosolie, ca. 500 ml
- Gedroogde worst
- Trail mix (pagina 87)
- Portiezakjes notenpasta of kokosboter
- Fles extra vierge olijfolie
- Potjes met (houdbare) biologische leverworst
- Fles balsamico azijn
- Zeezout
- Peper
- Gedroogde kruidenmengsels (Italiaanse kruiden en kerrie bijvoorbeeld)

Om op de camping goed te kunnen koken heb je natuurlijk nog meer nodig:

- Kookstel
- Gasfles
- Hapjespan
- Koekenpan (optioneel)
- Spatel om groenten mee om te kunnen scheppen
- Spatel om vlees/eieren mee te kunnen draaien
- Afwasborstel/spons en afwasmiddel
- Theedoeken

Paleo (uit) eten in het buitenland

Of je nu naar een all-inclusive resort gaat in Turkije of je gaat backpacken in Thailand, Paleo eten is altijd mogelijk. Groenten, fruit en vlees herken je wel. Zelfs wanneer je de ingrediëntenlijst niet kunt lezen weet je wel of een pak gehakt alleen gehakt bevat of nog iets anders. Staan er één of meerdere ingrediënten op de lijst? Dat laatste is vooral handig wanneer je zelf gaat koken. In restaurants is het een ander verhaal.

Wanneer de lokale bevolking goed Nederlands, Engels, Duits of Frans spreekt is bestellen in een restaurant meestal niet zo'n probleem. Wanneer ze geen van die talen machtig zijn zal je jezelf op een andere manier duidelijk moeten maken. Onderstaande tips helpen je daarbij:

- Neem een lijst mee waarop veelvoorkomende ingrediënten staan in de lokale taal, liefst met afbeeldingen erbij.
- Verdiep je voor vertrek in de lokale keuken en de ingrediënten die veelal worden gebruikt. Zoek iets uit wat je zeker zou kunnen eten. Vaak komt dit gerecht altijd terug op de menukaart.
- Ben je echt allergisch of heel gevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen? Maak dan (online) een allergenenkaartje in de lokale taal. Print een aantal van deze kaartjes uit, deze kun je in een restaurant laten zien aan de bediening.
- Kijk naar de gerechten die bij anderen op hun bord liggen. Bestel desnoods iets wat de buurman op zijn bord heeft liggen, simpelweg omdat dat er geschikt uitziet.
- Zoek voor vertrek naar restaurantjes waar je groene smoothies of groentesappen kunt bestellen. Zo krijg je toch lekker veel groenten binnen.

In de praktijk

Wanneer ik naar het buitenland ga, neem ik meestal een uitgeprint allergenenkaartje mee. Op vakantie wil ik zeker geen buikpijn krijgen van voeding. Zo ook in Kroatië. Zelfverzekerd overhandigde ik mijn kaartje (in het Kroatisch) aan de bediening: ze hadden geen idee wat het betekende! Blijkbaar was het een vreemde vertaling. Na wat overleg met handen en voeten kregen we echter de lekkerste visschotel die ik ooit heb gegeten, speciaal voor ons gemaakt. Wat een geweldige service!



TRAIL MIX

Een goede trail mix voorkomt niet alleen een lege maag, maar ook schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Helaas bevat de trail mix die je in de meeste winkels koopt vooral gedroogd fruit, dit is verre van optimaal. Het brengt je bloedsuikerspiegel flink aan het schommelen en het vult minder goed. De lekkerste en meest gezonde trail mix maak je daarom zelf. Misschien heb je de ingrediënten zelfs wel in huis.

Als basis kies ik voor 75% hartige ingrediënten en 25% zoete ingrediënten. Daarmee krijg je wel wat koolhydraten binnen, maar ook zodanig veel vetten en eiwitten dat je kort na het eten zeker geen bloedsuikerdip zult hebben.

- Let er bij het kopen van gedroogd fruit op dat er geen suiker aan toe is gevoegd. Fruit is zoet genoeg van zichzelf. Wanneer fruit wordt gedroogd worden de smaken juist sterker.
- Let er bij het kopen van noten en zaden op dat deze rauw zijn, dus niet gebakken en/of gezouten.

Hoe stel je een trail mix samen?

- Neem 1 handje zoete ingrediënten naar keuze.
- Voeg daar 3 handjes hartige ingrediënten naar keuze aan toe.
- Meng het door elkaar.
- Bewaar in een goed afgesloten pot of in een zakje voor onderweg.

Zoete ingrediënten	Hartige ingrediënten
• Aardbeien (gevriesdroogd) • Abrikozen (gedroogd) • Ananas (gedroogd) • Appel (gedroogd) • Bananenchips • Blauwe bessen (gevriesdroogd) • Chocolade (cacaogehalte >75%) • Cranberries (gedroogd) • Dadels • Inca bessen (gedroogd) • Kersen (gedroogd) • Mango (gedroogd) • Moerbeien (gedroogd) • Pruimen (gedroogd) • Rozijnen • Vijgen (gedroogd)	• Amandelen • Cacao nibs • Cashewnoten • Hazelnoten • Kokosvlokken • Macadamianoten • Paranoten • Pecannoten • Pijnboompitten • Pompoenpitten • Walnoten

PALEO OP BUDGET

"Paleo is zo ontzettend duur." Het is een van de meest gehoorde opmerkingen. Dat hoeft echter niet zo te zijn. Ja, niet bewerkte voedingsmiddelen zijn vaak duurder dan kant-en-klare pakjes en zakjes. Dat klopt. Maar je hoeft nu geen geld meer uit te geven aan chips, snoep, koekjes, friet, frisdrank, enzovoorts. Dat scheelt al enorm.

Daarnaast maken veel mensen die met Paleo beginnen vaak de vergissing dat ze elke dag een paar stukken Paleo 'brood' eten, of Paleo 'taart'. Allemaal gerechten met veel noten erin, en die zijn juist erg duur. Gelukkig zijn noten zeker niet de basis van het Paleo voedingspatroon: ze zijn een extraatje, je hebt ze niet per se nodig.

Begin in ieder geval met het stellen van prioriteiten: wat is voor jou het belangrijkste? Waar wil je je geld aan uitgeven? Heb je bijvoorbeeld dat nieuwe paar schoenen of die tas echt nodig, of voed je je lichaam liever met biologische groenten? Het zijn allemaal afwegingen die je voor jezelf kunt maken, niemand anders kan dat voor je doen.

Onderstaande tips helpen je zoveel mogelijk te besparen op je Paleo boodschappen. Je zult misschien wat meer winkels langs moeten om zo goedkoop mogelijk uit te zijn, maar het is de moeite absoluut waard.

Ga naar de markt
Op sommige kramen verkopen ze grote zakken met wat oudere groenten erin, voor slechts 1 euro per zak. Wanneer je deze groenten snel na aankoop verwerkt kun je er de rest van de week prima van eten. Dit geldt overigens ook voor fruit.
Daarnaast kun je ook gebruik maken van de aanbiedingen op de viskraam.

In de aanbieding
Elke week zijn er andere groenten in de aanbieding bij verschillende winkels. Beperk jezelf alleen tot de aanbiedingsgroenten. Omdat deze elke week wisselen eet je toch gevarieerd.

In het seizoen
Seizoengroenten en –vruchten zijn volop verkrijgbaar en op dat moment daarom een stuk goedkoper. Op pagina 68 vind je een overzicht van de seizoengroenten per maand.

Pas je maaltijden aan
Heb je een lekker recept gevonden, maar zijn sommige van de ingrediënten te duur? Vervang deze dan voor een goedkoper alternatief. Wanneer er bloemkool in het recept staat maar de broccoli of knolselderij is in de aanbieding, dan kun je dit daarmee prima vervangen.

In de vriezer
In de vriezer van de supermarkt vind je geweldige producten voor een lage prijs. Diepvriesgroenten (gesneden en wel) of fruit. Kijk ook even bij de diepvriesvis, dit is een stuk goedkoper dan verse vis.

Kortingsstickers
Je hebt ze vast wel eens gezien: de stickers waarmee je 25%, 35% of meer korting krijgt op producten in de supermarkt. Houd in de gaten wanneer deze op vlees of kip geplakt zijn en neem ze mee. Je kunt deze producten altijd thuis invriezen en laten ontdooien wanneer je ze wilt gaan gebruiken.

Grote hoeveelheden
Hoe meer je van iets koopt, hoe goedkoper het in verhouding is. Kokosolie in een grote emmer is bijvoorbeeld een stuk goedkoper dan een kleine pot. Op internet kun je deze producten vaak met flinke korting kopen.
Ook vlees is goedkoper wanneer je het in grotere hoeveelheden koopt.

Eieren
Eieren vormen een relatief goedkope bron van proteïnen, je kunt zonder problemen meerdere eieren per dag eten. Het kan dus zeker geen kwaad om een aantal van je vlees- of vismaaltijden per week door eieren met groenten te vervangen.

Orgaanvlees
De organen en minder gewaardeerde delen van het dier zijn echte aanraders. Deze zijn niet alleen stukken goedkoper, maar ook veel voedzamer dan spiervlees. Kies overigens wel zoveel mogelijk voor biologisch orgaanvlees: organen afkomstig van gezonde dieren zijn ook

gezond voor de mens. Probeer eens kippen- of runderlever. Dit is zeker niet duur, en je hoeft er niet zo veel van te eten om alle voedingsstoffen binnen te krijgen.

Superfoods
Dure superfoods zoals gedroogde bessen en poedertjes zijn helemaal niet nodig binnen een Paleo voedingspatroon. Zolang je genoeg groenten eet krijg je al je voedingsstoffen binnen, zonder daar nog 'superfoods' aan toe te hoeven voegen. Met een beperkt budget kun je deze producten dus het beste laten staan.

Noten en zaden
Noten en zaden, of producten die daar van gemaakt zijn, zie je regelmatig terug in Paleo recepten. Hoewel zaden stukken goedkoper zijn dan noten, blijven het dure ingrediënten. Gelukkig heb je noten en zaden niet per se nodig binnen een Paleo voedingspatroon. Zie het als een extraatje maar zeker niet als hoofdbestanddeel van je maaltijden.

Tip:
Dwingt je budget je om vlees uit de bio-industrie te kopen? Kies dan voor zo mager mogelijk vlees. De meeste toxinen en voor de mens verstorende hormonen bevinden zich namelijk in het vet, niet in de spier. Voeg daar vetten aan toe in de vorm van kokosolie, koudgeperste olijfolie, kokosnoot, zaden of roomboter van de grasgevoerde koe.



'DE BASIS VAN HET PALEO VOEDINGS-PATROON KUN JE ZO DUUR OF ZO GOEDKOOP MAKEN ALS JE WILT.'



Stap 5
Maak het makkelijk

Het duurt ongeveer 30 dagen voor je lichaam en geest om zich aan nieuwe gewoontes aan te passen. In die 30 dagen is het een kwestie van zoeken, aanpassen en af en toe de drang weerstaan om in oude gewoontes terug te vallen.

Maak het jezelf dus zo makkelijk mogelijk. Des te minder zal je tegen obstakels aanlopen en des te beter zullen die eerste 30 dagen je af gaan. De rest komt later wel, wanneer Paleo voeding meer een gewoonte is geworden.

Neem je rekenmachine dus niet mee de keuken in, gooi je weegschaal uit het raam en houd je maaltijden simpel. Calorieën tellen doen we niet binnen een Paleo voedingspatroon (meer informatie hierover vind je op pagina 63). Je lichaam zorgt zelf voor zijn eigen balans: je gewicht is een getal, het zegt niets over je gezondheid en hoe gelukkig je bent.

Paleo draait om goed voor jezelf zorgen en in veel gevallen doe je dat door het jezelf lekker makkelijk te maken. De tips in dit hoofdstuk helpen je daarbij. Je leert hoe je een maaltijd opbouwt, hoe je je favoriete gerechten Paleo kunt maken, hoe je zo snel mogelijk een maaltijd op tafel zet, en nog veel meer.

EEN BASISMAALTIJD

Zolang je weet hoe je een basismaaltijd samenstelt, is Paleo eten erg makkelijk. Binnen het Paleo voedingspatroon wordt namelijk niet zo veel onderscheid gemaakt tussen ontbijt, lunch en diner. Wat je gewend bent om als diner te eten kan de volgende dag je ontbijt zijn, en andersom.

Voeding is voeding. Het maakt dus niet uit op welk moment van de dag je wat eet. De oermens moest het doen met wat ze hadden gejaagd of verzameld. Als ze ontbeten dan was dat vaak met restjes van de dag ervoor. Tegenwoordig lijkt dat idee volledig uit onze cultuur verdwenen te zijn: als ontbijt eet je granen, als lunch ook en 's avonds eten we vlees en groenten met nog meer granen. De veelzijdigheid is daarin ver te zoeken.

Juist door ontbijt, lunch en diner gelijk te trekken breng je veel meer afwisseling in je maaltijden. De ene keer eet je 's ochtends eieren, maar de

volgende keer misschien wel vis. Ook qua groenten kun je volop afwisselen. Bij mij is het vooral een kwestie van welke groenten op moeten. Is dat broccoli, dan eet ik broccoli als ontbijt. Of sla, of prei, enzovoorts.

Door drie maal per dag een complete maaltijd te eten voorzie je je lichaam bovendien van meer voedingstoffen. Je eet dan tenslotte drie keer groenten (liefst wel 1kg per dag), drie keer een complete eiwitbron en drie keer een gezonde hoeveelheid vetten.

Zo'n basismaaltijd is natuurlijk niet voor iedereen even groot. Zoals je zult begrijpen heeft een actieve vrouw meer voeding nodig dan een vrouw die haar tijd voornamelijk zittend doorbrengt. Het verschil tussen mannen en vrouwen of de lengte van een persoon heb ik dan nog niet eens meegenomen.

Iedere maaltijd bestaat in principe uit:
- Proteïnen
- Groenten
- Vetten

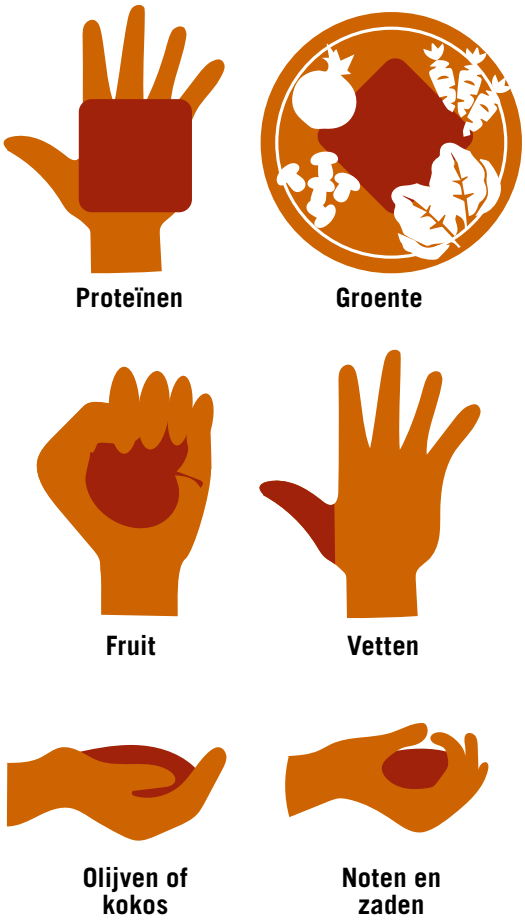
Je kunt voor jezelf bepalen hoe groot jouw porties ongeveer moeten zijn door de grootte van je hand aan te houden.

- Proteïnen bestaan uit vlees en vis. Per maaltijd neem je een portie ter grootte van je handpalm. Eet je eieren? Neem er dan zo veel je in één hand kunt houden.
- Om je proteïnebron heen vul je je bord met groenten. Schep hiervan gerust wat extra op.
- Voeg vervolgens wat extra vetten toe: dit is je voornaamste brandstof. Kies een van de volgende opties:
  - 1 duim (1-2 el) van kokosolie, olijfolie, palmolie, avocado olie, notenpasta, mayonaise, kokosboter, etc.
  - 1 open hand vol olijven of kokosvlokken
  - 1 gesloten hand vol noten of zaden
- Fruit kun je zo af en toe toevoegen, als extraatje.

Hoe vaak eet je per dag?

Met drie basismaaltijden per dag zou je voldoende voedingsstoffen en energie binnen moeten krijgen. Merk je echter aan je lichaam dat dit niet genoeg is, dan maak je de basismaaltijden iets groter in dezelfde verhoudingen.

In principe vullen drie van deze basismaaltijden je namelijk zodanig dat je tussen de maaltijden door geen honger hebt. Tussendoortjes zijn dus niet nodig. Wanneer je actief sport of bijvoorbeeld in gewicht toe wilt nemen, kun je naar behoefte tussen je maaltijden door eten. Zorg er dan voor dat je als snack een mini-basismaaltijd eet. Zo'n mini-basismaaltijd bestaat uit dezelfde componenten als een basismaaltijd, in dezelfde verhoudingen. Alleen de hoeveelheid is kleiner.



MAKKELIJKE EENPANSMAALTIJDEN

Hoe handig is het om maar één pan te hoeven gebruiken om een volledige maaltijd op tafel te kunnen zetten? Ik vind het zelf ideaal. Dat scheelt afwas en het voorkomt dat je moet multitasken in de keuken. Na een drukke werkdag wil dat namelijk nog wel eens mis gaan en het zou zonde zijn wanneer een deel van je maaltijd is verbrand.

Het enige wat je hier voor nodig hebt is een grote, stevige pan. Liefst een wok of hapjespan met hoge opstaande rand.

Met onderstaande ingrediënten kun je eindeloos combineren en zet je in een handomdraai telkens een andere maaltijd op tafel. Houd voor de hoeveelheden per persoon de basismaaltijd in gedachten (pagina 91).

Proteïnen – kies 1 of 2 items

Eieren	Lamsgehakt
Garnalen	Rundergehakt
Gerookte spekblokjes	Runderreepjes
Kip(dij)filet, in blokjes	Schelpdieren (zonder schelp)
Kipgehakt	Zalmfilet, in blokjes
Kleine worstjes (of in plakjes gesneden worst)	

Groenten – kies zoveel items als je wilt

Aardpeer	Raap
Andijvie	Raapsteel
Artisjok	Rabarber
Asperge	Radijs
Bakbanaan	Rammenas
Bleekselderij	Rettich
Bloemkool	Rode biet
Boerenkool	Rode kool
Bospeen	Savooiekool
Broccoli	Schorseneren
Chinese kool	Spinazie
Courgette	Spitskool
Knolselderij	Spruiten
Komkommer	Ui
Koolraap	Veldsla
Koolrabi	Venkel
Lente ui	Waterkers
Paddenstoel	Winterpeen
Paksoi	Winterpostelein
Pastinaak	Witlof
Pompoen	Witte kool
Postelein	Wortel
Prei	Zoete aardappel

Vetten – kies 1 of meerdere items (naast het vet wat je gebruikt om in te bakken)

Amandelen	Macadamia noten
Avocado	Macadamia olie
Avocado olie	Noten- of zadenpasta
Cashewnoten	Olijven
Extra vierge olijfolie	Paranoten
Ghee	Pecannoten
Hazelnoten	Pompoenpitten
Kokosmelk	Pijnboompitten
Kokosolie	Santen (kokosboter)
Kokosrasp	Sesamolie
Kokosroom	Walnoot olie
Kokosvlokken	Walnoten
Lijnzaad	Zonnebloempitten

Kruiden – kies 1 of meerdere items

ZIE PAGINA 52 VOOR EEN UITGEBREIDE KRUIDENGIDS.



DE MAALTIJD BEREIDEN:

1. Zorg dat de groenten in gelijke stukken zijn gesneden. Snijd het vlees of de vis in blokjes. Snijd je groenten ook eens in de vorm van lange slierten, zie pagina 97 voor meer informatie.
2. Verhit 1 of 2 eetlepels (kokos)olie in een grote pan.
3. Bak hierin het rauwe vlees of de blokjes vis al omscheppend aan. Dit geldt niet voor gegaarde garnalen en schelpdieren of voor eieren.
4. Voeg eerst de meest harde groenten toe en bak deze enkele minuten mee.
5. Voeg vervolgende de zachtere groenten toe en bak deze mee tot alles bijna gaar is.
6. Voeg eventueel de gegaarde garnalen, schelpdieren of eieren toe.
7. Breng op smaak met wat zout en kruiden naar keuze.
8. Garneer met wat extra vetten naar keuze.

Tip:
Je groenten worden een stuk sneller gaar wanneer je een scheutje water in de pan schenkt en dit er doorheen schept. Wanneer je vervolgens een deksel op de pan doet is je maaltijd nog sneller klaar.

ZO STEL JE DE BESTE SALADE SAMEN

Een salade kan een heerlijke maaltijd vormen, vooral in het voorjaar en in de zomer. Belangrijk bij het samenstellen van een salade is dat deze alle componenten van een basismaaltijd bevat. Daardoor krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen en zit je langer vol.

Natuurlijk kun je bij het maken van je salade volop variëren. Bekijk je koelkast maar eens als een hippe saladebar. Ik weet zeker dat je op die manier een heerlijke salade samen kunt stellen.

Hieronder vind je de juiste volgorde om een salade samen te stellen. Houd voor de hoeveelheden per persoon de basismaaltijd in gedachten (pagina 91).

1. Bladgroenten

kies 1 of meerdere items

Boerenkool	Raapsteel
Jonge bladsla (gemengd)	Romaine sla
Kropsla	Rucola
Krulsla	Spinazie
Paardenbloemblad	Veldsla
Paksoi	Witlof
Postelein	IJsbergsla

2. Overige groenten

*kies 1 of meerdere items**

* voor alle hieronder genoemde groenten geldt dat je deze zowel rauw als gegaard toe kunt voegen

Artisjok	Raap
Asperge	Radijs
Avocado	Rammenas
Bleekselderij	Rettich
Bloemkool	Rode biet
Broccoli	Rode kool
Courgette	Spruiten
Komkommer	Ui

Koolrabi	Venkel
Lente ui	Witte kool
Paddenstoel	Wortel
Pastinaak	Zoete aardappel
Pompoen	

Kersen	Sinaasappel
Kokosrasp	Walnoten
Kokosvlokken	Zonnebloempitten
Korianderblad	
Lijnzaad	

3. Proteïnen

*kies 1 of meerdere items**

* zorg dat de rauwe items goed gegaard zijn

Ansjovis	Kipblokjes
Chorizo	Leverworst
Garnalen	Roerei
Gehaktballetjes	Runderreepjes
Gekookt ei	Sardines
Gerookte forel	Spekblokjes
Gerookte kip	Tonijn
Gerookte makreel	Zalmblokjes
Gerookte zalm	Zeevruchten
Haring	

4. Toppings

kies 1 of meerdere items

Aardbei	Maanzaad
Abrikoos	Macadamianoten
Amandelen	Mandarijn
Ananas	Mango
Appel	Munt
Basilicum	Olijven
Bieslook	Paranoten
Blauwe bes	Peer
Cashewnoten	Pecannoten
Druiven	Peterselie
Framboos	Pompoenpitten
Hazelnoten	Pruim
Kappertjes	Pijnboompitten

5. Dressing –

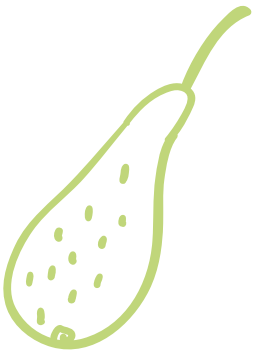
maak een combinatie van olie en zuur ***

*Of kies een dressing uit een van de recepten op pagina 400.

**Houd een verhouding tussen olie en zuur aan van 3:1.

Olie (3 delen)	Zuur (1 deel)
Avocado olie	Appelazijn
Extra vierge olijfolie	Balsamico azijn
Hennepzaadolie	Citroensap
Macadamia olie	Limoensap
Pompoenpitolie	Rode wijn azijn
Walnoot olie	Witte wijn azijn

Tip:
Neem je je salade mee in een bakje? Stel je salade dan in omgekeerde volgorde samen in je lunchtrommel, dan blijft de sla lekker knapperig. Verpak de dressing altijd in een apart bakje. Deze schenk je vlak voor je gaat eten over de salade heen.



GROENTEN KOKEN? DAT KAN OOK ANDERS!

Gekookte groenten. Heel erg Hollands natuurlijk, maar eigenlijk niet de meest lekkere manier om groenten te bereiden. Ik vind het zelf ontzettend lekker om groenten te roosteren, in de oven. Dat is zo ontzettend makkelijk. De oven doet het werk en in de tussentijd hoef je er niet naar om te kijken. Op die manier houd je mooi tijd over om de rest van je maaltijd te bereiden.

Niet alle groenten hebben echter dezelfde oventijd nodig. Eigenlijk net zoals de meeste groenten een andere kooktijd hebben. In onderstaande tabel vind je een aantal groenten die heerlijk zijn wanneer je ze roostert en de bijbehorende oventijd.

1. Snijd de groenten in plakjes, reepjes of blokjes.
2. Wrijf de groenten voor het roosteren in met 1 eetlepel vet (zoals kokosolie) per volle bakplaat.
3. Rooster de groenten in een voorverwarmde oven op een temperatuur van 200°C.
4. Voeg na het roosteren zout en/of andere kruiden naar smaak toe.

Groente	Oventijd (in min)*
Aardpeer	25
Asperge	15-20
Bakbanaan	20
Bloemkool	15-20
Bospeen	20
Broccoli	15
Courgette	15
Knolselderij	20-25
Koolraap	20-25
Pastinaak	20
Pompoen	20-25
Raap	20
Radijs	15
Rammenas	15
Rettich	15
Rode biet	25-30
Schorseneer	20
Spruitjes	20-25
Ui	25
Venkel	20
Wortel	20
Zoete aardappel	20

* Dit is een indicatie, afhankelijk van de grootte van de stukjes groenten en de oven die wordt gebruikt. Iedere oven is anders, bij jou kan de oventijd dus iets langer of korter zijn dan aangegeven staat.

Tips:
Snijd de groenten die je wilt roosteren in gelijke stukken, dan worden ze allemaal tegelijk gaar.

Leg de bakplaat niet te vol, daardoor duurt het langer om alles te garen en komen de smaken ook minder goed tot hun recht.

Twee soorten groenten tegelijk roosteren met een verschillende oventijd? Snijd de groenten met de langste oventijd dan kleiner dan de groenten met de kortere oventijd. Dan zijn ze toch tegelijk gaar.



PALEO PASTA!

Heb jij één of meerdere pastadagen? Kun je werkelijk niet zonder spaghetti of noodles?

Dan is er binnen het Paleo voedingspatroon een ontzettend leuke en handige oplossing: je eigen pasta maak je (letterlijk) in een handomdraai met behulp van een spiraalsnijder. Je kunt hier vrijwel alle stevige groenten op zetten die je maar wilt, de spiraalsnijder maakt er vanzelf lange slierten van.

Het voordeel hiervan is niet alleen dat je nu alsnog een soort pasta kunt eten, maar ook dat je op de meest gemakkelijke manier extra groenten binnen krijgt. Dat kunnen we eigenlijk allemaal wel gebruiken!

Achterin het boek vind je enkele recepten met pasta van groenten, maar je kunt jezelf natuurlijk ook naar hartenlust uitleven. Onderstaande groenten zijn uitermate geschikt voor de spiraalsnijder:

Groente	Hoe te bereiden
Broccoli (alleen de stam)	Geblancheerd of kort verwarmd
Courgette	Rauw of verwarmd
Flespompoen (alleen het bovenste gedeelte)	Verwarmd
Knolselderij	Verwarmd
Komkommer	Rauw
Koolraap	Verwarmd
Koolrabi	Rauw of verwarmd
Pastinaak	Verwarmd
Rettich	Rauw of verwarmd
Rode biet	Rauw of verwarmd
Taro	Verwarmd
Wortel	Rauw of verwarmd
Zoete aardappel	Verwarmd

PALEO STAMPPOT

Stamppot is haast niet weg te denken uit de Nederlandse keuken, het is niet voor niets favoriet in menig gezin. Het zal je vast opgevallen zijn dat gewone aardappelen niet binnen het Paleo voedingspatroon passen. Hoe maak je dan toch een lekkere stamppot klaar?

Gelukkig betekent de afwezigheid van de alom bekende pieper niet dat je iets tekort komt.

Een Paleo stamppotje maak je in een handomdraai klaar en je kunt telkens variëren qua combinaties. Daarmee maak je je geliefde stamppot steeds op een verrassende manier klaar. Deze stamppotjes zijn trouwens zo lekker en smeuïg dat je er niet eens jus bij nodig hebt!

In onderstaande tabel vind je de meest bekende stamppot-combinaties met een daarbij passende Paleo basis. Als basis gebruik ik altijd een combinatie van twee soorten groenten, houd hierbij een verhouding van ongeveer 1:1 aan. De kooktijd van de basis is in de meeste gevallen rond de 10 minuten. Zo'n Paleo stamppot is dus ook nog eens sneller klaar!

Zin in iets extra's door je stamppot? Ook daar heb ik wat leuke suggesties voor.

Groenten	Basis	Extra
Andijvie	Bloemkool & knolselderij Zoete aardappel & knolselderij	Appel Balsamico azijn Peer
Boerenkool	Bloemkool & knolselderij Bloemkool & pastinaak	Geroosterde hazelnoten Granaatappelpitjes Pijnboompitten
Hete bliksem (appel en ui)	Bloemkool & knolselderij Bloemkool & pastinaak Zoete aardappel & knolselderij	Gember Geroosterde hazelnoten Mosterd Peer

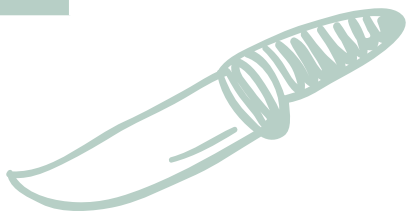
Hutspot (wortel en ui)	Pompoen & pastinaak Zoete aardappel & pastinaak	Appel Cashewnoten Kerrie
Rode kool	Bloemkool & pastinaak Bloemkool & zoete aardappel	Appel Komijn Rozijnen
Rucola	Bloemkool & knolselderij Bloemkool & pastinaak Pompoen & pastinaak Zoete aardappel & knolselderij	Gebakken uien Munt Pijnboompitten
Spruitjes	Bloemkool & knolselderij Zoete aardappel & knolselderij	Cranberries Pecannoten
Witlof	Bloemkool & knolselderij Zoete aardappel & knolselderij Zoete aardappel & pastinaak	Appel Geroosterde amandelen Walnoten
Zuurkool	Knolselderij & pompoen Pompoen & pastinaak Zoete aardappel & pastinaak	Ananas Cashewnoten Kerrie

Proteïnen

Geen stamppot is compleet zonder wat proteinen erbij: de bouwstoffen voor je lichaam. Let wel op de ingrediënten van onderstaande items. Een echt goede Paleo rookworst vind je niet in de reguliere supermarkt, maar wel bij de biologische slager of in de natuurwinkel.

Per item kun je ervoor kiezen dit mee te koken met de groenten, of het apart te bakken en op het laatst aan de stamppot toe te voegen.

- Braadworst
- Chipolata worstjes
- Chorizo
- Gehakt (rul gebakken)
- Gehaktbal
- Gekookte eieren
- Gerookte kip
- Gerookte makreel
- Gerookte zalm
- Kipfilet
- Roerei
- Rookworst (biologisch)
- Runderreepjes
- Spekblokjes/-reepjes (uitgebakken)
- Speklapjes



JE FAVORIETE GERECHT OMTOVEREN

...TOT EEN PALEO GERECHT!

Mis je één of meerdere van je favoriete gerechten? Wanneer je een tijdje Paleo eet zal dit gevoel al snel afnemen. Toch kan het erg leuk zijn om zo'n favoriet gerecht eens een Paleo jasje te geven. Paleo eten betekent namelijk niet dat je nooit meer van een lekkere pasta kunt genieten!

Hoe je dat doet? Daar komt wat creativiteit bij kijken, maar uiteindelijk zal je versteld staan van het resultaat. Op deze manier kun je ook de recepten uit je oude kookboeken nog gebruiken.

Let op: Gaat het om een bakrecept zoals appeltaart of pannenkoeken? Dan is een recept aanpassen niet altijd even gemakkelijk, gelukkig zijn dit soort recepten wel online te vinden. Type gewoon de naam van het gerecht in de zoekmachine met daarbij het woord 'paleo' en je komt al snel lekkere vervangers tegen.

Zoek eerst het recept van je favoriete gerecht erbij en bekijk welke van de ingrediënten niet Paleo zijn, en welke juist wel. Heb je de ingrediënten die vervangen moeten worden op een rijtje? Zoek dan in onderstaande lijst de vervangers op. Zoals je ziet zijn er vaak meerdere mogelijkheden om een ingrediënt te vervangen, daaruit kun je dat ingrediënt kiezen wat jou het meest aanspreekt.

Granen

Oud	Nieuw
Bloem	In kleine hoeveelheden kun je dit vervangen door kokosmeel, amandelmeel, arrowroot of tapiocameel.
Havermelk	Vervang in een verhouding van 1:1 met een van onderstaande suggesties: • Amandelmelk • Hazelnootmelk • Kokosmelk Zelf kokos- of notenmelk maken? Zie pagina 392.
Havermout	Voeg in plaats van havermout meer groenten toe. Pompoen, courgette(noodles) of zoete aardappel bijvoorbeeld.
Maïs	Voeg wat extra groenten aan het gerecht toe. Kies voor stevige groenten zoals: • Bloemkool • Broccoli • Courgette • Knolselderij • Koolraap • Pastinaak • Pompoen • Spruitjes • Zoete aardappel
Maïzena	Maïzena is een bindmiddel, onderstaande ingrediënten werken net zo goed, in exact dezelfde verhouding. • Arrowroot • Tapiocameel
Pasta	Spaghetti of noodles: (zie pagina 97) • Courgette • Knolselderij • Koolraap • Pastinaak • Pompoen • Zoete aardappel Macaroni, fusilli, etc.: • Bloemkoolroosjes • Knolselderij (in blokjes) • Pompoen (in blokjes)
Quinoa	Voeg in plaats van quinoa meer groenten toe. Pompoen, courgette(noodles) of zoete aardappel bijvoorbeeld.
Rijst	Maal of rasp een van de volgende groenten als vervanger voor rijst: • Bloemkool • Flespompoen • Knolselderij • Koolraap • Pastinaak • Wortel • Zoete aardappel

Rijstmelk	Vervang in een verhouding van 1:1 met één van onderstaande suggesties: • Amandelmelk • Hazelnootmelk • Kokosmelk Zelf kokos- of notenmelk maken? Zie pagina 392.
Spelt	Voeg in plaats van spelt meer groenten toe. Pompoen, courgette(noodles) of zoete aardappel bijvoorbeeld.

Melkproducten

Oud	Nieuw
Boter	• Ghee • Kokosolie
Geitenkaas	Dit kun je in de meeste gevallen gewoon weglaten. Gaat het om een gratin? Kijk dan onder 'kaas' voor tips.
Kaas	Dit is lastig te vervangen, in de meeste gevallen kun je het gewoon weglaten. Gaat het om een gratin? Meng dan wat kokos- of notenmelk met eieren en schenk dit over het gerecht. In de oven krijgt het zo een mooi bruin korstje. Eventueel kun je wat edelgistvlokken aan dit mengsel toevoegen.
Koffiemelk	Zie: Melk
Kwark	Gebruik een dikke kokosroom in combinatie met wat citroensap.
Melk	Vervang melk in een verhouding van 1:1 met een van onderstaande suggesties: • Amandelmelk • Hazelnootmelk • Kokosmelk Zelf kokos- of notenmelk maken? Zie pagina 392.
Parmezaanse kaas	Strooi wat edelgistvlokken over je gerecht, dit geeft een kaas-achtige smaak. Ook lekker in pesto's.
Schapenkaas	Dit kun je in de meeste gevallen gewoon weglaten. Voeg wel wat extra citroen aan het gerecht toe voor de zure smaak.
Slagroom	Gebruik een zo dik mogelijke kokosroom. Klop deze bijvoorbeeld luchtig op of verwerk het in een saus.
Yoghurt	Gebruik kokosroom in combinatie met wat citroensap. Je kunt eventueel ook kokosyoghurt maken of kopen.
Zure room	Gebruik kokosroom in combinatie met wat citroensap.

Peulvruchten en soja

Oud	Nieuw
Bonen	Voeg wat extra groenten aan het gerecht toe, bijvoorbeeld: Bloemkoolroosjes Blokjes (geroosterde) koolraap Blokjes (geroosterde) pompoen Of kies voor een handje noten en/of zaden en strooi dit na de bereiding over het gerecht.
Kikkererwten	Voeg wat extra groenten aan het gerecht toe, bijvoorbeeld: • Bloemkoolroosjes • Blokjes (geroosterde) koolraap • Blokjes (geroosterde) pompoen • Courgette Of kies voor een handje noten en/of zaden. Pijnboompitten bijvoorbeeld.
Kikkererwtenmeel	In kleine hoeveelheiden kun je dit door wat kokosmeel of arrowroot vervangen.
Linzen	Maal of rasp een van de volgende groenten als vervanger voor linzen: • Bloemkool • Courgette • Flespompoen • Knolselderij • Koolraap • Pastinaak • Wortel • Zoete aardappel

Sojasaus	Vissaus (niet 1:1 vervangen, gebruik altijd iets minder) Geen liefhebber van vissaus? Gebruik dan iets meer zout in het recept en laat de sojasaus weg.
Tempeh	Zie: Tofu
Tofu	Voeg wat extra groenten aan het gerecht toe. Kies voor stevige groenten zoals: • Bloemkool • Broccoli • Knolselderij • Koolraap • Pastinaak • Pompoen • Zoete aardappel Voeg ook wat eieren, vlees of vis toe voor de proteïnen en eventueel een handje noten en/of zaden.

Overig

Oud	Nieuw
Aardappel	Gebruik hetzelfde gewicht van één of een combinatie van onderstaande groenten: • Bloemkoolroosjes • Knolselderij • Pastinaak • Zoete aardappel
Aardappelzetmeel	Aardappelzetmeel is een bindmiddel. Onderstaande ingrediënten werken net zo goed, in exact dezelfde verhouding. • Arrowroot • Tapiocameel
Mayonaise	Zelfgemaakte Paleo mayonaise (pagina 400)

Suiker	In veel gerechten kun je suiker grotendeels weglaten, zeker wanneer het om een hartig gerecht gaat. Maak dus eerst het gerecht en proef of je het zoet genoeg vindt. Moet er voor je gevoel dan toch nog iets zoets bij? Kies dan voor een van de volgende ingrediënten: • Ahornsiroop • Appelpuree (ongezoet) • Dadels • Honing • Kokosbloesemsuiker • Vers fruit



WAT EET OF DRINK IK IN PLAATS VAN...

Brood	→	Extra veel groenten
Chips	→	Bakbanaanchips (pagina 357) of wat rauwe nootjes en zaden
Cornflakes	→	Mengsel van noten, zaden, kokos en eventueel gedroogd fruit, zie pagina 87
Crackers	→	Paleo crackers (pagina 429)
Energiereep	→	Een stuk fruit, makkelijke beef jerky (pagina 418) of een Paleo energiereep (pagina 430)
Friet	→	In reepjes gesneden pastinaak of zoete aardappel, in de oven geroosterd
Koekjes	→	Paleo koekjes (pagina 425)
Mayonaise	→	Zelfgemaakte mayonaise (pagina 400)
Melk	→	Kokosmelk, amandelmelk, hazelnootmelk
Melkchocolade	→	Pure chocolade, zonder sojalecithine en een cacaogehalte van ten minste 75%
Muesli	→	Mengsel van noten, zaden, kokos en eventueel gedroogd fruit, zie pagina 87
Pannenkoeken	→	Paleo pannenkoeken (pagina 442)
Pasta	→	Noodles van groenten, zoals courgette, zoete aardappel of pompoen (pagina 97)
Pizza	→	Pizza omelet (pagina 270)
Rijst	→	Bloemkoolrijst (pagina 387)
Sladressing	→	Zelfgemaakte dressing naar keuze (pagina 400)
Vleeswaren	→	Biologische vleeswaren zonder toevoegingen
Wraps/tortilla's	→	Een dun gebakken omelet
IJsjes	→	Bevroren fruit of zelfgemaakt ijs

WAT NEEM IK MEE ALS LUNCH?

De maaltijden die je kunt eten wanneer je thuis bent, heb je ongetwijfeld zo onder de knie. Op de een of andere manier is alles thuis net iets makkelijker. Dus hoe pak je dat aan wanneer je je lunch meeneemt?

Het grote voordeel van een meeneemlunch is dat je deze thuis alvast voor kunt bereiden. Zie het als een maaltijd die je normaal van een bord zou eten, maar dan verpakt in een lunchtrommel. Net zoals je restjes zou behandelen eigenlijk. Zijn restjes niet altijd nog lekkerder? Ik vind van wel.

Zolang je van het idee afstapt dat een lunch uit een belegde boterham hoort te bestaan (saai, toch?) gaat er een wereld voor je open. Probeer uit wat je handig en lekker vindt. Elke keer dat je je lunchtrommel op je werk open trekt hoor je als vanzelf honger te krijgen: elke lunch mag een feestje zijn.

WARM OF KOUD?

Bedenk jezelf of je je lunch koud of warm op gaat eten. Kun je een maaltijd opwarmen op je werk? En dan bedoel ik natuurlijk niet in een magnetron, maar in een oventje of op een fornuis. Daarnaast kun je ook een warme maaltijd van huis meenemen in een isolerende food jar.

De mogelijkheid om een lunch op te kunnen warmen voor je gaat eten biedt natuurlijk veel meer opties. Ook wanneer je je lunch alleen koud kunt eten zijn er mogelijkheden genoeg. Je hoeft echt niet elke dag een salade mee te nemen.

Geen koelkast op je werk? Investeer dan in een klein koeltasje met (gifvrij) koelelement. Hierin blijft je lunch urenlang koud en vers, ook wanneer je aan het einde van de dag pas aan je maaltijd toekomt.

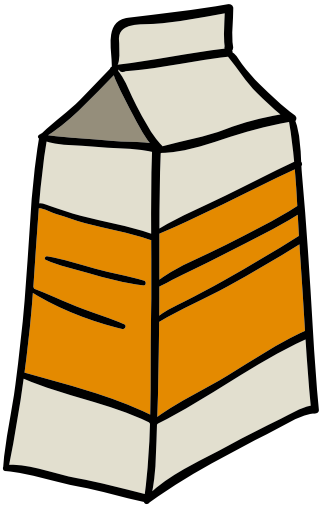
Zorg er in ieder geval voor dat je lunch altijd voldoende groenten, proteïnen en vetten bevat. Daarmee voorzie je je lichaam de hele dag van voldoende energie. Bovendien zit je hiermee langer vol, heb je geen suikerdip halverwege de middag en is het weerstaan van stukken taart of de snoeppot op je werk geen enkel probleem.

Warme lunches (om op te warmen)

- Bloemkoolnasi (pagina 245)
- Geroosterde groenten met gegrilde zalm
- Kipcurry (pagina 150)
- Frittata (pagina 258)
- Restjes van het avondeten de dag ervoor
- Snelle eenpansmaaltijd (pagina 93)
- Soep (pagina 280)
- Gehaktballetjes met courgettenoodles
- Stamppotje
- Courgettenoodles met garnalen (pagina 232)

Koude lunches

- Frittata (pagina 258)
- Gazpacho (pagina 286)
- Gehaktballetjes met geroosterde groenten
- Geroosterde groenten met mayonaise en gerookte zalm
- Notenrijst met gekookte eieren (pagina 373)
- Paleo ‘falafel’ (pagina 370)
- Salade (op pagina 94 zie je hoe je deze het beste samen kan stellen)
- Tonijnsalade met zuurkool, komkommer, appel en zelfgemaakte mayonaise
- Wrap van omelet gevuld met guacamole, gerookte zalm en veel groenten
- Wrap van omelet gevuld met kip-kerrie salade



Bento box

Je lunchtrommel kun je natuurlijk ook vol stoppen met verschillende kleine hapjes die samen een goed vullende maaltijd vormen. Deze kun je prima koud opeten. Hieronder vind je enkele ideeën waaruit je zelf je eigen combinaties kunt maken:

- Plakjes appel met notenpasta
- Gekookte eieren
- Gerookte zalm
- Groentesticks met noten- of zadenpasta als dip
- Gemengde noten en zaden
- Vers fruit
- Gedroogde worst
- Leverworst
- Wortelkoekjes (pagina 358)
- Augurken
- Gekookte bietjes
- Garnalen
- Bleekselderij 'bootjes' met notenpasta en rozijnen
- Guacamole (pagina 390)
- Wraps van rosbief met mango en komkommer
- Avocado
- Gehaktballetjes
- Kleine hamburgers
- Eiermuffins (pagina 448)
- Courgettekoekjes

Een gezonde lunchtrommel vullen voor kinderen? Op pagina 455 vind je volop inspiratie.

Tips:
Bereid eenmaal per week alvast je lunches voor. Dat scheelt je de rest van de week veel tijd en moeite.

WEERSTAND VANUIT JE OMGEVING

Wie vol enthousiasme zijn nieuwe manier van eten aan partner, vrienden, familie of collega's uitlegt kan weleens van een koude kermis thuiskomen. Ze zullen misschien niet allemaal even enthousiast zijn over jouw nieuwe eetpatroon. Dat maakt het er voor jou niet makkelijker op.

Omschakelen naar een nieuw eetpatroon of een andere levensstijl is best even wennen. In die tijd kun je zeker wat steun van je omgeving gebruiken. Support helpt je absoluut om door te zetten en het makkelijker vol te houden.

Maar wat doe je als die support er in jouw omgeving niet is? Stel dat je partner het maar niets vindt en je voortaan voor jezelf apart staat te koken. Of stel dat je collega's jouw maaltijden niet waarderen. En dan die vrienden die ineens niet meer op je etentjes willen komen.

Sociale druk is enorm krachtig en kan een reden zijn om niet meer voor jezelf te kiezen. Een mens wil van nature geaccepteerd worden door zijn omgeving en daar zal hij/zij gerust een en ander voor doen en laten. Dat kan een lastige situatie opleveren wanneer je voor jezelf hebt besloten dat jij Paleo gaat eten.

Met deze tips wordt het een stuk gemakkelijker om met de weerstand vanuit je omgeving om te gaan.

- Zoek mensen in je omgeving die met je mee willen doen.
  Als het je partner niet is dan misschien een vriend, vriendin of iemand van de sportschool. Zolang er één iemand met je mee doet is de kans dat je het daadwerkelijk vol houdt veel groter.
- Leg anderen duidelijk uit dat je dit voor jezelf doet en waarom.
  Het is jouw keuze. Jij respecteert ook hun voedingskeuzes.
- Zoek je support online.
  Op tientallen websites en social media vind je enorm veel gelijkgestemden. Andere mensen die ook Paleo eten, zowel beginners als gevorderden. Online kun je al je vragen stellen en vind je mensen die naar je verhaal luisteren.

OP LANGERE TERMIJN

Eet je al een tijdje Paleo? Ook dan maken mensen nog vervelende opmerkingen die voortkomen uit onbegrip, bijvoorbeeld:

- "Waarom ben je op dieet? Je hoeft toch niet af te vallen?"
- "Wanneer ga je weer normaal eten?"
- "Doe niet zo ongezellig, neem toch een gebakje/koekje/enz."
- "Eet je nu alweer sla?"
- "Jou nodig ik niet meer uit hoor, je eet zo lastig."

Voorop staat: Paleo is geen dieet. Het is zo in de maatschappij ingeburgerd dat iedereen op 'dieet' gaat om af te vallen. Mensen kunnen zich moeilijk voorstellen dat er ook andere manieren van eten zijn die géén dieet zijn. Manieren van eten die juist bedoeld zijn om gezonder en fitter te worden én te blijven.

Paleo voeding is totaal niet gebaseerd op restricties maar op het teruggaan naar de natuur. Met een Paleo voedingspatroon eet je datgene waarvoor je lichaam gemaakt is, waar het optimaal op functioneert. Dat is inderdaad anders dan het voedingspatroon van de gemiddelde mens. Het feit dat iedereen het doet zegt natuurlijk niet dat het ook 'normaal' is.

Veel groenten eten? Dat hoort bij een Paleo voedingspatroon, en het is helemaal niet saai of eenzijdig. En het is al helemaal niet smaakloos! Anderen zitten vaak zo vast in hun eigen routine dat ze niet doorhebben hoe eenzijdig ze eigenlijk eten. Twee broodmaaltijden per dag en 's avonds pasta laat natuurlijk weinig aan de verbeelding over (over saai gesproken…).
Laat anderen maar eens van jouw salade proeven, neem gewoon eens een bakje voor ze mee. Wedden dat ze nu hun boterham ook liever laten staan?

Dat Paleo niet gezellig is, is natuurlijk onzin. Je gaat bijvoorbeeld op verjaardag om dat gezellig met de jarige te vieren. Komt die gezelligheid voort uit het feit dat je taart eet? Of toch vanwege de leuke gesprekken die je hebt? Ik hoop dat laatste!

En die etentjes waar je niet meer voor uit wordt genodigd? Dan ga je toch gewoon gezellig thee drinken? Neem dan zeker eens zelfgebakken Paleo koekjes of taart mee, dat is gegarandeerd een succes. Of nodig anderen bij jou uit voor een Paleo maaltijd. Dit is overigens wel op eigen risico, want ik kan uit ervaring vertellen dat ze dan het liefste elke week komen eten.



PALEO ETEN MET KINDEREN

Je hele gezin in een keer mee laten doen met je Paleo voedingspatroon is niet altijd haalbaar. En dat hoeft ook helemaal niet. Je kunt ze stap voor stap kennis laten maken met een andere manier van eten dan ze gewend zijn.

Kinderen zullen het je niet in dank afnemen wanneer ze hun favoriete voeding in een keer op moeten geven. Daarom is het belangrijk ze te vertellen waarom jij je eten verandert en waarom zij ook iets anders te eten krijgen. Leg het ze uit, ook al begrijpen ze de theorie erachter nog niet.

Ook voor kinderen geldt dat je langzaam te werk moet gaan: stap voor stap. Waarschijnlijk een stuk langzamer dan voor jezelf. Enkele punten waar je mee kunt beginnen zijn:

- Begin met het kopen van glutenvrije vervangers voor hun favoriete voeding.
- Verminder langzaam de hoeveelheid toegevoegde suikers in hun voedingspatroon, maar geef kinderen wel fruit.
- Maak je eigen snoepjes (pagina 434).
- Zoek een vervanger voor frisdrank en zuiveldrankjes (pagina 465).
- Laat kinderen 's avonds steeds meer met de (Paleo) pot mee eten.

De meest krachtige manier om je kinderen te betrekken bij de gezondheid van het gezin doe je door middel van voeding en alles wat daarbij komt kijken. Op die manier kun je het voor kinderen heel leuk en leerzaam maken om met voeding bezig te zijn. De kans dat ze hun groenten opeten wordt daarmee niet alleen groter, maar je bereidt ze ook voor op de toekomst waarin ze zelf keuzes over voeding mogen maken.

Ga samen boodschappen doen
Het weekend is meestal erg geschikt om je kinderen mee te nemen naar de markt of supermarkt. Vertel ze over de producten en laat ze gezonde dingen uitzoeken. Dat ze hierbij mogen helpen maakt de kans dat ze die gezonde dingen later ook opeten al een stuk groter.

Leer kinderen waar voeding vandaan komt
Ga bijvoorbeeld eens naar een (biologische) boerderij, laat de kinderen bij de dieren kijken en laat ze de gewassen zien. Als ze geluk hebben mogen ze zelf iets oogsten om mee naar huis te nemen. Wedden dat ze enorm trots zijn?

Maak een moestuintje
Nog leuker wordt het wanneer een kind zelf zijn eigen groenten of kruiden kan kweken. Dit kun je overal doen: geef ze een eigen hoekje of pot in de tuin, of zaai wat kruiden in een potje op de vensterbank. Het is ontzettend makkelijk om zelf iets te kweken, zelfs binnen. Zo maken kinderen het hele groeiproces van de plant mee: van zaadje tot eetbare plant. Natuurlijk mogen ze de plantjes daarna zelf oogsten én opeten.

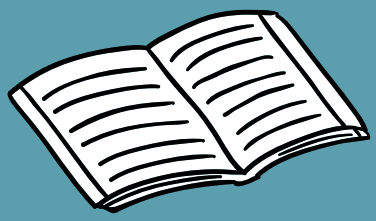
Plan de maaltijden samen
Maak je elke week een maaltijdplan? Mooi, dan kunnen je kinderen daar mooi bij helpen. Geef ze een (gezond) kookboek en laat ze iets uitzoeken. Zo bepalen zij wat er op een of meerdere dagen van de week 's avonds op tafel komt te staan.

Laat kinderen helpen met koken
Natuurlijk duw je je kind geen scherp mes in de handen om groenten te snijden, maar ze kunnen wel op andere manieren helpen. Een maaltijd die je zelf hebt gemaakt smaakt toch altijd net wat beter. Laat kinderen bijvoorbeeld kommetjes leeggooien in de pan, roeren, enzovoorts. Voor ieder kind is wel een leuk klusje te bedenken.

Eet samen
Niets leidt de aandacht van de maaltijd zo af als met een bord op schoot voor de TV zitten. Maak daarom bewuste maaltijdmomenten waarbij iedereen samen aan tafel zit. Geniet van het eten en laat je kinderen ook zien wat jij allemaal op je bord schept. Als ouder ben je hun grootste voorbeeld en rolmodel.

Inspiratie nodig voor Paleo ontbijtjes en meeneemlunches, speciaal voor kinderen? Op pagina 445 vind je een overzicht.

Probeer het eens uit. Kinderen zijn van nature heel nieuwsgierig. Je zult ervan versteld staan hoe veel kinderen over voeding willen weten. Zolang je het maar interessant voor ze maakt.



'JE ZULT ERVAN VERSTELD STAAN HOEVEEL KINDEREN OVER VOEDING WILLEN WETEN.'



Stap 6
Plan je maaltijden

Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat geldt ook voor het Paleo voedingspatroon. Door van te voren te bedenken wat je wanneer gaat eten voorkom je dat je voor verrassingen komt te staan.

In stap 6 vind je maar liefst 5 verschillende maaltijdplannen, inclusief boodschappenlijsten, waarmee je 30 dagen lang Paleo kunt eten. Zonder erbij na te hoeven denken. Zo wordt Paleo wel heel makkelijk.

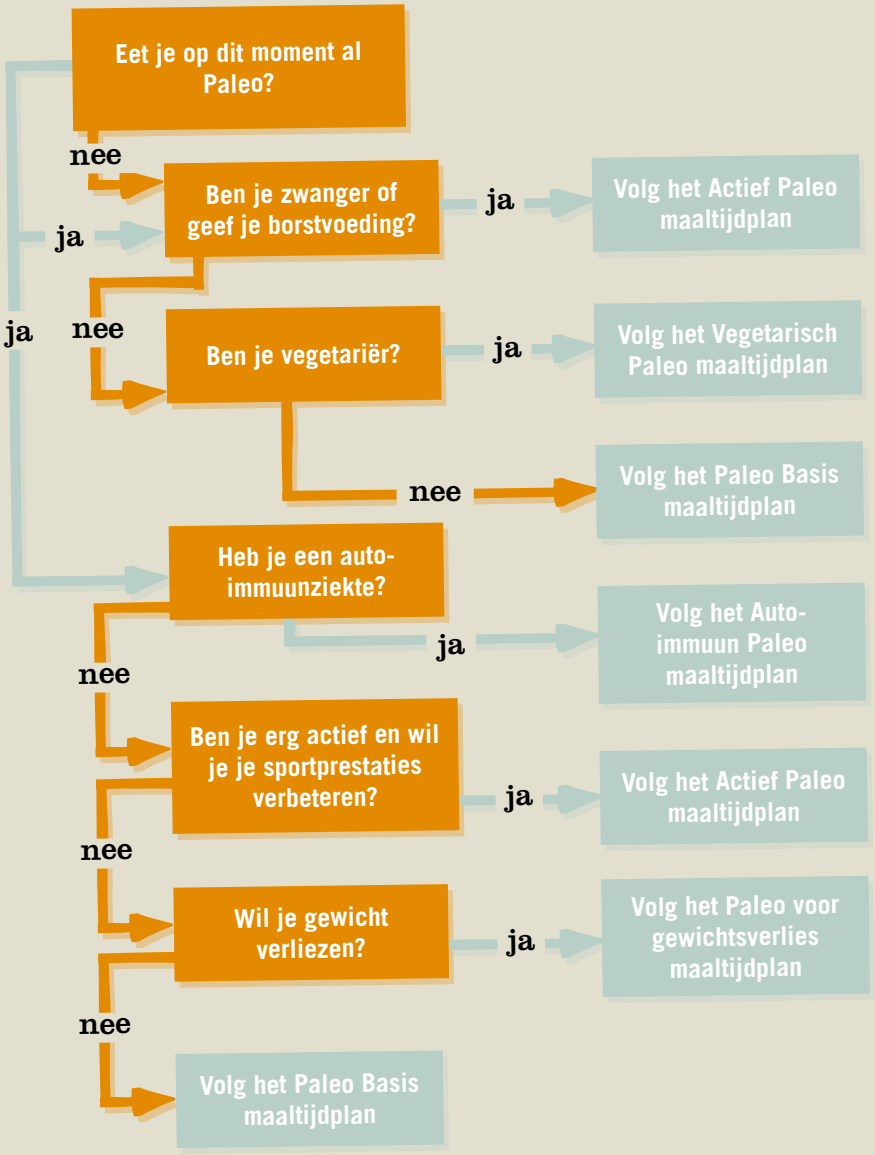
Omdat echt iedereen anders is heb ik de maaltijdplannen ingedeeld in verschillende categorieën. Per categorie kom je een solide basis tegen, passend bij jouw lichaam en jouw doelen. Van daaruit kun je de recepten naar je eigen voorkeur aanpassen. Wellicht passen bepaalde ingrediënten niet helemaal bij jou of vind je een gerecht beter geschikt als lunch dan als ontbijt. Jij bepaalt wat je wanneer eet en in welke hoeveelheden, de maaltijdplannen dienen slechts als leidraad.

- Paleo Basis
- Paleo voor Gewichtsverlies
- Actief Paleo
- Auto-immuun Paleo
- Vegetarisch Paleo

WELKE VORM VAN PALEO PAST BIJ MIJ?

Voor je een van de maaltijdplannen uitkiest, help ik je graag bepalen welke het beste bij jou past. De volgende lijst helpt je een goede keuze te maken.

Welke vorm van Paleo past bij mij?



MAALTIJDEN VOORBEREIDEN

Welk maaltijdplan je ook hebt gekozen. Het voorbereiden van jouw Paleo maaltijden kan je veel tijd besparen. De eerste 30 dagen heb ik het plannen al voor je gedaan en zelfs de boodschappenlijsten zijn al gemaakt. Na die 30 dagen laat ik het aan jou zelf over. Ik geef je echter graag de juiste tips en trucs mee om het ook dan nog met gemak vol te kunnen houden.

Het voorbereiden van maaltijden kun je op veel verschillende manieren bekijken. Je kunt er zo ver in gaan als je wilt. Onderstaande tips kunnen je hierbij helpen.

Maak een planning

Ga er eenmaal per week voor zitten. Pak pen en papier en neem je favoriete Paleo kookboek(en) en websites erbij. Op EetPaleo.nl vind je een maaltijdplanner en die je kunt downloaden, uitprinten en invullen.
Kies voor elke maaltijd van de komende week een recept uit wat je wilt gaan maken en vul dat in op de maaltijdplanner. Houd rekening met de volgende punten:

- Welke verse producten heb je nog in de koelkast liggen?
- Wat ligt er nog in de vriezer? Kun je dit in je maaltijden verwerken?
- Zal je gedurende de week restjes over houden die je misschien een dag later nog kunt eten?

Het is zonde om ingrediënten weg te gooien, dus zorg er altijd voor dat je datgene wat je nog hebt eerst verwerkt.

Maak een boodschappenlijst

Op EetPaleo.nl vind je een boodschappenlijst die je kunt downloaden, uitprinten en invullen. Natuurlijk kun je ook gewoon je eigen boodschappenlijst gebruiken. Houd bij het maken van deze lijst rekening met het aantal personen waarvoor je gaat koken. Is het recept voor twee personen, maar wil jij voor vier mensen koken? Verdubbel dan de ingrediënten. Op eenzelfde manier kun je de hoeveelheden ook prima halveren.

Zorg dat je restjes hebt

Restjes kunnen werkelijk een zege zijn wanneer je een druk leven hebt. Tijd (of zin) om te koken is er nu eenmaal niet altijd. Hoe fijn is het dan wanneer je gewoon iets kant-en-klaar uit de koelkast kunt pakken? Restjes creëer je door af en toe de ingrediënten voor je maaltijd te verdubbelen. Op die manier hoef je maar één keer te koken en de rest hoef je alleen nog op te warmen. Dat scheelt tijd en moeite. Voor veel gerechten geldt overigens dat ze de volgende dag nog lekkerder zijn, omdat de smaken dan beter op elkaar in zijn gewerkt.

De grote kookdag

Degenen die doordeweeks echt weinig tijd hebben raad ik aan om eenmaal per week een grote kookdag te houden. De grote kookdag is een dag waarop je alle boodschappen voor de komende week in huis haalt en waarop je zo veel mogelijk voorbereidt. Enkele taken die je zou kunnen doen zijn deze, afhankelijk van de hoeveelheid tijd die je hebt:

- Kook de gerechten die je later in de week wilt gaan eten alvast en bewaar ze in de koelkast of vries ze in.
- Maak je ontbijt voor de komende dagen alvast klaar.
- Vul een aantal lunchtrommels met gerechten naar keuze.
- Snijd groenten alvast voor en bewaar deze in luchtdicht afgesloten bakken in de koelkast.
- Maak een grote pan soep waar je meerdere keren van kunt eten.
- Kook een doos met eieren zodat je die later in de week als snelle proteïnebron kunt pakken.
- Laat een stoofschotel pruttelen op het fornuis.
- Maak je favoriete ovenschotel en verdubbel het recept zodat je het later in de week nogmaals kunt eten.

Zoals je ziet: ideeën genoeg om één dag in de keuken heel nuttig te kunnen besteden. Zo'n voorbereiding is meestal in enkele uren gedaan. Terwijl de ovenschotel in de oven staat, de stoofschotel pruttelt op het fornuis en de soep staat te koken kun je bijvoorbeeld groenten snijden of lunchtrommels vullen. Nog leuker wordt dit wanneer je het hele gezin hierbij betrekt.

Maaltijden invriezen

Voor bijna alle gerechten geldt dat je ze kunt invriezen wanneer je teveel hebt gemaakt. Denk hierbij aan wokschotels, ovenschotels, stoofschotels, geroosterde groenten, omelet, soep, Paleo snacks en nog veel meer. Ook vlees of vis wat het einde van zijn houdbaarheid nadert kun je nog invriezen. Dankzij de vriezer hoef je alleen maar iets te ontdooien en op te warmen en vervolgens kun je gaan eten.

MIJN MAALTIJDPLAN
VOOR DAG 2







2 PERSONEN

MAALTIJDPLAN: PALEO BASIS

Is het Paleo voedingspatroon nieuw voor je? Wil je jezelf een gezonde 'reset' geven? Of zoek je naar meer structuur in je voeding? Dan is dit het plan naar keuze.

Met het Paleo Basis maaltijdplan eet je drie maaltijden per dag. Deze maaltijden voorzien je van de brandstof en voedingsstoffen die je nodig hebt om de dag energiek door te komen. Tussendoortjes heb je daarbij niet nodig, maar het staat je uiteraard vrij om af en toe iets tussendoor te eten wanneer je daar behoefte aan hebt. Op pagina 414 vind je recepten voor de lekkerste Paleo snacks.

Speerpunten bij het volgen van Paleo Basis:

» Plan je maaltijden: zo hoef je nooit last-minute te bepalen wat je eens zal gaan eten. Dat vermindert niet alleen stress, maar zorgt er ook voor dat je gemakkelijker gezonde keuzes maakt.
» Zoek iemand die samen met jou de uitdaging van een nieuw voedingspatroon aan wilt gaan. Zo sta je er nooit alleen voor.
» Sla de restaurantgids op pagina 78 er op na wanneer je uit eten gaat. Dan weet je precies wat je kunt bestellen. Het helpt ook om vooraf het menu van het restaurant alvast online op te zoeken.
» Denk je dat Paleo duur is? Dat hoeft gelukkig niet zo te zijn. Haal je groenten bijvoorbeeld op de markt, daar ben je veel minder geld kwijt.
» Maak een lade in de vriezer leeg om een voorraad vlees, vis en/of diepvriesgroenten en –fruit in op te slaan. Zo heb je altijd iets in huis. Bovendien zijn diepvriesproducten vaak een stuk goedkoper.

Uitleg:
Staat er 2x voor een gerecht? Verdubbel dan het recept, later deze week eet je deze maaltijd namelijk nog een keer. Heeft het gerecht een andere kleur? Dan hoef je niet te koken, als het goed is heb je de restjes van een vorige maaltijd nog in de koelkast staan.

De boodschappenlijsten gaan er vanuit dat je een aantal basisingrediënten zoals kokosolie, olijfolie, zout en gedroogde kruiden al op voorraad hebt. Welke ingrediënten dat precies zijn vind je op pagina 50.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Caesar Salade (p. 301)	- Speklappen met spinazie en champignons (p. 189)
2	- Krokante slawraps (p. 314)	- Groentekoekjes	- Gevulde zoete aardappel met tonijn (p. 228)
3	- Pizza omelet (p. 270)	- Salade Niçoise (p. 337)	- Gestoofde venkel met appel (p. 204)
4	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Pompoensalade met komijn (p. 302) - Gegaarde tonijn of zalm	- 2x Lamsgyros (p. 212) - Groenste salade (p. 318)
5	- Mango avocado salade - Goed gevulde omelet (p. 277)	- Gerookte vissalade (p. 306)	- Kip Hawaii (p. 142) - Noten- en zadenrijst (p. 373)
6	- Goed gevulde omelet	- Lamsgyros - Noten- en zadenrijst	- Paleo Carbonara (p. 194)
7	- Oosterse lamsgehakt-balletjes (p. 211) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Appel-zalmsalade (p. 347)	- Kip Tandoori (p. 141) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
8	- Frittata met mangosaus (p. 261)	- Kip Tandoori - Balsamico aardbeien salade (p. 305)	- Snelle schotel met worst (p. 215)
9	- Pizza omelet (p. 270)	- Frittata met mangosaus	- 2x Kokosviscurry (p. 236) - Bloemkoolrijst (p. 387)
10	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gekookte eieren	- Gevulde flespompoen (p. 185)
11	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Zoete aardappel-spinazieburgers (p. 370)	- Kokosviscurry - Bloemkoolrijst
12	- Zoete aardappel-spinazieburgers	- Gevulde flespompoen	- 2x Zoetzure kip (p. 144) - Courgettenoodles
13	- 2x Appel-zalmsalade (p. 347)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel (p. 297)	- Pasta met champignonroomsaus (p. 208) - Griekse kofta (p. 178)
14	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel	- Appel-zalmsalade	- Zoetzure kip - Bloemkoolrijst (p. 387)
15	- Krokante slawraps (p. 314)	- Pittige kipsalade (p. 340)	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade (p. 321) - Griekse kofta

16	- Eieren in een nest 2.0 (p. 278)	- 2x Zeewiersoep (p. 290)	- Spitskoolschotel met kip en garam masala (p. 161)
17	- Romige avocado-garnalensalade (p. 313)	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade - Gekookte eieren	- Echte Paleo hamburgers (p. 220) - Bakbanaanfrietjes (p. 354)
18	- Omeletwraps (p. 266)	- Zeewiersoep	- Snelle Thaise curry (p. 150)
19	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gegaarde tonijn of zalm	- Ovenschotel van kip en pastinaak (p. 147)
20	- Oosterse lamsgehaktballetjes (p. 211) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Taco salade (p. 317)	- 2x Broccoli-roomsoep (p. 285) (bewaar de stammen van de broccoli voor morgen!)
21	- Ovenschotel van kip en pastinaak	- Taco salade	- Broccolipasta met kalkoen (p. 156)
22	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Broccoli-roomsoep	- Makkelijke gehaktschotel met puree (p. 181)
23	- 2x Wortelkoekjes (p. 358)	- Mediterrane salade met sardines (p. 351)	- 2x Paleo Döner Kebab (p. 165) - Groenste salade (p. 318)
24	- Wortelkoekjes	- Paleo Döner Kebab - Groenste salade (p. 318)	- Pad Thai (p. 253)
25	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel (p. 297)	- Makkelijke gehaktschotel met puree
26	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Komkommersalade met zalm (p. 334)	- Pad Thai
27	- Zeevruchtenomelet (p. 262)	- 2x Slataco's met gekruid gehakt (p. 190)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel
28	- Groentekoekjes	- Slataco's met gekruid gehakt	- Nasi Goreng (p. 245)
29	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Nasi Goreng	- 2x Argentijnse runderreepjes (p. 219) - Groenste salade (p. 318)
30	- Mango avocado salade - Gerookte zalm	- Argentijnse runderreepjes - Avocado	- Makreelburgers (p. 246) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)



Boodschappenlijst dag 1 t/m 7

Proteïnen
- 30 eieren
- 500g spekblokjes
- 650g kipfilet
- Ansjovisfilets
- 250g speklappen
- 4 blikjes tonijn (400g)
- 75g ontbijtspek
- 2 rundersaucijzen
- 2 blikjes zalm (200g)
- 600g lamsvlees
- 250g gerookte (wilde) zalm
- 100g gerookte forel
- 500g lamsgehakt
- 500g kipdijfilet (met huid)

Groenten
- 2 broccoli
- 7 uien
- 7 wortels
- 4 kroppen baby romaine sla
- 5 komkommers
- 500g kastanjechampignons
- 600g spinazie
- 1 krop ijsbersla
- 5 zoete aardappels
- 4 rode uien
- Knoflook
- 35g rucola
- 100g groene aspergetips
- 3 venkelknollen
- 6 avocado's
- 1 kleine pompoen
- 1 kleine bloemkool
- 1 grote bloemkool
- 75g jonge bladsla
- 1 kleine knolselderij
- 2 stronken witlof
- 2 rode bieten
- 1 pastinaak

Fruit
- 2 citroenen
- 1 ananas
- 3 appels
- 2 mango's
- 1 kleine meloen
- 1 limoen

Verse kruiden
- Basilicum
- Dragon
- Peterselie
- Munt
- Koriander
- 1 stuk gemberwortel

Overig
- 200g arrowroot
- Mosterd
- 150g groene olijven
- Kappertjes
- 1 blik artisjokharten
- 200g zwarte olijven
- 50g hazelnoten
- 40g pompoenpitten
- 40g pijnboompitten
- Za'atar

Boodschappenlijst dag 8 t/m 14

Proteïnen
- 20 eieren
- 500g spekblokjes
- 200g runderbraadworst
- 75g ontbijtspek
- 500g stevige vis naar keuze
- 250g rundergehakt
- 500g kipfilet
- 500g gerookte zalmfilet
- 500g lamsgehakt

Groenten
- 11 uien
- Knoflook
- 1400g zoete aardappel
- 4 bosuitjes
- 75g jonge bladsla
- 1 komkommer
- 1100g spinazie
- 35g rucola
- 4 wortels
- 2 grote bloemkool
- 2 avocado
- 70g veldsla
- 500g rode biet, gekookt
- 1 flespompoen (ca. 1,5 kg)
- 4 courgettes
- 4 stronken witlof
- 2 kroppen baby romaine sla
- 2 rode uien
- 250g kastanjechampignons
- 1 kleine bloemkool

Fruit
- 3 mango's
- 250g aardbeien
- 2 limoenen
- 4 citroenen
- 3 appels
- Extra fruit naar keuze

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- Oregano
- 1 stuk gemberwortel
- Dille

Overig
- 150g groene olijven
- 50g hazelnoten
- 5 el kastanjemeel

Boodschappenlijst dag 15 t/m 21

Proteïnen
- 1450g kipfilet
- 200g spekblokjes
- 18 eieren
- 150g kleine garnalen
- 900g rundergehakt
- 8 plakken ontbijtspek
- 100g rosbief, in plakjes
- 200g gerookte zalm
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 500g lamsgehakt
- 1 kipkarkas
- 250g kalkoenfilet
- Ansjovisfilets

Groenten
- 2 kroppen ijsbergsla
- 1 komkommer
- 7 wortels
- 8 avocado
- 6 bosuitjes
- 2 kleine pompoenen
- 1 kg rode biet, gekookt
- 13 uien
- 4 broccoli
- 500g spinazie
- 200g kombu, in zout
- 400g shiitakes
- Bleekselderij
- Knoflook
- 1 spitskool
- 75g veldsla
- 4 groene bakbananen
- 1 krop sla
- 1 bosje radijs (voor de omeletwraps)
- 2 bloemkool
- 3 prei
- 400g pastinaak
- 1 rode ui

Fruit
- 1 Ananas
- 4 limoenen
- 1 sinaasappel
- 2 appels

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- 1 stuk gemberwortel
- Dille
- Basilicum

Overig
- Noten- of zadenpasta
- 50g hazelnoten
- 40g pijnboompitten
- 50g rozijnen
- Augurken
- Thaise groene currypasta
- 50g cashewnoten
- 150g zwarte olijven

Boodschappenlijst dag 21 t/m 30

Proteïnen
- 1000g rundergehakt
- 30 eieren
- 200g sardines uit blik
- 400g kalkoenfilet
- 300g cocktailgarnalen
- 400g gerookte (wilde) zalm
- 250g zalmfilet
- 250g zeevruchten naar keuze
- 200g kleine garnalen
- 500g runderreepjes
- 225 gerookte makreel

Groenten
- 12 avocado
- 900g zoete aardappel
- 1 knolselderij
- 12 ui
- Knoflook
- 2000g wortels
- 8 bosuitjes
- 2 kroppen ijsbergsla
- 8 komkommer
- 325g jonge bladsla
- 3 kroppen baby romaine sla
- 2 courgettes
- 300g spinazie
- 2 bloemkool
- 2 broccoli
- 2 bosjes radijs (voor de slataco's)
- 1 prei
- 1 rode ui
- 2 rode bieten
- 1 pastinaak

Fruit
- 1 Citroen
- 1 appel
- 2 limoen
- 2 mango
- Fruit naar keuze

Verse kruiden
- Verse kruiden
- Peterselie
- Koriander
- Dille
- Munt
- Oregano
- 1 stuk gemberwortel

Overig
- 75g zwarte olijven
- Kappertjes
- 100g zonnebloempasta
- 200g arrowroot
- 2 el sesamzaad
- Rode currypasta
- 1 el kokosmeel



MAALTIJDPLAN: ACTIEF PALEO

Heb je een actieve levensstijl of wil je je sportprestaties verbeteren? Ben je zwanger of geef je borstvoeding? Dat zijn allemaal situaties waarbij het lichaam extra energie nodig heeft. Het maaltijdplan Actief Paleo sluit hier bij aan.

In Actief Paleo eet je wat meer koolhydraten en proteïnen. Houd daarbij in de gaten dat je energiebehoefte per dag enorm kan verschillen, zeker wanneer je veel beweegt. Houd de signalen van je lichaam dus goed in de gaten en eet meer (of minder) wanneer je daar behoefte aan hebt.

Speerpunten voor sporters:

» Neem niet zomaar eiwitshakes of supplementen. Veel eiwitshakes en supplementen die aan worden bevolen zijn van slechte kwaliteit en zullen niets bijdragen aan je prestaties. Pak daarom eerst je basis voedingspatroon aan: hiermee maak je het meeste verschil. Heb je behoefte aan extra ondersteuning in de vorm van eiwitshakes en/of supplementen? Laat je dan goed adviseren.
» Luister naar je lichaam. Train niet teveel en rust wanneer je lichaam daar behoefte aan heeft. Teveel trainen heeft uiteindelijk een averechts effect op je prestaties.
» Actieve mensen hebben veelal niet zo veel tijd om hun maaltijden voor te bereiden, lees de tips op pagina 111 daarom goed door om zo efficiënt mogelijk te kunnen koken.
» De meest natuurlijke energiedrank die er is, is kokoswater. Een heerlijke dorstlesser voor of na het sporten.
» Drink gedurende de dag genoeg water om afvalstoffen te helpen afvoeren. Daardoor herstel je sneller.
» Maak je eigen Paleo energierepen. Deze zijn niet alleen lang houdbaar (zeker wanneer je ze invriest), maar ook heerlijk als tussendoortje. Op pagina 430 vind je een heerlijk recept.

Speerpunten voor zwangere of lacterende vrouwen:

» Luister naar je lichaam. Iedereen is anders en zeker het lichaam van een zwangere vrouw is constant onderhevig aan veranderingen. Luister dus goed naar de signalen die jouw lichaam afgeeft: neem rust wanneer je dat nodig hebt.
» Trek in iets speciaals? Het zou goed kunnen zijn dat je behoefte hebt aan bepaalde voeding, omdat je lichaam daar op dat moment een tekort aan ervaart. Maar let op: een tekort aan melkchocolade of andere ongezonde voedingsmiddelen bestaat niet. Enorme trek in chocolade kan bijvoorbeeld voort komen uit een magnesiumtekort, iets wat veel voorkomt tijdens de zwangerschap. Neem contact op met een orthomoleculair therapeut of kPNI therapeut bij jou in de buurt voor advies op maat.
» Pas de gerechten aan naar je eigen smaak. Ook je smaak verandert tijdens de zwangerschap en het kan dus zijn dat je helemaal geen trek in bepaalde ingrediënten hebt. Vervang deze ingrediënten gerust voor iets wat je wel lekker vindt.
» Drink voldoende water zodat het lichaam afvalstoffen kan afvoeren.
» Misselijk? Drink wat gemberthee, dat zou kunnen helpen.
» Heb je veel last van overgeven? Maak dan je eigen drankje van water, zeezout en citroensap. Zo vul je je vochtgehalte en mineralen weer aan.
» Ga altijd met een gezonde Paleo snack van huis, zo kun je direct iets eten wanneer je daar behoefte aan hebt.

Uitleg:
Staat er 2x voor een gerecht? Verdubbel dan het recept, later deze week eet je deze maaltijd namelijk nog een keer. Heeft het gerecht een andere kleur? Dan hoef je niet te koken, als het goed is heb je de restjes van een vorige maaltijd nog in de koelkast staan.

De boodschappenlijsten gaan er vanuit dat je een aantal basisingrediënten zoals kokosolie, olijfolie, zout en gedroogde kruiden al op voorraad hebt. Welke ingrediënten dat precies zijn vind je op pagina 50.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Caesar Salade (p. 301) - Stuk fruit naar keuze	- Speklappen met spinazie en champignons (p. 189) - 2x Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
2	- Krokante slawraps (p. 314)	- Groentekoekjes	- Gevulde zoete aardappel met tonijn (p. 228)
3	- Pizza omelet (p. 270)	- Salade Niçoise (p. 337)	- Gestoofde venkel met appel (p. 204) - Geroosterde wortelgroenten
4	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Pompoensalade met komijn (p. 473) - Gegaarde tonijn of zalm	- 2x Lamsgyros (p. 212) - Groenste salade (p. 318)
5	- Mango avocado salade - Goed gevulde omelet (p. 277)	- Gerookte vissalade (p. 306)	- Kip Hawaii (p. 142) - Noten- en zadenrijst (p. 373)
6	- Goed gevulde omelet	- Lamsgyros - Noten- en zadenrijst	- Paleo Carbonara (p. 194)
7	- Oosterse lamsgehaktballetjes (p. 211) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Appel-zalmsalade (p. 347)	- Kip Tandoori (p. 141) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
8	- Frittata met mangosaus (p. 261)	- Kip Tandoori - Balsamico aardbeien salade (p. 305)	- Snelle schotel met worst (p. 215)
9	- Pizza omelet (p. 270)	- Frittata met mangosaus	- 2x Kokosviscurry (p. 236) - Bloemkoolrijst (p. 387) - Stuk fruit naar keuze
10	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gekookte eieren	- Gevulde flespompoen (p. 185)
11	- Eieren in een nest 2.0 (p. 278)	- Zoete aardappel-spinazieburgers (p. 370)	- Kokosviscurry - Bloemkoolrijst
12	- Zoete aardappel-spinazieburgers	- Gevulde flespompoen	- 2x Zoetzure kip (p. 144) - Courgettenoodles
13	- 2x Appel-zalmsalade (p. 347)	- De lekkerste Paleo frittata → voeg blokjes zoete aardappel aan het gerecht toe. (p. 258)	- Pasta met champignonroomsaus (p. 208) - Griekse kofta (p. 178)
14	- De lekkerste Paleo frittata	- Appel-zalmsalade	- Zoetzure kip - Bloemkoolrijst (p. 387)
15	- Krokante slawraps (p. 314) - Gebakken eieren	- Pittige kipsalade (p. 340)	- 2x Lauwwarme rode biet-pompoensalade (p. 321) - Griekse kofta

16	- Eieren in een nest 2.0 (p. 278)	- 2x Zeewiersoep (p. 290) - Stuk fruit naar keuze	- Spitskoolschotel met kip en garam masala (p. 161) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
17	- Romige avocado-garnalensalade (p. 313)	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade - Gekookte eieren	- Echte Paleo hamburgers (p. 220) - Bakbanaanfrietjes (p. 354)
18	- Omeletwraps (p. 266)	- Zeewiersoep - Stuk fruit naar keuze	- Snelle Thaise curry (p. 150)
19	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gegaarde tonijn of zalm	- Ovenschotel van kip en pastinaak (p. 147)
20	- Oosterse lamsgehaktballetjes (p. 211) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Taco salade (p. 317)	- 2x Broccoli-roomsoep (p. 285) (bewaar de stammen van de broccoli voor morgen!)
21	- Ovenschotel van kip en pastinaak	- Taco salade	- Broccolipasta met kalkoen (p. 156)
22	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Broccoli-roomsoep	- Makkelijke gehaktschotel met puree (p. 181)
23	- 2x Wortelkoekjes (p. 358)	- Mediterrane salade met sardines (p. 351)	- 2x Paleo Döner Kebab (p. 165) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
24	- Wortelkoekjes	- Paleo Döner Kebab - Groenste salade (p. 318)	- Pad Thai (p. 253) - Stuk fruit naar keuze
25	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel (p. 297)	- Makkelijke gehaktschotel met puree
26	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Komkommersalade met zalm (p. 334)	- Pad Thai - Stuk fruit naar keuze
27	- Zeevruchtenomelet (p. 262)	- 2x Slataco's met gekruid gehakt (p. 190) - 2x Geroosterde wortelgroenten (p. 382)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel
28	- Groentekoekjes	- Slataco's met gekruid gehakt - Geroosterde wortelgroenten	- Nasi Goreng (p. 245) - Stuk fruit naar keuze
29	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Nasi Goreng	- 2x Argentijnse runderreepjes (p. 219) - Groenste salade (p. 318)
30	- Mango avocado salade - Gerookte zalm	- Argentijnse runderreepjes - Avocado	- Makreelburgers (p. 246) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)

Boodschappenlijst dag 1 t/m 7

Proteïnen
- 30 eieren
- 500g spekblokjes
- 650g kipfilet
- Ansjovisfilets
- 250g speklappen
- 4 blikjes tonijn (400g)
- 75g ontbijtspek
- 2 rundersaucijzen
- 2 blikjes zalm (200g)
- 600g lamsvlees
- 250g gerookte wilde zalm
- 100g gerookte forel
- 500g lamsgehakt
- 500g kipdijfilet

Groenten
- 2 broccoli
- 7 uien
- 7 wortels
- 4 kroppen baby romaine sla
- 5 komkommers
- 500g kastanjechampignons
- 600g spinazie
- 6 rode bieten
- 3 pastinaken
- 6 zoete aardappels
- 1 krop ijsbergsla
- 4 rode uien
- Knoflook
- 35g rucola
- 100g groene aspergetips
- 3 venkelknollen
- 6 avocado's
- 1 kleine pompoen
- 1 kleine bloemkool
- 1 grote bloemkool
- 75g jonge bladsla
- 1 kleine knolselderij
- 2 stronken witlof

Fruit
- 3 citroenen
- 4 bananen
- 1 ananas
- 3 appels
- 2 mango's
- 1 kleine meloen
- 2 limoenen

Verse kruiden
- Basilicum
- Peterselie
- Munt
- Koriander
- 1 stuk gemberwortel

Overig
- 200g arrowroot
- Mosterd
- 150g groene olijven
- Kappertjes
- 1 blik artisjokharten
- 200g zwarte olijven
- 50g hazelnoten
- 40g pompoenpitten
- 40g pijnboompitten
- Za'atar

Boodschappenlijst dag 8 t/m 14

Proteïnen
- 28 eieren
- 900g spekblokjes
- 200g runderbraadworst
- 75g ontbijtspek
- 500g stevige vis naar keuze
- 250g rundergehakt
- 500g kipfilet
- 300g gerookte wilde zalmfilet
- 500g lamsgehakt

Groenten
- 11 uien
- Knoflook
- 1600g zoete aardappel
- 4 bosuitjes
- 75g jonge bladsla
- 1 komkommer
- 1000g spinazie
- 35g rucola
- 4 wortels
- 2 grote bloemkolen
- 2 avocado's
- 70g veldsla
- 500g gekookte rode biet
- 1 flespompoen
- 2 broccoli
- 4 courgettes
- 4 stronken witlof
- 2 kroppen baby romaine sla
- 2 rode uien
- 500g kastanjechampignons
- 3 preien

Fruit
- 250g aardbeien
- 2 limoenen
- 4 bananen
- 3 citroenen
- 2 mango's
- 2 appels

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- Oregano
- Dille
- 1 stuk gemberwortel

Overig
- 150g groene olijven
- Kappertjes
- 50g hazelnoten
- 40g pijnboompitten
- 5 el kastanjemeel

Boodschappenlijst dag 15 t/m 21

Proteïnen
- 20 eieren
- 1450g kipfilet
- 200g spekblokjes
- 150g kleine garnalen, gegaard
- 900g rundergehakt
- 8 plakken ontbijtspek
- 100g rosbief
- 200g gerookte wilde zalm
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 500g lamsgehakt
- 1 kipkarkas
- 250g kalkoenfilet
- Anjsovisfilets

Groenten
- 2 kroppen ijsbergsla
- 1 komkommer
- 3 wortels
- 8 avocado's
- 6 bosuitjes
- 2 kleine pompoenen
- 1 kg rode biet, gekookt
- 8 uien
- 4 broccoli
- 500g spinazie
- 200g verse kombu
- 400g shiitakes
- 1 spitskool
- 2 rode bieten
- 600g pastinaak
- 1 zoete aardappel
- 75g veldsla
- 4 groene bakbananen
- 2 kroppen sla
- Rode kool
- 1 bosje radijs
- 2 kleine bloemkool
- 3 prei
- 1 rode ui
- bleekselderij

Fruit
- 1 ananas
- 4 limoenen
- 1 sinaasappel
- Aardbeien
- 1 citroen
- 2 appels
- 2 bananen

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- Dille
- Peterselie
- Basilicum
- 1 stuk gemberwortel

Overig
- 50g hazelnoten
- 40g pijnboompitten
- 50g rozijnen
- Mosterd
- Augurken
- Thaise groene currypasta
- 50g cashewnoten
- Za'atar
- 150g zwarte olijven
- Kappertjes

Boodschappenlijst dag 21 t/m 30

Proteïnen
- 1 kg rundergehakt
- 36 eieren
- 2 blikjes sardines (200g)
- 400g kalkoenfilet
- 300g cocktailgarnalen
- 400g gerookte wilde zalm
- 250g zalmfilet
- 250g zeevruchten naar keuze
- 200g kleine garnalen, gegaard
- 500g runderreepjes
- 225g gerookte makreel

Groenten
- 10 avocado's
- 1,7 kg zoete aardappel
- 1 knolselderij
- 12 uien
- Knoflook
- 2 kg wortels
- 8 bosuitjes
- 1 krop ijsbergsla
- 7 komkommers
- 250g jonge bladsla
- 8 rode bieten
- 4 pastinaken
- 2 kroppen baby romaine sla
- 2 courgettes
- 300g spinazie
- 1 bloemkool
- 2 broccoli
- 1 krop sla
- 1 bloemkool
- 1 prei
- 1 rode ui

Fruit
- 4 bananen
- Aardbeien
- 3 limoenen
- 1 citroen
- 1 appel
- 1 kleine meloen
- 2 mango's

Verse kruiden
- Peterselie
- Koriander
- 1 stuk gemberwortel
- Dille
- Munt
- Oregano

Overig
- 8 el kastanjemeel
- 75g zwarte olijven
- Kappertjes
- 200g arrowroot
- Sesamzaad
- Rode currypasta
- 1 el kokosmeel

2 PERSONEN

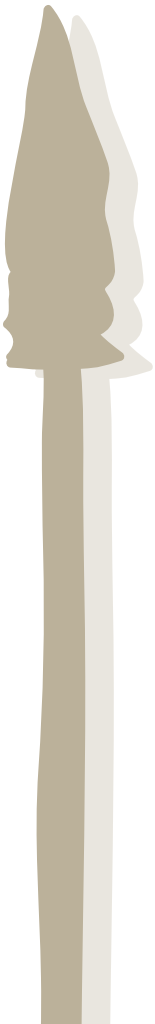
MAALTIJDPLAN: AUTO-IMMUUN PALEO

Het aanpakken van een auto-immuunziekte is in veel gevallen een zeer lastige klus. Voeding kan je hier enorm bij helpen en vormt dan ook een goede ondersteunende behandeling. In de eerste plaats raad ik mensen met een auto-immuunziekte aan contact op te nemen met een kPNI therapeut of orthomoleculair therapeut. Hij/zij kan je hierbij helpen en adviseren over voeding die juist wel of niet voor jouw specifieke situatie geschikt is.

Probeer eerst over te stappen naar het Paleo Basis voedingspatroon, wellicht is jouw lichaam hier al enorm bij geholpen. Na het overstappen op het Paleo Basis voedingspatroon kun je het auto-immuun protocol proberen, op pagina 30 vind je hier meer informatie over. Dit maaltijdplan sluit hier volledig bij aan. Na 30 dagen kun je proberen voedingsmiddelen zoals bepaalde kruiden, eieren, noten en zaden weer rustig –één voor één- te herintroduceren. Zo kom je erachter waar jouw lichaam juist wel of niet op reageert.

Speerpunten voor het volgen van Auto-immuun Paleo:

» Ondersteun je darmflora met bottenbouillon. Door zelf je eigen bouillon van botten te maken onttrek je hieraan een enorm grote hoeveelheid mineralen en aminozuren. Eén van de belangrijkste aminozuren welke je in je zelfgemaakte drank terug vindt is glutamine. Dit is een van de bouwstenen van de darmwand welke essentieel is bij het herstellen hiervan. Op pagina 408 vind je het recept om zelf bottenbouillon te kunnen maken.
» Neem probiotische voedingsmiddelen. Met probiotisch wordt bedoeld dat deze voedingsmiddelen bacteriën bevatten welke van nature in de darm voorkomen. Bij een auto-immuunziekte is het van belang de darmflora te herstellen en deze probiotische voedingsmiddelen dragen hier dan ook aan bij. Denk hierbij aan zuurkool van 't vat, augurken of kombucha.
» Eet niet teveel rauwe groenten. Rauwe groenten zijn een stuk moeilijker te verteren dan wanneer ze gegaard zijn. Probeer dus niet teveel salades te eten, maar stoom, kook of rooster je groenten voor je ze eet. Uiteraard kun je deze gegaarde groenten wel prima koud eten.
» Verdiep je in meditatie of yoga om zoveel mogelijk te ontspannen, je lichaam zal je er dankbaar voor zijn.
» Uit eten gaan kan een grote uitdaging zijn voor degenen die het auto-immuun protocol volgen. Een saladebar waar je zelf je salade kunt samenstellen is de veiligste optie.
» Zorg dat je dagelijks minstens 20 minuten buiten komt, liefst in de zon. Daarmee stimuleer je de productie van vitamine D3 welke erg belangrijk is bij het herstel.



Uitleg:

Staat er 2x voor een gerecht? Verdubbel dan het recept, later deze week eet je deze maaltijd namelijk nog een keer. Heeft het gerecht een andere kleur? Dan hoef je niet te koken, als het goed is heb je de restjes van een vorige maaltijd nog in de koelkast staan.

Bij alle hieronder genoemde recepten staat een duidelijke uitleg vermeld hoe je deze aan het auto-immuun protocol kunt aanpassen. Deze informatie is te herkennen aan dit icoontje: AIP Lees deze informatie altijd goed door.

De boodschappenlijsten gaan er vanuit dat je een aantal basisingrediënten zoals kokosolie, olijfolie, zout en gedroogde kruiden al op voorraad hebt. Welke ingrediënten dat precies zijn vind je op pagina 50.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	- Griekse kofta (p. 178) - Avocado	- Caesar Salade (p. 301)	- Speklappen met spinazie en champignons (p. 189)
2	- Krokante slawraps (p. 314)	- Griekse kofta - Groenste salade (p. 318)	- Gevulde zoete aardappel met tonijn (p. 228)
3	- Bottenbouillon met wat groenten naar keuze (p. 408)	- Salade Niçoise (p. 337)	- Sinaasappelkip (p. 168) - Courgettenoodles
4	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Bottenbouillon	- Pompoensalade met komijn (p. 302) - Gegaarde tonijn of zalm	- 2x Lamsgyros (p. 212) - Groenste salade (p. 318)
5	- Mango avocado salade - Gerookte zalm	- Pompoensalade met komijn - Rul gebakken gehakt	- Kip Hawaii (p. 142) - Kruidige bloemkoolrijst (p. 374)
6	- Gerookte vissalade (p. 306)	- Lamsgyros - Kruidige bloemkoolrijst	- Paleo Carbonara (p. 194)
7	- Bottenbouillon (p. 408) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Appel-zalmsalade (p. 347)	- Mexicaanse kipschotel (p. 167)
8	- Balsamico aardbeiensalade (p. 305) - Gerookte zalm	- Mexicaanse kipschotel	- Gehaktschotel met paddenstoelen (p. 176)
9	- Bottenbouillon met wat groenten naar keuze (p. 408)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gerookte makreel	- 2x Kokosviscurry (p. 236) - Bloemkoolrijst (p. 387)
10	- Griekse kofta (p. 178) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gegaarde tonijn	- Gevulde flespompoen (p. 185)
11	- Griekse kofta - Balsamico aardbeiensalade (p. 305)	- Bottenbouillon met groenten naar keuze (p. 408)	- Kokosviscurry - Bloemkoolrijst
12	- Paleo smoothie: Spinazieboost (p. 352)	- Gevulde flespompoen	- 2x Zoetzure kip (p. 144) - Courgettenoodles
13	- 2x Appel-zalmsalade (p. 347)	- Sinaasappelkip (p. 168) - Groenste salade (p. 318)	- Pasta met champignonroomsaus (p. 208) - Griekse kofta (p. 178)

14	- Preisoep (p. 293)	- Appel-zalmsalade	- Zoetzure kip - Bloemkoolrijst (p. 387)
15	- Krokante slawraps (p. 314)	- Preisoep	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade (p. 321) - Griekse kofta
16	- Mango avocado salade (p. 343) - Gerookte zalm	- 2x Zeewiersoep (p. 290)	- 2x Spitskoolschotel met kip en garam masala (p. 161)
17	- Bottenbouillon met groenten naar keuze (p. 408)	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade - Gerookte zalm	- Echte Paleo hamburgers (p. 220) - Bakbanaanfrietjes (p. 354)
18	- Spitskoolschotel met kip en garam masala	- Zeewiersoep	- Zomerse noodles met garnalen (p. 232)
19	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gegaarde tonijn of zalm	- Ovenschotel van kip en pastinaak (p. 147)
20	- Griekse kofta (p. 178) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Taco salade (p. 317)	- 2x Broccoli-roomsoep (p. 285) (bewaar de stammen van de broccoli voor morgen!)
21	- Ovenschotel van kip en pastinaak	- Taco salade	- Broccolipasta met kalkoen (p. 156)
22	- Griekse kofta - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Broccoli-roomsoep	- Makkelijke gehaktschotel met puree (p. 181)
23	- Bottenbouillon met groenten naar keuze (p. 408)	- Mediterrane salade met sardines (p. 351)	- 2x Sinaasappelkip (p. 168) - Groenste salade (p. 318)
24	- Paleo smoothie: Rode beat (p. 352)	- Sinaasappelkip - Groenste salade (p. 318)	- Pad Thai (p. 253)
25	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel (p. 297)	- Makkelijke gehaktschotel met puree
26	- Griekse kofta (p. 178) - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Komkommersalade met zalm (p. 334)	- Pad Thai
27	- Balsamico aardbeiensalade (p. 305) - Gerookte zalm	- 2x Slataco's met gekruid gehakt (p. 190)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel
28	- Bottenbouillon met groenten naar keuze (p. 408)	- Slataco's met gekruid gehakt	- Griekse kipschotel (p. 155) - Kruidige bloemkoolrijst (p. 374)
29	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Griekse kofta	- Griekse kipschotel - Kruidige bloemkoolrijst	- 2x Argentijnse runderreepjes (p. 219) - Groenste salade (p. 318)
30	- Mango avocado salade - Gerookte zalm	- Argentijnse runderreepjes - Avocado	- Zomerse noodles met garnalen (p. 232)

Boodschappenlijst dag 1 t/m 7

Proteïnen
- 500g lamsgehakt
- 300g spekblokjes
- 1,1 kg kipfilet
- Ansjovisfilets
- 250g speklappen
- 4 blikjes tonijn (400g)
- 2 kg runderbotten
- 2 blikjes zalm (200g)
- 600g lamsvlees
- 400g gerookte wilde zalm
- 250g rundergehakt
- 100g gerookte forel
- 4 kippendijfilets met huid

Groenten
- 8 avocado's
- Knoflook
- 5 kroppen baby romaine sla
- 6 komkommers
- 500g kastanjechampignons
- 450g spinazie
- 1 krop ijsbergsla
- 9 wortels
- 75g jonge bladsla
- 2 zoete aardappels
- 4 rode uien
- 10 uien
- 100g groene aspergetips
- 3 courgettes
- 1 bosuitje
- 1 kleine pompoen
- 2 kleine bloemkolen
- 75g jonge bladsla
- 1 kleine knolselderij
- 2 stronken witlof
- 1 broccoli

Fruit
- 1 ananas
- 2 citroenen
- 2 sinaasappelen
- 2 mango's
- 2 limoenen
- 1 kleine meloen
- 2 bananen
- 1 appel

Verse kruiden
- Oregano
- Munt
- Basilicum
- Peterselie
- 1 stuk gemberwortel
- Koriander

Overig
- 1 blik artisjokharten
- 200g zwarte olijven
- 4 el arrowroot

Boodschappenlijst dag 8 t/m 14

Proteïnen
- 450g gerookte wilde zalm
- 850g rundergehakt
- 2 kg runderbotten
- 150g gerookte makreel
- 500g stevige vis naar keuze
- 1 kg lamsgehakt
- 2 blikjes sardines (200g)
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 400g spekblokjes
- 950g kipfilet

Groenten
- 225g jonge bladsla
- 4 komkommers
- 11 uien
- Knoflook
- 300g gemengde paddenstoelen
- 6 courgettes
- 75g rucola
- 6 wortels
- 1 kleine pompoen
- 1 broccoli
- 3 bosuitjes
- 2 grote bloemkolen
- 2 avocado's
- 70g veldsla
- 500g gekookte rode biet
- 1 flespompoen
- 400g spinazie
- 4 stronken witlof
- 3 kroppen baby romaine sla
- 2 rode uien
- 250g kastanjechampignons
- 1 kg prei

Fruit
- 500g aardbeien
- 2 limoenen
- 2 bananen
- 4 citroenen
- 4 appels
- 2 mango's
- 2 sinaasappelen

Verse kruiden
- Munt
- Tijm
- 1 stuk gemberwortel
- Oregano
- Dille
- Peterselie

Overig
- 4 el gelatinepoeder
- 2 el arrowroot

Boodschappenlijst dag 15 t/m 21

Proteïnen
- 500g gerookte wilde zalm
- 1 kg kipfilet
- 2 kg runderbotten
- 900g rundergehakt
- 8 plakken ontbijtspek
- 500g cocktailgarnalen
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 500g lamsgehakt
- 1 kipkarkas
- 250g kalkoenfilet
- Anjosvisfilets

Groenten
- 1 krop ijsbergsla
- 1 komkommer
- 7 wortels
- 2 kleine pompoenen
- 1 kg gekookte rode bieten
- 7 avocado's
- 200g verse kombu
- 300g shiitakes
- 4 bosuitjes
- 11 uien
- 2 spitskolen
- 4 groene bakbananen
- Knoflook
- 300g groene aspergetips
- 3 courgettes
- 300g spinazie
- 3 broccoli
- 1 kleine bloemkool
- 400g pastinaak
- 1 krop sla
- 1 rode ui
- 2 preien
- Bleekselderij

Fruit
- 1 ananas
- 1 sinaasappel
- 1 mango
- 3 limoenen
- 1 citroen
- 2 appels
- Blauwe bessen

Verse kruiden
- Munt
- 1 stuk gemberwortel
- Basilicum
- Peterselie
- Oregano

Overig
- 50g rozijnen
- Augurken
- 150g zwarte olijven
- Kappertjes

Boodschappenlijst dag 21 t/m 30

Proteïnen
- 1 kg rundergehakt
- 2 kg runderbotten
- 2 blikjes sardines (200g)
- 1,5 kg kipfilet
- 800g cocktailgarnalen
- 500g gerookte wilde zalm
- 500g lamsgehakt
- 250g zalmfilet
- 500g runderreepjes

Groenten
- 14 avocado's
- 450g zoete aardappel
- 1 knolselderij
- 12 uien
- Knoflook
- 1 kg wortels
- 8 bosuitjes
- 1 krop ijsbergsla
- 7 komkommers
- 300g jonge bladsla
- 3 kroppen baby romaine sla
- 2 rode bieten
- 1 venkelknol
- 5 courgettes
- 300g spinazie
- 2 bloemkolen
- 1 krop sla
- Rode kool
- 1 bosje radijs
- 2 rode uien
- 300g groene aspergetips

Fruit
- 4 bananen
- 4 sinaasappelen
- 250g frambozen
- 3 citroenen
- 1 appel
- 1 limoen
- Aardbeien
- 2 mango's

Verse kruiden
- Peterselie
- 1 stuk gemberwortel
- Koriander
- Oregano
- Munt
- Basilicum

Overig
- 75g zwarte olijven
- Kappertjes
- 4 el arrowroot
- 300 ml kokoswater
- 4 el gelatinepoeder
- 3 blikken artisjokharten
- 200g groene olijven

2 PERSONEN

MAALTIJDPLAN: PALEO VOOR GEWICHTSVERLIES

Het maaltijdplan Paleo voor Gewichtsverlies is voor degenen die al langer bekend zijn met het Paleo voedingspatroon, maar wat extra gewicht kwijt willen raken. Bij het omschakelen naar het Basis Paleo voedingspatroon verliezen de meeste mensen als vanzelf veel gewicht wanneer dat nodig is. Ik raad iedereen die gewicht wil verliezen daarom aan eerst het Paleo Basis maaltijdplan te volgen voor ze overstappen naar Paleo voor Gewichtsverlies. Het zou namelijk heel goed kunnen dat je jouw doelen daar al mee kunt behalen, zonder jezelf extra restricties op te hoeven leggen.

Binnen het maaltijdplan Paleo voor Gewichtsverlies eet je minder koolhydraten dan je gewend bent en ook binnen je levensstijl maak je een aantal kleine maar zeer effectieve aanpassingen.

Er zijn ontzettend veel verschillende oorzaken voor overgewicht en er is daardoor ook geen "one size fits all" aanpak om gewicht te kunnen verliezen. Val je met dit programma niet af, of gaat het zeer moeizaam? Neem dan contact op met een kPNI therapeut of orthomoleculair therapeut en laat hem/haar je hierbij helpen.

Speerpunten bij het volgen van Paleo voor Gewichtsverlies:

» Neem geen tussendoortjes. De basismaaltijden zoals aangegeven voorzien je lichaam van voldoende brandstof. Heb je toch honger tussen de maaltijden door? Maak je basismaaltijden dan iets groter en/of voeg daar meer vetten aan toe.
» Eet zetmeelrijke groenten na het sporten. Door te sporten maak je de energiereserves in je lichaamscellen op waarna je lichaam overschakelt op de verbranding van vetten. Na het sporten (en niet ervoor) wil je deze energievoorraden weer aanvullen om een optimaal herstel te bevorderen. Dit is de beste tijd om zetmeelrijke groenten te eten. Op pagina 23 vind je een overzicht van geschikte groenten en hoe je deze kunt bereiden.
» Vermijd stress. Stress geeft niet alleen een vervelend gevoel, maar zorgt ook voor een hunkering naar minder gezonde voedingsmiddelen. Daarnaast veroorzaakt stress ontstekingsprocessen in het lichaam waardoor je meer moeite hebt bij het verliezen van vet.
» Vermijd de weegschaal. Ga juist af op hoe je je voelt en hoe je kleding past. Gewicht is slechts een getal waar je maar zeer weinig conclusies uit kunt trekken.



Uitleg:
Staat er 2x voor een gerecht? Verdubbel dan het recept, later deze week eet je deze maaltijd namelijk nog een keer. Heeft het gerecht een andere kleur? Dan hoef je niet te koken, als het goed is heb je de restjes van een vorige maaltijd nog in de koelkast staan.

De boodschappenlijsten gaan er vanuit dat je een aantal basisingrediënten zoals kokosolie, olijfolie, zout en gedroogde kruiden al op voorraad hebt. Welke ingrediënten dat precies zijn vind je op pagina 50.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Caesar Salade (p. 301)	- Speklappen met spinazie en champignons (p. 189)
2	- Krokante slawraps (p. 314)	- Groentekoekjes	- Zomerse noodles met garnalen (p. 232)
3	- Pizza omelet (p. 270)	- Salade Niçoise (p. 337)	- Gestoofde venkel met appel (p. 204)
4	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Pompoensalade met komijn (p. 302) - Gegaarde tonijn of zalm	- 2x Lamsgyros (p. 212) - Groenste salade (p. 318)
5	- Mango avocado salade - Goed gevulde omelet (p. 277)	- Gerookte vissalade (p. 306)	- Groene drumsticks (p. 148) - Noten- en zadenrijst (p. 373)
6	- Goed gevulde omelet	- Lamsgyros - Noten- en zadenrijst	- Paleo Carbonara (p. 194)
7	- Oosterse lamsgehaktballetjes (p. 211) - Avocado	- Romige avocado-garnalensalade (p. 313)	- Kip Tandoori (p. 141) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)
8	- Frittata met mangosaus (p. 261)	- Kip Tandoori - Balsamico aardbeien salade (p. 305)	- 2x Broccoli-roomsoep (p. 285)
9	- Pizza omelet (p. 270)	- Frittata met mangosaus	- 2x Kokosviscurry (p. 236) - Bloemkoolrijst (p. 387)
10	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gekookte eieren	- Gevulde flespompoen (p. 185)
11	- Eieren in een nest 2.0 (p. 278)	- Broccoli-roomsoep	- Kokosviscurry - Bloemkoolrijst
12	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Gevulde flespompoen	- Chorizo pasta (p. 207)
13	- 2x Appel-zalmsalade (p. 347)	- De lekkerste Paleo frittata (p. 258)	- Griekse kofta (p. 178) - Groenste salade (p. 318)
14	- De lekkerste Paleo frittata	- Appel-zalmsalade	- Kip Korma (p. 158) - Bloemkoolrijst (p. 387)
15	- Krokante slawraps (p. 314)	- Pittige kipsalade (p. 340)	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade (p. 321) - Griekse kofta
16	- Eieren in een nest 2.0 (p. 278)	- Kip Korma - Bloemkoolrijst	- Spitskoolschotel met kip en garam masala (p. 161)
17	- Romige avocado-garnalensalade (p. 313)	- 2x Zeewiersoep (p. 290)	- Lauwwarme rode biet- pompoensalade - Gegaarde tonijn

18	- Omeletwraps (p. 266)	- Zeewiersoep	- Snelle Thaise curry (p. 150)
19	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gegaarde tonijn of zalm	- Ovenschotel van kip en pastinaak (p. 147)
20	- Oosterse lamsgehaktballetjes (p. 211) - Avocado	- Taco salade (p. 317)	- 2x Broccoli-roomsoep (p. 285) (bewaar de stammen van de broccoli voor morgen!)
21	- Ovenschotel van kip en pastinaak	- Taco salade	- Broccolipasta met kalkoen (p. 156)
22	- Oosterse lamsgehaktballetjes - Avocado	- Broccoli-roomsoep	- Makkelijke gehaktschotel met puree (p. 181)
23	- 2x Wortelkoekjes (p. 358)	- Mediterrane salade met sardines (p. 351)	- 2x Paleo Döner Kebab (p. 165) - Groenste salade (p. 318)
24	- Wortelkoekjes	- Paleo Döner Kebab - Groenste salade (p. 318)	- Pad Thai (p. 253)
25	- Gerookte zalm met spinazie en avocado (p. 257)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel (p. 297)	- Makkelijke gehaktschotel met puree
26	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Komkommersalade met zalm (p. 334)	- Pad Thai
27	- Zeevruchtenomelet (p. 262)	- 2x Slataco's met gekruid gehakt (p. 190)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel
28	- Groentekoekjes	- Slataco's met gekruid gehakt	- Nasi Goreng (p. 245)
29	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Nasi Goreng	- 2x Argentijnse runderreepjes (p. 219) - Groenste salade (p. 318)
30	- Mango avocado salade - Gerookte zalm	- Argentijnse runderreepjes - Avocado	- Makreelburgers (p. 246) - Geroosterde wortelgroenten (p. 382)



Boodschappenlijst dag 1 t/m 7

Proteïnen
- 32 eieren
- 500g spekblokjes
- 150g kipfilet
- Ansjovisfilets
- 250g speklappen
- 500g cocktailgarnalen
- 75g ontbijtspek
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 2 rundersaucijzen
- 2 blikjes zalm (200g)
- 600g lamsvlees
- 100g gerookte wilde zalm
- 100g gerookte forel
- 1 kg kipdrumsticks
- 500g lamsgehakt
- 150g kleine garnalen, gegaard
- 500g kipdijfilet

Groenten
- 2 broccoli
- 8 uien
- 7 wortels
- 3 kroppen baby romaine sla
- 5 komkommers
- 500g kastanjechampignons
- 600g spinazie
- 1 krop ijsbergsla
- 400g groene aspergetips
- 3 courgettes
- 35g rucola
- 2 rode uien
- 3 venkelknollen
- 7 avocado's
- 1 kleine pompoen
- 1 kleine bloemkool
- 1 grote bloemkool
- 75g jonge bladsla
- 600g zoete aardappel
- Knoflook
- 1 kleine knolselderij
- 75g veldsla
- 2 rode bieten
- 1 pastinaak

Fruit
- 3 citroenen
- 1 ananas
- 2 appels
- 2 mango's
- 1 kleine meloen
- 2 limoenen

Verse kruiden
- Basilicum
- Peterselie
- Munt
- Koriander
- 1 stuk gemberwortel
- Dille

Overig
- 200g arrowroot
- Mosterd
- 150g groene olijven
- Kappertjes
- 2 blikken artisjokharten
- 200g zwarte olijven
- 50g hazelnoten
- 40g pompoenpitten
- 40g pijnboompitten
- Za'atar

Boodschappenlijst dag 8 t/m 14

Proteïnen
- 28 eieren
- 1 kipkarkas
- 75g ontbijtspek
- 500g stevige vis naar keuze
- 600g spekblokjes
- 250g rundergehakt
- 500g gerookte wilde zalm
- 150g chorizo
- 500g lamsgehakt
- 600g kipfilet

Groenten
- 11 uien
- Knoflook
- 500g zoete aardappel
- 4 bosuitjes
- 150g jonge bladsla
- 2 komkommers
- 4 broccoli
- 6 preien
- Bleekselderij
- 85g rucola
- 4 wortels
- 2 grote bloemkolen
- 3 avocado's
- 70g veldsla
- 500g gekookte rode biet
- 1 flespompoen
- 800g spinazie
- 2 courgettes
- 4 stronken witlof
- 3 kroppen baby romaine sla
- 2 rode uien
- 250g kastanjechampignons

Fruit
- 1 mango
- 250g aardbeien
- 2 limoenen
- 2 citroenen
- 2 appels

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- 1 stuk gemberwortel
- Dille
- Oregano

Overig
- 150g groene olijven
- Kappertjes
- 50g hazelnoten
- 40g pijnboompitten
-

Boodschappenlijst dag 15 t/m 21

Proteïnen
- 1450g kipfilet
- 200g gerookte spekblokjes
- 10 eieren
- 150g kleine garnalen, gegaard
- 2 blikjes tonijn (200g)
- 100g rosbief
- 200g gerookte wilde zalm
- 2 blikjes zalm (200g)
- 500g lamsgehakt
- 400g rundergehakt
- 1 kipkarkas
- 250g kalkoenfilet
- Ansjovisfilets

Groenten
- 1 krop ijsbergsla
- 2 komkommers
- 5 wortels
- 7 avocado's
- 6 bosuitjes
- 2 pompoenen
- 1 kg gekookte rode bieten
- 9 uien
- 4 broccoli
- 500g spinazie
- 1 spitskool
- 75g veldsla
- 200g verse kombu
- 400g shiitakes
- 2 kroppen sla
- 1 bosje radijs
- 1 grote bloemkool
- 1 kleine bloemkool
- 2 preien
- Knoflook
- 400g pastinaak
- 2 groene bakbananen
- 1 rode ui
- Bleekselderij

Fruit
- 1 ananas
- 3 limoenen
- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 2 appels

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- Dille
- 1 stuk gemberwortel
- Oregano
- Basilicum

Overig
- 50g hazelnoten
- 40g pijnboompitten
- 50g rozijnen
- Thaise groene currypasta
- 50g cashewnoten
- 150g zwarte olijven
- Kappertjes

Boodschappenlijst dag 21 t/m 30

Proteïnen
- 1 kg rundergehakt
- 32 eieren
- 2 blikjes sardines (200g)
- 400g kalkoenfilet
- 300g cocktailgarnalen
- 350g gerookte wilde zalm
- 250g zalmfilet
- 250g zeevruchten naar keuze
- 200g kleine garnalen, gegaard
- 500g runderreepjes
- 225g gerookte makreel

Groenten
- 12 avocado's
- 800g zoete aardappel
- 1 knolselderij
- 11 uien
- Knoflook
- 2 kg wortels
- 8 bosuitjes
- 2 kroppen ijsbergsla
- 8 komkommers
- 325g jonge bladsla
- 3 kroppen baby romaine sla
- 2 courgettes
- 300g spinazie
- 2 bloemkolen
- 2 broccoli
- 1 bosje radijs
- 1 prei
- 1 rode ui
- 2 rode bieten
- 1 pastinaak

Fruit
- 2 limoenen
- 2 citroenen
- 1 appel
- 2 mango's

Verse kruiden
- Peterselie
- Koriander
- 1 stuk gemberwortel
- Dille
- Munt

Overig
- 8 el kastanjemeel
- 75g zwarte olijven
- Kappertjes
- 200g arrowroot
- 2 el sesamzaad
- Rode currypasta
- 1 el kokosmeel

2 PERSONEN

MAALTIJDPLAN: VEGETARISCH PALEO

Hoewel het Paleo voedingspatroon niet vegetarisch is qua opzet, is het ook voor vegetariërs heel goed mogelijk op deze manier te eten. Juist vegetariërs zijn vaak al heel bewust bezig met wat ze wel of niet eten. Ze zijn zich bewust van de herkomst van hun voeding, dat is een heel goed teken. Maar ook voor hen geldt natuurlijk dat granen, zuivelproducten en soja niet optimaal zijn voor het lichaam.

Omdat vlees en vis weg worden gelaten kan het lastig zijn voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Met dit plan leer je het Paleo voedingspatroon toe te passen zonder vlees of vis, maar wel zo dat je voldoende proteïnen binnen krijgt om je dagelijkse activiteiten te ondersteunen.

Speerpunten bij het volgen van Vegetarisch Paleo:

» Zeewier kun je gerust zien als een superfood. Kook het mee in een soep, maak een zeewiersalade of bestrooi je maaltijd met gedroogde zeewiervlokken als smaakmaker.
» Om noten en zaden beter verteerbaar te maken, kun je deze eerst een nachtje laten weken in water. Spoel ze daarna goed af en verwerk ze in een gerecht naar keuze.
» Het eten van eieren hoeft helemaal niet saai te zijn: je kunt ze op ontzettend veel manieren verwerken. Het gezondste is echter een ei met een nog zachte dooier: dan zijn de voedingsstoffen uit de dooier nog intact en veel beter opneembaar.
» Eet regelmatig avocado, hierin vind je volop gezonde vetten en voedingsstoffen. Bovendien kun je het in veel verschillende gerechten verwerken.
» Heb je een kleiner budget? Gebruik dan regelmatig zaden in plaats van noten, deze zijn vele malen goedkoper en net zo voedzaam.
» Gebruik een krill olie supplement om de juiste verhouding Omega 3 en Omega 6 vetzuren in je lichaam te creëren. Een orthomoleculair therapeut kan je hier verder over adviseren.
» Heb je snel honger na je maaltijden? Voeg dan wat meer vetten toe in de vorm van olijfolie, noten, zaden, avocado of kokos. Kokosboter of kokosrasp is bijvoorbeeld heerlijk bij een maaltijd.

ALS VEGETARIËR OVERSTAPPEN NAAR EEN VOEDINGSPATROON MET VLEES EN VIS

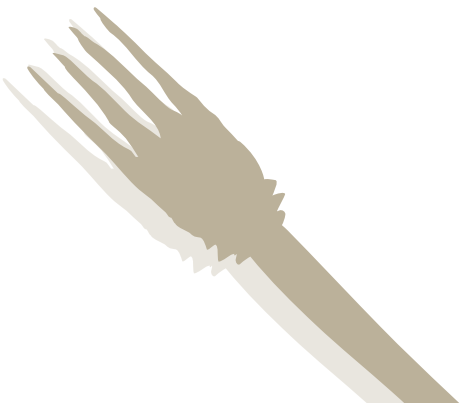
Niet iedereen voelt zich even goed bij een volledig vegetarisch voedingspatroon. Het weer gaan eten van vlees of vis kan echter een grote stap zijn. Het is verstandig het lichaam hier eerst rustig aan te laten wennen. De spijsvertering zal zich namelijk weer aan moeten passen aan de consumptie van vlees of vis.

Eén van de beste voedingsmiddelen om als eerste te introduceren is zelfgemaakte bottenbouillon. Op pagina 408 vind je hier het recept voor. Bottenbouillon bevat alle aminozuren die je ook in vlees of vis vindt, maar dan in een zeer licht verteerbare vorm.

Wanneer je aan bottenbouillon bent gewend, kun je kleine hoeveelheden vlees en vis gaan introduceren. Voeg bijvoorbeeld wat langdurig gestoofde stukjes vlees aan je bouillon toe. Ook kip en witvis zijn lichter verteerbaar, maar probeer ook eens wat kippenlever te eten. Daarmee krijg je direct nog veel meer voedingsstoffen binnen. Bij sommige winkels kun je biologische (kippen)leverworst vinden zonder allerlei toevoegingen. Zo hoef je niet zelf met lever aan de slag om er toch de vruchten van te kunnen plukken.

Na kip en witvis raad ik aan vette vis te introduceren. Dit is niet alleen zeer voedzaam, maar ook iets gemakkelijker te verteren dan vlees. Daarnaast voorziet vette vis je direct van veel Omega 3 vetzuren wat voor een goede vetzuurbalans in het lichaam zorgt.

Ook hier geldt: kijk waar je je goed bij voelt en bepaal zelf hoeveel vlees en/of vis je uiteindelijk wilt eten.



Uitleg:
Staat er 2x voor een gerecht? Verdubbel dan het recept, later deze week eet je deze maaltijd namelijk nog een keer. Heeft het gerecht een andere kleur? Dan hoef je niet te koken, als het goed is heb je de restjes van een vorige maaltijd nog in de koelkast staan.

De boodschappenlijsten gaan er vanuit dat je een aantal basisingrediënten zoals kokosolie, olijfolie, zout en gedroogde kruiden al op voorraad hebt. Welke ingrediënten dat precies zijn vind je op pagina 50.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Balsamico aardbeien salade (p. 305) - Handje nootjes	- Geroosterde wortelgroenten (p. 382) - Gebakken eieren - Groenste salade (p. 318)
2	- Krokante slawraps (p. 314)	- Groentekoekjes - Avocado	- Gevulde zoete aardappel met tonijn, met gehakte nootjes in plaats van tonijn (p. 228)
3	- 2x Wortelkoekjes (p. 358)	- Gegrilde courgette met lavendel (p. 366) - Geroosterde hazelnoten en extra olijfolie	- Noten- en zadenrijst (p. 373) - Avocado - Gekookt ei
4	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Pompoensalade met komijn (p. 302) - Avocado	- Romige knolselderijschotel (p. 265)
5	- Mango avocado salade - Wortelkoekjes	- Broccoli-roomsoep, gemaakt met groentebouillon (p. 285)	- Noten- en zadenrijst - Avocado - Gekookt ei
6	- Pompoensalade met komijn - Avocado	- Broccoli-roomsoep	- Romige knolselderijschotel
7	- Goed gevulde omelet, zonder spekjes (p. 277) - Stuk fruit naar keuze	- Zoete aardappel-spinazie burgers (p. 370) - Groenste salade (p. 318)	- Geroosterde wortelgroenten (p. 382) - Gebakken ei
8	- Frittata met mangosaus (p. 261)	- Zoete aardappel-spinazie burgers - Balsamico aardbeien salade (p. 305)	- Ananasrijst (p. 377) - Avocado
9	- Goed gevulde omelet, zonder spekjes	- Frittata met mangosaus	- Romige avocado-garnalensalade, met gekookte eieren in plaats van garnalen (p. 313)
10	- Ananasrijst - Gemengde noten en zaden	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gekookte eieren	- Paleo Hutspot met gebakken eieren in plaats van speklappen (p. 182)
11	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Zoete aardappel-spinazieburgers (p. 370)	- 2x Pasta met champignonroomsaus, zonder spekjes (p. 208)
12	- Zoete aardappel-spinazieburgers	- 2x Gazpacho (p. 286)	- Paleo Hutspot, met gekookte eieren in plaats van speklappen
13	- Groentekoekjes	- De lekkerste Paleo frittata, zonder spekjes (p. 258)	- Pasta met champignonroomsaus, zonder spekjes
14	- De lekkerste Paleo frittata, zonder spekjes	- Gazpacho	- 2x Geroosterde wortelgroenten (p. 382) - Avocado - Gemengde noten en zaden

15	- Krokante slawraps (p. 314)	- Geroosterde wortelgroenten - Avocado - Gekookt ei	- 2x Lauwwarme rode biet-pompoensalade (p. 321) - Gebakken eieren
16	- 2x Omeletwraps, zonder rosbief (p. 266)	- 2x Zeewiersoep (p. 290)	- Romige knolselderijschotel (p. 265)
17	- Romige avocado-garnalensalade, met gekookte eieren in plaats van garnalen (p. 313)	- Romige knolselderijschotel	- Lauwwarme rode biet-pompoensalade - Gekookte eieren
18	- Omeletwraps	- Zeewiersoep	- Gevulde zoete aardappel met tonijn, met gehakte nootjes in plaats van tonijn (p. 228)
19	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Salade van geroosterde groenten (p. 309) - Gekookt ei	- Snelle spaghetti met boerenkool, zonder spekjes (p. 193)
20	- Gebakken eieren - Avocado - Stuk fruit naar keuze	- Broccoli-roomsoep, gemaakt met groentebouillon (p. 285)	- Snelle Thaise curry, met blokjes zoete aardappel in plaats van kip (p. 150)
21	- Groentekoekjes	- Broccoli-roomsoep	- 2x Zoete aardappel-spinazie burgers (p. 370) - Groenste salade (p. 318)
22	- Frittata met mangosaus (p. 261)	- Mediterane salade, met gekookte eieren in plaats van sardines (p. 351)	- Saffraanrijst (p. 378) - Avocado
23	- 2x Wortelkoekjes (p. 358)	- Zoete aardappel-spinazie burgers - Balsamico aardbeiensalade (p. 305)	- 2x Pasta met champignonroomsaus, zonder spekjes (p. 208)
24	- Frittata met mangosaus	- Saffraanrijst - Gemengde noten en zaden	- Frisse salade met hazelnoten (p. 344) - Gekookte eieren
25	- Wortelkoekjes	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel, gemaakt met groentebouillon (p. 297)	- Pasta met champignonroomsaus, zonder spekjes
26	- 2x Groentekoekjes (p. 361)	- Pompoensalade met komijn (p. 302) - Avocado	- 2x Gazpacho (p. 286)
27	- Paleo smoothie: Salade in een glas (p. 353)	- Zoete aardappel-spinazieburgers (p. 370)	- Bloemkoolsoep met kerrie en appel
28	- Groentekoekjes	- Gazpacho	- Pompoensalade met komijn - Avocado
29	- 2x Mango avocado salade (p. 343) - Gebakken eieren	- Zoete aardappel-spinazie burgers	- Snelle Thaise curry, met blokjes zoete aardappel in plaats van kip (p. 150)
30	- Krokante slawraps (p. 314)	- Mango avocado salade - Gebakken eieren	- Gevulde zoete aardappel met tonijn, met gehakte nootjes in plaats van tonijn (p. 228)

Boodschappenlijst dag 1 t/m 7

Proteïnen
- 39 eieren

Groenten
- 3 broccoli
- 8 uien
- 1,5 kg wortels
- 225 jonge bladsla
- 4 komkommers
- 4 rode bieten
- 2 pastinaken
- 2 kg zoete aardappel
- 2 kroppen baby romaine sla
- 11 avocado's
- 1 krop ijsbergsla
- 1 rode ui
- Knoflook
- 2 courgettes
- 1 grote bloemkool
- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine pompoen
- 500g spinazie
- 1 knolselderij
- 250g kastanjechampignons
- Bleekselderij
- 1 prei

Fruit
- 250g aardbeien
- 1 ananas
- 2 mango's
- 1 citroen
- 2 bananen

Verse kruiden
- Munt
- Basilicum
- Koriander
- Dragon

Overig
- 250g arrowroot
- Gemengde noten
- 13 el kastanjemeel
- 1 tl lavendel
- 50g hazelnoten
- 40g pompoenpitten
- 40g pijnboompitten

Boodschappenlijst dag 8 t/m 14

Proteïnen
- 34 eieren

Groenten
- 14 uien
- Knoflook
- 1,5 kg zoete aardappel
- 4 bosuitjes
- 75g jonge bladsla
- 3 komkommers
- 5 avocado's
- 1 grote bloemkool
- 1 kleine bloemkool
- 2 kg wortels
- 145g veldsla
- 500g gekookte rode biet
- 1 kleine knolselderij
- 3 broccoli
- 200g spinazie
- 4 courgettes
- 750g kastanjechampignons
- 2 venkelknollen
- 3 preien
- 4 rode bieten
- 2 pastinaken

Fruit
- 1 mango
- 250g aardbeien
- 2 ananassen
- 3 citroenen

Verse kruiden
- Koriander
- Munt
- Dille
- Basilicum

Overig
- 50g cashewnoten
- Gemengde noten
- Gemengde zaden
- 50g hazelnoten
- Mosterd
- 200g arrowroot
- 5 el kastanjemeel

Boodschappenlijst dag 15 t/m 21

Proteïnen
- 41 eieren

Groenten
- 1 krop ijsbergsla
- 2 komkommers
- 1 kg wortels
- 6 avocado's
- 2 pompoenen
- 1 kg gekookte rode bieten
- 1 krop sla
- 1 rode kool
- 1 bosje radijs
- 200g verse kombu
- 300g shiitakes
- Bleekselderij
- 2 bosuitjes
- 10 uien
- 2 knolselderij
- 500g kastanjechampignons
- 75g veldsla
- 2 kg zoete aardappel
- 1 rode ui
- 4 broccoli
- 150g boerenkool
- 2 preien
- 1 bloemkool
- 100g shiitakes
- Knoflook
- 400g spinazie
- 75g jonge bladsla
- 1 krop baby romaine sla

Fruit
- 1 ananas
- 1 sinaasappel
- 2 limoenen
- 1 citroen

Verse kruiden
- Munt
- 1 stuk gemberwortel
- Dragon
- Dille
- Basilicum
- Koriander

Overig
- 50g hazelnoten
- 2 el arrowroot
- Gemengde noten
- 200g arrowroot
- Thaise groene currypasta
- 50g cashewnoten
- 10 el kastanjemeel

Boodschappenlijst dag 21 t/m 30

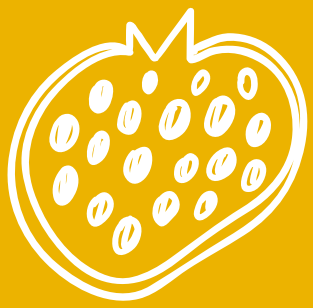
Proteïnen
- 32 eieren

Groenten
- 11 uien
- Knoflook
- 2 kg zoete aardappel
- 2 bosuitjes
- 2 kroppen ijsbergsla
- 5 komkommers
- 10 avocado's
- 2 rode uien
- 2 kg wortels
- 75g jonge bladsla
- 4 courgettes
- 500g kastanjechampignons
- 70g veldsla
- 500g gekookte rode biet
- 2 grote bloemkolen
- 2 kleine bloemkolen
- Bleekselderij
- 2 broccoli
- 350g spinazie
- 2 venkelknollen
- 2 kroppen baby romaine sla
- 100g shiitakes
- 1 prei

Fruit
- 3 mango's
- 250g aardbeien
- 6 citroenen
- 3 appels
- 1 ananas

Verse kruiden
- Koriander
- Peterselie
- Munt
- Dille
- Basilicum

Overig
- 75g zwarte olijven
- Kappertjes
- 50g pijnboompitten
- 60g rozijnen
- 13 el kastanjemeel
- Gemengde noten
- Gemengde zaden
- 50g hazelnoten
- 200g arrowroot
- Thaise groene currypasta
- 50g cashewnoten



'VOEL JE VRIJ OM UIT TE PROBEREN WAT JOU LEKKER LIJKT, MAAR PROBEER OOK EENS IETS WAT JE NOG NIET KENT.'



Stap 7
Duik de keuken in

Nu is het tijd om lekker de keuken in te duiken en aan de slag te gaan. Je hebt jezelf goed voorbereid en daar kun je nu de vruchten van gaan plukken. Paleo is echt niet moeilijk toe te passen, je bent er helemaal klaar voor.

In stap 7 vind je meer dan 150 recepten voor elke dag. Voel je vrij om uit te proberen wat jou lekker lijkt, maar probeer ook eens iets wat je nog niet kent. Wie weet voor welke positieve verrassingen je komt te staan!

De recepten zijn stuk voor stuk eenvoudig te bereiden. Je hoeft echt geen chef te zijn om lekkere maaltijden te kunnen koken. Bij ieder recept staat aangegeven voor hoeveel personen het ongeveer is. Daarnaast staan ook de bereidingstijd en de wachttijd aangegeven. Onder de wachttijd valt bijvoorbeeld de tijd waarin het gerecht in de oven staat. In die tijd hoef je niet in de keuken te staan, dat scheelt. Zo houd je al snel tijd over voor andere zaken.

Volg je het Auto-immuun Protocol? Dan herken je de geschikte recepten aan dit icoontje:







Kip Tandoori

INGREDIËNTEN

- 500g kipdijfilet, met huid
- 5 tenen knoflook, gepeld
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- Sap van 1 limoen
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gemalen kardemom
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- ¼ tl chilivlokken
- 100 ml kokosmelk
- Peper en zout

4 PERS

10 MIN
+ 2 UUR

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten behalve de kip in een foodprocessor of blender en maal tot een dikke marinade.
2. Schenk de marinade over de kipdijfilet, wentel de filets er goed doorheen en laat ze ten minste 1 uur in de koelkast marineren.
3. Verwarm de oven voor tot 200°C.
4. Verdeel de kipdijfilets over een ovenschaal, leg de huidkant boven.
5. Bak de kip in 35-40 minuten gaar en met een knapperige huid.



Kip Hawaii

4 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, in halve ringen
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 500g kipfilet, in blokjes
- ½ ananas, in blokjes
- Sap van 1 limoen
- Peper en zout
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- Bloemkoolrijst (pagina 387)

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg gember en kip toe, bak de kip rondom bruin en bijna gaar.
3. Schep ananas, limoensap, peper en zout door het gerecht en laat het nog 2-3 minuten doorgaren. Schep regelmatig om.
4. Serveer de Kip Hawaii met de verse koriander en bloemkoolrijst.



Zoetzure kip

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 250g kipfilet, in blokjes
- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes
- Sap en rasp van 1 citroen
- ½ tl gemalen korianderzaad
- Peper en zout
- 250 ml kokosmelk

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Bak knoflook en gember kort mee en voeg daarna de blokjes kip toe.
3. Bak de kip rondom goudbruin en voeg daarna de mango, citroen, koriander en peper en zout toe.
4. Schep het gerecht regelmatig om en bak 2-3 minuten tot de mango zacht is.
5. Schenk de kokosmelk in de pan en breng het geheel aan de kook. Laat het gerecht nog 5 minuten zachtjes stoven.

TIP: *Lekker met bloemkoolrijst (pagina 387) of over courgettenoodles (pagina 97).*

AIP *Gebruik geen korianderzaad.*





Ovenschotel van kip en pastinaak

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 400g pastinaak, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g kipfilet, in blokjes
- 2 tl kaneel
- Peper en zout
- 2 appels, in partjes

4 PERS

20 + 25 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Breng de bloemkool en pastinaak aan de kook in een pan met water en kook de groenten in ongeveer 10 minuten gaar.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Voeg knoflook en kip toe. Bak de kip rondom goudbruin en voeg daarna kaneel en wat peper en zout toe.
5. Verdeel het kipmengsel over een ovenschaal en leg de partjes appel er bovenop.
6. Giet de gekookte groenten af, voeg ½ tl zout toe en pureer het geheel met behulp van de staafmixer of blender.
7. Verdeel de puree over de kip en appel in de ovenschaal.
8. Bak de ovenschotel nog 20-25 minuten in de oven.

Groene drumsticks

4 PERS

10 MIN
+ 1.45 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 15g verse koriander
- 1 rode ui, grof gesneden
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- Sap en rasp van 1 limoen
- 2 tl vissaus
- 1 kg kipdrumsticks (8 stuks)

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten behalve de drumsticks in een blender en maal tot een gladde marinade.
2. Schenk de marinade over de drumsticks in een grote kom en wentel ze er goed doorheen. Laat ten minste 1 uur en maximaal 12 uur marineren in de koelkast.
3. Verwarm de oven voor tot 220°C. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en plaats deze op het onderste ovenrek.
4. Verdeel de drumsticks over het rooster en plaats deze in het midden van de oven.
5. Bak de drumsticks in 35-45 minuten goudbruin en gaar. Keer ze na 20 minuten even om.



Snelle Thaise curry

2 PERS

30 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 3 el Thaise groene currypasta
- 400g kipfilet, in blokjes
- 100g shiitakes, in plakjes
- 1 prei, in ringen
- 250 ml kokosmelk
- 50g cashewnoten
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 2 el kokosolie

BEREIDING

1. Snijd de bloemkool grof en rasp deze met behulp van een foodprocessor of blender tot korrels ter grootte van rijst. Zet apart.
2. Verhit 1 el kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui even aan.
3. Voeg knoflook en currypasta toe en bak dit 1 minuut mee voor je de blokjes kipfilet toevoegt.
4. Bak de kip bijna gaar en voeg daarna de shiitakes, prei en kokosmelk toe.
5. Laat de curry nog 5 minuten zachtjes sudderen en inkoken.
6. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een andere pan en bak hierin de bloemkoolrijst in 2-3 minuten al omscheppend beetgaar.
7. Serveer de curry met de bloemkoolrijst en garneer met cashewnoten en verse koriander.





Pittige kippen-vleugeltjes

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 el kerrie
- 1 tl chilivlokken
- 3 el citroensap
- 2 tl vissaus
- 750g kippenvleugeltjes (8 stuks)
- 2 el kokosolie

4 PERS

20 MIN
+ 1 UUR

BEREIDING

1. Combineer ui, knoflook, kerrie, chilivlokken, citroensap en vissaus in een blender en maal tot een gladde marinade.
2. Schenk de marinade over de kippenvleugeltjes in een grote kom en wentel deze er goed doorheen. Laat ten minste 1 uur marineren in de koelkast.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de vleugeltjes in 6-8 minuten per kant goudbruin en gaar. Keer de vleugeltjes af en toe om aanbranden te voorkomen.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel op pagina 398 in plaats van kerrie en chilivlokken.*



Griekse kipschotel

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 600g kipfilet, in blokjes
- 500g gegaarde artisjokharten, gehalveerd
- 200g groene olijven
- 1 tl gedroogde oregano
- Peper en zout naar smaak

4 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
2. Bak de knoflook enkele seconden mee en voeg daarna de kip toe.
3. Bak de kip rondom bruin op een middelhoog vuur.
4. Voeg artisjokharten, olijven en oregano toe en laat het gerecht nog enkele minuten garen.
5. Breng op smaak met wat peper en zout.

TIP: *Lekker met noten- en zadenrijst (pagina 373).*



Broccolipasta met kalkoen

2 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 grote broccolistammen
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g kalkoenfilet, in kleine blokjes
- 4 ansjovisfilets, fijn gesneden
- 2 el kappertjes
- Peper en zout
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden

BEREIDING

1. Schil de broccolistammen en verwijder 1 cm van de onderkant.
2. Gebruik een spiraalsnijder om de broccolistammen tot lange slierten te verwerken en zet ze vervolgens apart.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan of wok en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je de kalkoenblokjes toevoegt. Bak deze rondom goudbruin en gaar.
5. Voeg ansjovis en kappertjes toe en breng op smaak met peper en zout.
6. Voeg de broccolislierten aan het gerecht toe en laat deze in 2-3 minuten al omscheppend beetgaar worden.
7. Meng vlak voor het serveren de verse basilicum door het gerecht.

TIP: *Pasta van broccoli? Jazeker. De stam van de broccoli bevat namelijk zo veel voedingsstoffen dat het zonde is om deze weg te gooien. Toch is dat wat we het vaakst doen. Bewaar vanaf nu je broccolistammen en verwerk ze tot pasta met behulp van een spiraalsnijder!*



Kip Korma

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 600g kipfilet, in blokjes
- 1 prei, in ringen
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl gemalen kardemom
- 1 tl mosterdzaad
- ½ tl kurkuma
- ½ tl gemalen piment
- ½ tl zout
- 100g santen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui, knoflook en gember zachtjes aan.
2. Voeg de kipfilet toe en bak deze rondom bruin.
3. Schep nu ook de prei, komijnzaad, kardemom, mosterdzaad, kurkuma, piment en zout door het gerecht en bak dit 1 minuut mee.
4. Snijd de santen fijn en voeg dit samen met 400 ml water toe. Blijf roeren tot de santen volledig op is gelost.
5. Breng de kip korma aan de kook en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken en doorgaren.
6. Garneer met verse koriander.

TIP: *Lekker met noten- en zadenrijst. (pagina 373)*





Spitskoolschotel met kip en garam masala

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 250g kipfilet, in blokjes
- 2 tl garam masala
- ½ tl zout
- 1 spitskool, fijn gesneden
- 50g rozijnen

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan of wok en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg de kipfilet toe en bak deze rondom bruin.
3. Roer garam masala en zout door het gerecht voor je de spitskool en rozijnen toevoegt.
4. Bak het geheel al omscheppend in 3-4 minuten gaar, of tot de spitskool is geslonken.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel van pagina 398 in plaats van garam masala.*

Kipburgers

4 PERS

20 MIN

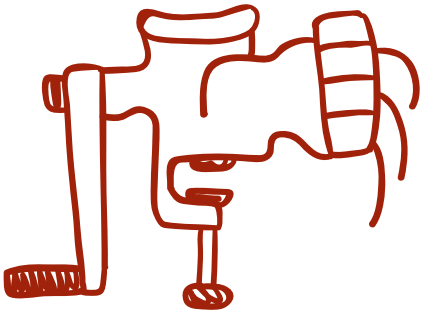
AIP

INGREDIËNTEN

- 500g kipgehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, geperst
- 2 el verse salie, fijn gesneden
- Rasp van 1 citroen
- Peper en zout
- 2 el kokosolie

BEREIDING

1. Kneed de rode ui, knoflook, salie, citroenrasp, peper en zout door het kipgehakt.
2. Verdeel het mengsel in 4 gelijke bollen en vorm hier met de hand hamburgers van.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgers in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Lekker met een salade met augurken.







Paleo Döner Kebab

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 el kokosolie
- 200g kalkoenfilet, in reepjes
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl komijnzaad
- ¼ tl gemalen koriander zaad
- Peper en zout
- 1 komkommer, in plakjes
- 50g jonge bladsla

2 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Klop de eieren op met wat peper en zout.
2. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin 2 omeletten van de geklopte eieren. Leg de omeletten apart op een bord.
3. Meng paprikapoeder, knoflook, komijn, koriander en wat peper en zout in een kom en wentel de kalkoenreepjes door dit kruidenmengsel.
4. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kalkoenreepjes rondom bruin en gaar.
5. Verdeel de sla en komkommer over de omeletten en leg er de kalkoenreepjes bovenop. Vouw de omeletten dicht en serveer.

TIP: *Lekker met zelfgemaakte knoflooksaus (pagina 402).*



Mexicaanse Kipschotel

INGREDIËNTEN

- 1 broccoli, in roosjes
- 2 uien, in halve ringen
- 1 courgette, in plakjes
- 2 wortels, in plakjes
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 4 kippendijfilets met huid
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl zout
- ¼ tl versgemalen peper
- Sap van 1 limoen

4 PERS

15 + 45 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 190°C.
2. Verdeel de groenten over een grote ovenschaal en besprenkel ze met de kokosolie.
3. Leg de kippendijfilets er bovenop.
4. Meng de droge kruiden door elkaar en bestrooi de kippendijfilets hiermee.
5. Besprenkel met het limoensap.
6. Bak de ovenschotel in 40-45 minuten gaar, de huid van de kippendijfilets is dan lekker knapperig geworden.

TIP: *Lekker met guacamole (pagina 390) en bakbanaanchips (pagina 357).*

AIP *Gebruik geen paprikapoeder of komijnzaad.*

Sinaasappelkip

2-3 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 ui, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 450g kipfilet, in blokjes
- 120 ml versgeperst sinaasappelsap
- 2 el balsamico azijn
- ½ tl zout
- ½ tl chilivlokken (optioneel)
- Rasp van 1 sinaasappel
- 2 el kokosolie
- 2 el arrowroot
- 1 bosui, in ringen

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg knoflook en gember toe en bak dit al omscheppend kort mee voor je de kip erbij doet.
3. Bak de kip rondom goudbruin en voeg daarna sinaasappelsap, balsamico azijn, zout en sinaasappelrasp toe. Voor extra pit kun je de chilivlokken nu ook toevoegen.
4. Laat het geheel 2-3 minuten inkoken.
5. Meng de arrowroot met 2 eetlepels water tot een papje. Schenk het papje al roerende bij het gerecht en blijf nog 1-2 minuten doorroeren tot de saus in is gedikt.
6. Garneer met de bosui.

AIP *Gebruik geen chilivlokken.*





Garam masala kip met een stamppotje

INGREDIËNTEN

- 250g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 kleine knolselderij, geschild en in blokjes
- 2 el kokosolie
- 250g kipfilet
- 2 tl garam masala
- Peper en zout
- 100g raapstelen of rucola
- 1 rijpe mango

2 PERS

25 MIN

BEREIDING

1. Breng zoete aardappel en rucola aan de kook in een pan met water en kook in 10 minuten gaar.
2. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet rondom bruin en gaar in ongeveer 15-20 minuten.
3. Voeg 1 à 2 minuten voor de kip klaar is garam masala en wat zout toe en bak dit nog even mee. Dit om het aanbranden van de kruiden te voorkomen.
4. Giet de gekookte groenten af, pureer ze grof met behulp van een staafmixer en breng op smaak met wat peper en zout.
5. Schep de raapstelen of rucola door de hete puree.
6. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakken.
7. Serveer de puree met plakken mango en de kipfilet.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel van pagina 398 in plaats van garam masala.*



Mosterdkip

INGREDIËNTEN

- 4 kipfilets
- 100g fijne mosterd
- 3 el ahornsiroop
- 3 el balsamico azijn
- 1 el tijm

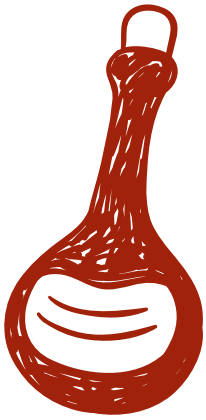
4 PERS

10 + 25 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Roer mosterd, ahornsiroop, balsamico azijn en tijm door elkaar in een kom.
3. Leg de kipfilets naast elkaar in een ovenschaal, zorg dat ze niet overlappen.
4. Schenk de saus over de kip en bak het geheel in 25 minuten gaar.

TIP: *Lekker met citrus bloemkoolrijst (pagina 381) of geroosterde groenten.*



Zacht gebakken kippenhartjes

4 PERS

25 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 400g kippenhartjes
- 35g rozijnen
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ½ tl kruidnagel
- Peper en zout
- 10g verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
2. Voeg de kippenhartjes, rozijnen, koriander en kruidnagel toe, schep goed door elkaar.
3. Laat het geheel in 15 minuten zachtjes gaar stoven met een deksel op de pan.
4. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de verse peterselie.

AIP *Gebruik geen korianderzaad.*



Gehaktschotel met paddenstoelen

4 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 600g rundergehakt
- 300g gemengde paddenstoelen, gesneden
- 2 courgettes, in blokjes
- 1 el verse tijm
- ½ tl gemalen kruidnagel
- Peper en zout
- 75g rucola
- 1 el kokosolie

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan of wok en bak hierin de ui zacht en lichtbruin.
2. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je het gehakt toevoegt.
3. Bak het gehakt rul, voeg alvast tijm en kruidnagel toe.
4. Voeg paddenstoelen en courgette toe en bak deze in 4-5 minuten gaar. Schep regelmatig om.
5. Schep de rucola op het laatste moment door het gerecht en breng vervolgens op smaak met peper en zout.



Griekse kofta

4 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g lamsgehakt
- 2 el verse oregano, fijn gesneden
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- ½ tl zout
- ½ tl komijnzaad
- 1 el kokosolie
- 2x Groenste salade (pagina 318) - optioneel
- Tzatziki (pagina 403) - optioneel

BEREIDING

1. Combineer het lamsgehakt met de kruiden en kneed goed door elkaar.
2. Vorm gehaktballetjes van het mengsel en leg deze even apart.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin. Laat de balletjes met een deksel op de pan nog 5-6 minuten zachtjes garen.
4. Serveer met de groenste salade en tzatziki.

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*





Makkelijke gehaktschotel met puree

INGREDIËNTEN

- 450g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 knolselderij, geschild en in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g rundergehakt
- 2 wortels, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 2 tl gedroogde tijm
- ½ tl gemalen kruidnagel
- Peper en zout

4 PERS

20 + 20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Breng de zoete aardappel en knolselderij aan de kook in een pan met water en kook deze in 10 minuten gaar.
3. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je het gehakt toevoegt.
5. Bak het gehakt rul en voeg daarna wortels, bosuitjes en kruiden toe.
6. Giet de gekookte groenten af, voeg een snuf zout toe en pureer met behulp van een staafmixer.
7. Verdeel het gehaktmengsel over een ovenschaal en schep de puree er bovenop. Strijk glad met de achterkant van een lepel.
8. Bak de gehaktschotel nog 20 minuten in het midden van de oven tot deze licht begint te verkleuren.

Paleo Hutspot

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 500g uien, in halve ringen
- 800g winterpeen, in plakken
- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 kleine knolselderij, geschild en in blokjes
- Peper en zout
- 2 tl mosterd (optioneel)
- 4 speklappen

BEREIDING

1. Combineer winterpeen, bloemkool en knolselderij in een grote pan met water en breng het geheel aan de kook. Kook in ca. 10 minuten gaar.
2. Bak de speklappen aan beide zijden krokant in een koekenpan, keer af en toe om.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan. Zet het vuur wat lager en laat de uien in 10 minuten licht karamelliseren. Schep regelmatig om.
4. Giet de gekookte groenten af en pureer ze grof met behulp van een staafmixer. Voeg mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de uitgebakken uien door de puree en serveer met de krokant gebakken speklappen.

TIP: *Ook lekker met een gehaktbal, gebakken kipfilet of stukje vis.*

AIP *Gebruik geen mosterd.*





Gevulde flespompoen

INGREDIËNTEN

- 1 flespompoen van ca. 1,5 kg
- 200g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 250g rundergehakt
- 300g spinazie
- Peper naar smaak

4 PERS

15 + 30 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de flespompoen twee maal in de lengte doormidden om 4 gelijke kwarten te vormen. Schep de zaadlijsten eruit met een lepel.
3. Verdeel de stukken flespompoen over de bakplaat.
4. Bak de spekblokjes uit in een hapjespan, voeg halverwege de ui toe.
5. Voeg nu het rundergehakt toe en bak dit rul, laat vervolgens de spinazie door het gerecht heen slinken. Breng op smaak met peper.
6. Schep het mengsel over de stukken flespompoen op de bakplaat en bak het geheel in 30 minuten gaar in de oven.

TIP: *Lekker met chimichurri (pagina 389) of mango chutney (pagina 397).*

Lam in 't pannetje

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g lamsgehakt
- 1 broccoli, in roosjes
- ½ tl komijnzaad
- 2 el tahin
- 1 el citroensap
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg knoflook en lamsgehakt toe en bak het gehakt al omscheppend rul.
3. Schep broccoliroosjes en komijnzaad door het gerecht, voeg een scheutje water toe en laat het geheel met een deksel op de pan in 5-6 minuten zachtjes gaar stoven.
4. Meng in de tussentijd de overige ingrediënten door elkaar om een dressing te vormen.
5. Serveer de lamsschotel met de dressing.

AIP *Gebruik extra olijfolie in plaats van tahin.*





Speklappen met spinazie en champignons

INGREDIËNTEN

- 250g speklappen
- ½ tl kerrie
- 1 el kokosolie
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 300g spinazie
- Peper en zout

2 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de speklappen aan beide kanten bruin.
2. Laat de speklappen op een laag vuur krokant worden, draai ze halverwege nogmaals om en bestrooi ze in de laatste paar minuten met kerrie, peper en zout.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de champignons lichtbruin en gaar.
4. Schep de spinazie er snel doorheen tot deze is geslonken.
5. Breng de groenten op smaak met peper en zout en serveer met de speklappen.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel van pagina 398 in plaats van kerrie.*

Slataco's met gekruid gehakt

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 250g rundergehakt
- 1 tl biologische gehaktkruiden
- 6 stevige slabladeren
- 100g snelle rauwkost (pagina 326) of andere groenten naar keuze
- 1 rijpe avocado, in blokjes

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg gehakt en gehaktkruiden toe. Bak het gehakt rul.
3. Verdeel de rauwkost over de slabladeren en verdeel er vervolgens het gehakt over.
4. Garneer met blokjes avocado.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel van pagina 398 in plaats van de gehaktkruiden.*







Snelle spaghetti met boerenkool

INGREDIËNTEN

- 200g spekblokjes
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 1 kleine knolselderij
- 150g boerenkool, fijn gesneden
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes in een hapjespan tot deze bijna krokant zijn.
2. Schil in de tussentijd de knolselderij en gebruik een spiraalsnijder om er lange slierten van te snijden.
3. Bak de champignons 1-2 minuten mee met de spekblokjes tot ze gaar zijn.
4. Schep de knolselderijslierten door het gerecht, bak ze 3 à 4 minuten mee tot er wat vocht uit de slierten begint te komen.
5. Voeg boerenkool, tijm en oregano toe en bak nog enkele minuten tot de boerenkool zacht is.

TIP: *Lekker met een spiegelei erop.*

AIP *Serveer niet met een ei.*

Paleo Carbonara

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 200g spekblokjes
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 1 kleine knolselderij
- 125 ml kokosmelk
- 2 eieren
- Peper naar smaak
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes bijna krokant in een hapjespan.
2. Schil in de tussentijd de knolselderij en gebruik een spiraalsnijder om er lange slierten van te snijden.
3. Voeg knoflook en champignons aan de spekblokjes toe en bak enkele minuten tot de champignons gaar zijn.
4. Voeg de knolselderijslierten toe en bak deze 3 à 4 minuten mee tot er wat vocht uit begint te komen.
5. Roer de kokosmelk, eieren en wat peper tot een gladde massa.
6. Schenk het kokosmengsel in het gerecht en begin meteen te roeren. Blijf roeren tot er een dikke saus is gevormd en haal de pan vervolgens van het vuur.
7. Serveer meteen en garneer met wat verse peterselie.

AIP *Gebruik 2 eetlepels arrowroot in plaats van de eieren.*





Pompoen met worst uit de oven

INGREDIËNTEN

- 1 pompoen (ca. 1kg)
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 1 el verse tijmblaadjes
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- 300g worst naar keuze

2 PERS

10 + 25 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de pompoen en schep de zaadlijsten eruit met behulp van een lepel. Snijd de pompoen in parten.
3. Wrijf de pompoenparten in met kokosolie, tijm, kaneel, zout en kruidnagel en verdeel ze over de bakplaat.
4. Leg de worst erbij en bak het geheel in 25 minuten gaar. Serveer met een groene salade.

AIP *Let goed op de ingrediënten van de worst die je gebruikt.*

Spinaziestamp met rookworst

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 kleine knolselderij, geschild en in blokjes
- 250g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 200g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 400g spinazie
- 1 (biologische) rookworst

BEREIDING

1. Breng de knolselderij en zoete aardappel aan de kook in een pan met water. Leg de rookworst hier bovenop en kook alles in 10 minuten zachtjes gaar.
2. Verhit in de tussentijd de spekblokjes in een hapjespan en bak deze bijna krokant. Voeg ui en champignons toe en bak deze mee tot ze zacht zijn.
3. Haal het mengsel van spek, ui en champignons uit de pan en zet dit even apart.
4. Verhit de hapjespan opnieuw en bak hierin de spinazie al omscheppend zacht.
5. Giet de gekookte groenten af, leg de rookworst apart. Stamp de groenten fijn en meng er vervolgens de spinazie, ui, spekjes en champignons doorheen.
6. Serveer met de rookworst.

AIP *Gebruik kipfilet, biefstuk of bijvoorbeeld een zelfgemaakte hamburger in plaats van rookworst.*



Indiase ovenschotel

4 PERS

20 + 25 MIN

INGREDIËNTEN

- 450g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g lamsgehakt
- 3 wortels, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 2 tl garam masala
- Peper en zout
- 150g spinazie

BEREIDING

1. Breng de zoete aardappel en bloemkool aan de kook in een pan met water en kook de groenten in 10 minuten gaar.
2. Verhit in de tussentijd de oven voor tot 200°C en bereid de vulling van de schotel voor.
3. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Voeg knoflook en lamsgehakt toe en bak dit rul.
5. Schep wortels, bosui, garam masala, peper en zout en spinazie door het vlees. Blijf net zo lang roeren tot de spinazie is geslonken.
6. Giet de gekookte groenten af, voeg een flinke snuf zout toe en pureer met behulp van de staafmixer tot een gladde massa.
7. Schep de vulling in een ovenschaal en verdeel de puree hier overheen. Strijk de puree glad met de achterkant van een lepel.
8. Bak de ovenschotel 25 minuten in het midden van de oven.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel op pagina 398 in plaats van garam masala.*





Spruitjesstamp uit de oven

INGREDIËNTEN

- 500g spruitjes, gehalveerd
- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 kleine knolselderij, in blokjes
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 200g gerookte spekblokjes
- 2 el balsamico azijn

3 PERS

15 + 30 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de spruitjes, bloemkool en knolselderij over de bakplaat en hussel ze om met de kokosolie.
3. Rooster de groenten in 25-30 minuten zacht en gaar.
4. Bak in de tussentijd de spekblokjes krokant in een koekenpan, bewaar het vet wat uit de spekblokjes komt.
5. Doe de geroosterde groenten met balsamico azijn, spekblokjes en het bakvet in een grote kom. Maak er een grove stamppot van met behulp van een pureestamper.

TIP: *Lekker met een gebakken ei.*

AIP *Serveer niet met een gebakken ei.*

Gestoofde venkel met appel

2 PERS

10 + 30 MIN

INGREDIËNTEN

- 3 venkelknollen
- 2 kleine appels
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 2 rundersaucijzen
- ½ tl zout
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 190°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de venkelknollen in kwarten. Verwijder het klokhuis van de appels en snijd ze in kwarten.
3. Verdeel de venkel, appels en saucijzen over de bakplaat en rooster deze in 30 minuten gaar.
4. Bestrooi met wat zout en verse peterselie.

AIP *Zorg dat de ingrediënten van de saucijzen binnen het AIP passen.*





Chorizo Pasta

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 150g chorizo, in plakjes
- 3 el kappertjes
- 2-3 el citroensap
- 50g rucola
- Peper en zout

2 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Was de courgettes en snijd ze met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller in lange slierten.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
3. Voeg de chorizo toe en bak deze 1-2 minuten mee.
4. Schep de courgetteslierten en kappertjes door het gerecht en blijf het geheel rustig omscheppen tot de courgette zacht begint te worden.
5. Meng citroensap, rucola en wat peper en zout door het gerecht en serveer meteen.

AIP *Gebruik in plaats van chorizo gedroogde worst met ingrediënten die binnen het AIP passen.*

Pasta met champignon-roomsaus

2 PERS

25 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 200g spekblokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 150 ml kokosmelk
- 1 el gedroogde oregano
- 1 el gedroogde tijm
- 1 el appelazijn
- 1 el kokosolie

BEREIDING

1. Was de courgettes, snijd de boven- en onderkant eraf en snijd ze vervolgens met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller in lange slierten.
2. Bak de spekblokjes krokant in een hapjespan. Schep de krokante spekblokjes eruit en zet deze even apart in een schaaltje.
   Laat het spekvet achter in de pan.
3. Verhit het spekvet opnieuw en bak hierin de ui zacht.
4. Voeg knoflook en kastanjechampignons toe en bak deze 2-3 minuten mee.
5. Schenk de kokosmelk over het gerecht en breng het geheel aan de kook.
   Laat 1-2 minuten doorkoken.
6. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een wok of andere hapjespan en bak hierin de courgetteslierten in enkele minuten beetgaar. Haal de pan van het vuur zodra er vocht uit de slierten begint te komen.
7. Voeg oregano, tijm en appelazijn toe aan de champignons en pureer tot een dikke saus met behulp van de staafmixer.
8. Meng de champignonsaus door de courgettepasta en garneer met de krokante spekblokjes.





Oosterse Lams-gehaktballetjes

INGREDIËNTEN

- 500g lamsgehakt
- 1 el Za'atar
- 1 el verse oregano, fijn gesneden
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Kneed de kruiden en het zout door het lamsgehakt en vorm hier gehaktballetjes van.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin.
3. Laat de balletjes met een deksel op de pan in 6-8 minuten op een heel laag vuur gaar worden.

TIP: *Geen verse oregano in huis? Gebruik dan 1 tl gedroogde oregano.*



Lamsgyros

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 300g lamsvlees, in reepjes
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl gemalen korianderzaad
- ½ tl gedroogde oregano
- ¼ tl komijnzaad
- Peper en zout
- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 1 komkommer, in plakjes
- 4 el zwarte olijven
- 2 el extra vierge olijfolie

BEREIDING

1. Meng de reepjes lamsvlees door de kruiden heen.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de uienringen zacht.
3. Voeg het lamsvlees toe en bak dit rondom bruin en gaar. Schep regelmatig om.
4. Meng de olijven met de plakjes komkommer en besprenkel met olijfolie.
5. Serveer het lamsvlees met de salade.

TIP: *Lekker met zelfgemaakte tzatziki (pagina 403).*

AIP *Gebruik geen komijnzaad of korianderzaad.*





Snelle schotel met worst

INGREDIËNTEN

- 100g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 200g runderbraadworst, in plakjes
- 400g zoete aardappel, in blokjes
- 300g spinazie
- Optioneel: 2 el verse oregano

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes krokant in een hapjespan. Voeg halverwege de ui en runderbraadworst toe.
2. Voeg, wanneer de worst bijna gaar is, de zoete aardappel toe en bak deze 6-8 minuten al omscheppend mee.
3. Schep de spinazie door het gerecht tot dit geslonken is.
4. Serveer eventueel met verse oregano.

AIP *Zorg ervoor dat de ingrediënten van de worst binnen het AIP passen.*

Gestoofde runderschenkel

4 PERS

15 MIN
+ 4 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 3 el kokosolie
- 4 runderschenkels
- 2 uien, in halve ringen
- 400g wortel, in plakjes
- 400g zoete aardappel, in blokjes
- 1 bos bleekselderij, in plakjes
- 500 ml bottenbouillon (pagina 408) of water
- 2 tl gedroogde tijm
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een braadpan en bak hierin de schenkels aan beide kanten goudbruin.
2. Voeg de groenten, bouillon en tijm toe en doe een deksel op de pan.
3. Laat het gerecht in 3,5 à 4 uur gaar stoven op een heel laag vuur.
4. Breng op smaak met peper en zout.





Argentijnse runderreepjes

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 250g runderreepjes
- Chimichurri (pagina 389)

2 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg de runderreepjes toe en bak deze rondom bruin en gaar op een middelhoog vuur.
3. Roer als laatste de chimichurri door het gerecht en serveer meteen.

TIP: *Lekker met geroosterde groenten.*

Echte Paleo hamburgers

4 PERS

30 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g rundergehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tl mosterd
- 1 el gedroogde oregano
- ½ tl zout
- ½ tl versgemalen peper
- 1 el kokosolie
- 8 plakken ontbijtspek
- 16 plakken augurk
- 4 eieren
- 1 krop ijsbergsla
- 1 rijpe avocado, in plakjes

BEREIDING

1. Combineer het gehakt met ui, mosterd, oregano, zout en peper in een kom en kneed dit goed door elkaar.
2. Vorm 4 hamburgers van het mengsel en leg deze even apart.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgers in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Bak in de tussentijd het spek uit en bak daarna de eieren.
5. Snijd de ijsbergsla in 4 kwarten en verwijder de kern. Haal het middelste gedeelte uit de parten sla zodat je een soort bootje van sla over houdt. Leg hierin de hamburgers en maak daar een mooie stapel op van ontbijtspek, augurk, avocado en gebakken ei.

AIP *Gebruik geen mosterd en ei.*





Runder-leverpaté

INGREDIËNTEN

- 100g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 300g runderlever, in blokjes
- 1 tl gedroogde tijm
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- 100 ml kokosolie, vloeibaar

4 PERS

20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes zachtjes uit in een koekenpan tot deze bijna krokant zijn.
2. Bak de ui en knoflook even mee en voeg daarna de runderlever, tijm en kruidnagel toe.
3. Bak het geheel tot de lever gaar is, deze is dan niet meer roze vanbinnen.
4. Voeg de kokosolie toe en pureer het geheel met behulp van een blender of foodprocessor tot een gladde paté.

TIP: *Lekker met rauwe groenten zoals komkommer of wortel.*

Lever met uitjes

2 PERS

15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 250g runderlever, in plakjes
- 2 el verse salie, fijn gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zacht.
2. Voeg plakjes runderlever toe en bak deze aan beide kanten goudbruin en gaar.
3. Breng op smaak met salie, peper en zout.





Marinka's favoriete Paleo ontbijt

1 PERSOON

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 groene bakbanaan
- 2 el kokosolie
- 100g runderleverworst of zelfgemaakte paté (pagina 223)
- 4 el guacamole (pagina 390)

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Schil in de tussentijd de bakbanaan en snijd deze vervolgens in plakjes.
2. Bak de plakjes bakbanaan in 2-3 minuten per kant goudbruin.
3. Serveer met leverworst en guacamole.

AIP *Gebruik zelfgemaakte paté (pagina 223) in plaats van leverworst.*



Gevulde zoete aardappel met tonijn

2 PERS

10 + 50 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 zoete aardappelen (ca. 250g per stuk)
- 200g gegaarde tonijn
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden
- 4 el knoflooksaus (pagina 402) of chimichurri (pagina 389)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schrob de zoete aardappelen goed schoon en prik er met een vork een aantal gaatjes in.
3. Rooster de zoete aardappelen in 50 minuten gaar. Keer ze na 30 minuten even om.
4. Meng tonijn, rode ui en basilicum in een kom door elkaar.
5. Snijd de zoete aardappelen in de lengte open en besmeer met knoflooksaus of chimichurri.
6. Verdeel het tonijnmengsel over de zoete aardappelen.

AIP *Gebruik chimichurri (pagina 389) in plaats van knoflooksaus.*





Mexicaanse Vistaco's

INGREDIËNTEN

Taco's:

- 2 groene bakbananen
- ¼ tl zout
- 4 el kokosolie, vloeibaar

Vulling:

- 300g kabeljauwfilet
- 3 el kokosmeel
- Peper en zout
- 3 el kokosolie
- Sap van 1 limoen
- 6 slabladeren
- Rauwe groenten naar keuze (bijvoorbeeld snelle rauwkost, pagina 326)
- Guacamole (pagina 390)

2-3 PERS

30 MIN

AIP

BEREIDING

1. Schil de bakbananen en combineer ze met het zout en 2 el kokosolie in een foodprocessor of blender. Maal tot een glad beslag.
2. Verhit de overige 2 el kokosolie in een koekenpan en schep hier 2 eetlepels van het beslag in. Wrijf het beslag zo snel mogelijk uit tot een platte, ronde cirkel.
3. Bak de taco in 2 minuten per kant goudbruin en gaar. Herhaal met de rest van het beslag en maak in totaal 6 taco's.
4. Leg de taco's apart na het bakken en bereid vervolgens de vulling voor.
5. Snijd de kabeljauw in stukken en wentel deze in kokosmeel, peper en zout.
6. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kabeljauwstukken in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar. Besprenkel na het bakken met limoensap.
7. Leg op elke taco een slablad, daarna wat rauwkost, guacamole en vervolgens een paar kabeljauwstukken. Serveer meteen.

Zomerse noodles met garnalen

3 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g cocktailgarnalen, gekookt
- 300g groene aspergetips
- 3 courgettes
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 15g verse basilicum
- 10g verse peterselie
- 1 citroen

BEREIDING

1. Was de courgettes en snijd ze vervolgens met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller in lange slierten. Zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zacht en lichtbruin.
3. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je de garnalen toevoegt.
4. Bak de garnalen in 2-3 minuten rondom bruin.
5. Schep de aspergetips en courgettenoodles door het gerecht, bak deze 2-3 minuten al omscheppend mee.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Garneer met fijngesneden basilicum en peterselie en serveer met een partje citroen.





Pittige noodles met zalm

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 2 zalmfilets (ca. 100-150g per stuk)
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el verse dragon, fijn gesneden
- Peper en zout
- 2 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- ½ tl gemalen komijnzaad
- ¼ tl chilipoeder

2 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Was de courgettes en snijd er vervolgens noodles van met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller.
2. Meng de olijfolie met dragon, peper en zout en wrijf de zalmfilets hier mee in.
3. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmfilets in 3-4 minuten per kant rosé.
4. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
5. Bak de knoflook enkele seconden mee en voeg vervolgens de courgettenoodles, komijnzaad, chilipoeder en wat peper en zout toe. Schep het mengsel enkele minuten om tot de noodles zacht beginnen te worden.
6. Serveer de noodles met de gebakken zalmfilets.

AIP *Gebruik geen chilipoeder of korianderzaad.*

Kokosviscurry

2 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 2 wortels, in plakjes
- 400 ml kokosmelk
- 250g stevige vis naar keuze (bijvoorbeeld zalm), in blokjes
- Sap en rasp van 1 limoen
- ½ tl zout
- 1 bosui, in ringen

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Bak de knoflook en gember een minuutje al omscheppend mee en voeg daarna de wortels toe. Bak deze kort mee.
3. Schenk de kokosmelk in de pan en breng het geheel aan de kook.
4. Schep de blokjes vis in de kokende saus en laat deze in 5-6 minuten garen op een laag vuur.
5. Meng limoensap en –rasp en zout door het gerecht en garneer met de bosui.





Makkelijke garnalencurry

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- 15g verse koriander
- ½ tl zout
- Sap van 1 limoen
- 1 el kokosolie
- 1000g gesneden groenten naar keuze (bijvoorbeeld: wortel, ui, prei, paksoi en shii-take)
- 500g cocktailgarnalen, gekookt en gepeld
- 50g santen, fijn gesneden

4 PERS

20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Combineer de blokjes mango, gemberwortel, koriander, zout en limoensap in een blender en pureer tot een gladde saus. Je kunt dit eventueel ook met de staafmixer doen.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de groenten enkele minuten aan.
3. Voeg de garnalen toe en schenk de mangosaus er overheen.
4. Roer santen door het gerecht en breng het geheel aan de kook. Laat de curry in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar pruttelen.

Zalm en papillotte met geroosterde groenten

2 PERS

15 + 15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets (ca. 150g per stuk)
- 1 citroen, in plakjes
- 1 limoen, in plakjes
- Peper en zout
- 1 broccoli, in roosjes
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- 2 el kokosolie, vloeibaar

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Neem 2 vellen bakpapier en leg in het midden van ieder vel een zalmfilet. Verdeel de plakjes citroen en limoen over de zalm.
3. Bestrooi de zalm met peper en zout en besprenkel met wat kokosolie.
4. Vouw de vellen bakpapier dicht zoals een toffee en leg ze op de bakplaat.
5. Meng de resterende kokosolie door de broccoli en zoete aardappel en leg deze bij de zalmpakketjes op de bakplaat.
6. Rooster de vis en groenten in ongeveer 15 minuten gaar.





Aziatische stamppot boerenkool

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 kleine knolselderij, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 150g shiitakes, in plakjes
- 300g boerenkool, gesneden
- 1 el vissaus
- Peper en zout
- 2 el sesamzaad
- 300g gerookte zalm

3 PERS

30 MIN

BEREIDING

1. Breng de bloemkool en knolselderij aan de kook in een pan met water. Kook in 10-12 minuten gaar.
2. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een hapjespan en bak hierin uien en shiitakes zacht en gaar.
3. Bak de boerenkool 2-3 minuten al omscheppend mee tot deze wat zachter is geworden.
4. Giet de gekookte groenten af en stamp ze fijn met een pureestamper.
5. Roer de uien met shiitakes en boerenkool hier doorheen.
6. Breng op smaak met vissaus, peper en zout.
7. Serveer met gerookte zalm en sesamzaadjes.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*



Nasi Goreng

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 1-2 el rode currypasta
- 200g kleine garnalen, gegaard
- 15g verse koriander, fijn gesneden
- 2 bosuitjes, in ringen

Optioneel:

Omelet van 4 eieren, in reepjes gesneden

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Rasp de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst met behulp van een foodprocessor of maal de roosjes fijn in de blender.
2. Verhit de kokosolie in een grote wok en bak hierin de ui en prei zacht. Bak de currypasta 1 minuut al omscheppend mee.
3. Schep de bloemkoolrijst in de wok, voeg de garnalen toe en bak het geheel in 2-3 minuten beetgaar. Schep regelmatig om.
4. Meng vlak voor het serveren de verse koriander door de nasi en garneer met bosui. Voeg eventueel omeletreepjes toe.

Makreelburgers

2-3 PERS

25 MIN

INGREDIËNTEN

- 225g gerookte makreel, zonder huid
- 200g zoete aardappel, geschild en geraspt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 el bieslook of peterselie, fijn gesneden
- Versgemalen peper naar smaak
- 1 el kokosmeel
- 3 eieren
- 3 el kokosolie

BEREIDING

1. Snijd de gerookte makreel zeer fijn met een scherp mes.
2. Combineer de makreel met zoete aardappel, ui, knoflook, bieslook, peper, kokosmeel en eieren in een grote kom en meng goed door elkaar.
3. Vorm met de hand 6-8 burgers van het mengsel en leg deze apart op een bord.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak daarin telkens 3 of 4 burgers tegelijk in 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar.







Paella

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 prei, in ringen
- 500g schaal- en/of schelpdieren naar keuze, bijvoorbeeld garnalen
- 4 ansjovisfilets, fijn gesneden
- 15g platte peterselie, fijn gesneden
- ½ tl saffraan (of kurkuma)
- Peper en zout naar smaak

4 PERS

20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Rasp de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst, gebruik hiervoor een foodprocessor of maal de bloemkool fijn in de blender.
2. Week de saffraan in 100ml heet water.
3. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Voeg knoflook en prei toe en bak deze enkele minuten mee tot de prei zacht is geworden.
5. Voeg de schaal- en/of schelpdieren toe en bak deze mee tot ze gaar zijn.
6. Schep de bloemkoolrijst, ansjovis en platte peterselie door het gerecht.
7. Schenk het saffraanwater erbij en schep het geheel 3-4 minuten om tot de bloemkoolrijst beetgaar is.
8. Breng op smaak met peper en zout.

Witvis met kruidenrub en gestoofde venkel

2 PERS

25 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 300g witvis naar keuze
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl laos
- ¼ tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- 2 el citroensap
- 2 venkelknollen
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 4 el appelazijn

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Roer tijm, laos, knoflookpoeder en wat peper en zout door elkaar en bestrooi de vis hiermee.
3. Leg de vis in een ovenschaal en besprenkel met 1 el kokosolie en 2 el citroensap.
4. Bak de vis in 15 minuten gaar.
5. Was de venkel, snijd de harde onderkant eraf en snijd de knollen vervolgens in kwarten.
6. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de venkelstukken aan beide kanten aan.
7. Blus af met appelazijn, dek de pan af met een deksel en laat de venkel in 10-12 minuten zachtjes gaar stoven.





Pad Thai

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 300g cocktailgarnalen
- 500g wortels
- 2 courgettes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Paleo satésaus (pagina 388)

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Was de wortels en courgettes en snijd deze met behulp van een dunschiller in lange linten.
2. Maak de Paleo satésaus volgens het recept op pagina 388 en zet dit alvast klaar.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de garnalen al omscheppend gaar.
4. Voeg de wortel- en courgettelinten toe en schenk de satésaus er overheen.
5. Laat het gerecht in 2-3 minuten garen, schep af en toe om.
6. Garneer met bosui en verse koriander.

Honing-mosterd zalm met gegrilde asperges

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets (ca. 100 – 150g per stuk)
- 3 el mosterd
- 2 el honing
- 2 tl balsamico azijn
- 1 el kokosolie
- 400g groene asperges
- 400g witte asperges, geschild
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Roer mosterd, honing en balsamico azijn goed door elkaar in een kommetje.
3. Leg de zalmfilets in een ovenschaal en schenk de honing-mosterdsaus hier overheen.
4. Bak de zalm in 15 minuten rosé in de oven.
5. Wrijf een grillpan in met kokosolie en verhit deze op middelhoog vuur.
6. Grill de asperges in ca. 8-10 minuten gaar, keer regelmatig.
7. Serveer de asperges met de zalm en wat van de honing-mosterdsaus.

AIP *Gebruik extra vierge olijfolie in plaats van mosterd.*




ENJOY
LIVING

Gerookte zalm met spinazie en avocado

INGREDIËNTEN

- 300g verse spinazie
- 1 el kokosolie
- 200g gerookte zalm
- 1 rijpe avocado
- Peper en zout
- 2 tl citroensap

2 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de spinazie al omscheppend zacht en gaar. Dit duurt slechts enkele minuten.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Verdeel de spinazie, avocado en zalm over twee borden.
4. Bestrooi met peper en zout en besprenkel met wat citroensap.

De lekkerste Paleo frittata

4 PERS

15 + 25 MIN

INGREDIËNTEN

- 200g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 250g kastanjechampignons, in kwarten
- 1 broccoli, in roosjes
- 3 preien, in ringen
- 6 eieren
- Kruiden naar keuze

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Bak de spekblokjes bijna krokant in een ovenbestendige hapjespan.
3. Voeg de ui en champignons toe en bak deze mee tot ze zacht beginnen te worden.
4. Voeg broccoli en prei toe en bak deze enkele minuten mee. Schep regelmatig om.
5. Klop de eieren op met kruiden naar keuze en schenk het mengsel over de groenten in de pan.
6. Zet de pan in de oven en bak de frittata in 20-25 minuten gaar.




LE CREUSET

Frittata met mangosaus

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 2 tl kerrie
- ½ tl zout
- 8 eieren
- 2 bosuitjes, in ringen
- 15g verse koriander, fijn gesneden

Mangosaus:

- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes
- 2 tenen knoflook
- ½ tl zout
- ¼ tl chilipoeder

4 PERS

15 + 20 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Verhit de kokosolie in een ovenvaste hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
3. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je de zoete aardappelblokjes toevoegt.
4. Bak de groenten in 3-4 minuten al omscheppend gaar.
5. Klop in de tussentijd de eieren op met kerrie en zout.
6. Schep de bosuitjes en verse koriander door het gerecht en schenk hier het eiermengsel overheen.
7. Zet de pan in de oven en bak de frittata in 20 minuten goudbruin en gaar.
8. Maak de mangosaus door alle ingrediënten te pureren.

Zeevruchten-omelet

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 250g zeevruchten naar keuze
- 5 eieren
- Peper en zout
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden
- 1 el verse dille, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui zachtjes gaar.
2. Bak de zeevruchten enkele minuten mee.
3. Klop in de tussentijd de eieren op met peper en zout.
4. Schenk het eiermengsel over de zeevruchten en ui in de pan en laat het geheel met een deksel op de pan in 8-10 minuten volledig stollen.
5. Garneer vlak voor het serveren met peterselie en dille.







Romige knol-selderijschotel

INGREDIËNTEN

- 1 knolselderij
- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 250g kastanjechampignons, in kwarten
- 4 el verse dragon, fijn gesneden
- 2 el citroensap
- Peper en zout
- 250 ml kokosroom
- 2 el arrowroot
- 5 eieren

4 PERS

15 + 50 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 180°C.
2. Verwijder de schil van de knolselderij en snijd deze vervolgens in dunne plakken met behulp van een scherp mes.
3. Verdeel de helft van de plakken knolselderij over de bodem van een ovenschaal.
4. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien aan.
5. Voeg de kastanjechampignons toe en bak deze tot ze goudbruin zijn.
6. Voeg dragon, citroensap en peper en zout naar smaak toe.
7. Roer arrowroot door de kokosroom en schenk dit bij de groenten in de pan. Blijf goed roeren tot een dikke saus ontstaat.
8. Schenk de saus over de knolselderij in de ovenschaal en dek af met de rest van de plakken knolselderij.
9. Klop de eieren op en schenk deze over de groenten in de ovenschaal.
10. Bak de schotel in 50 minuten goudbruin en gaar.

Omeletwraps

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie
- 4 slabladeren
- 100g rosbief, in plakjes
- 150g snelle rauwkost (pagina 326) of andere groenten naar keuze
- 1 rijpe avocado, in plakjes

BEREIDING

1. Klop de eieren op met zout. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak 2 omeletten van de geklopte eieren.
2. Verdeel achtereenvolgens de slabladeren, rosbief, rauwkost en avocado over de omeletten en vouw ze dicht.

TIP: *Wil je de omelet meenemen? Vouw er dan een stuk bakpapier omheen en laat één kant open zodat je daar kunt beginnen met eten. Zet het bakpapier eventueel vast met wat bakkerstouw.*





Gevulde omelet met zoetzure saus

2 PERS

40 MIN

INGREDIËNTEN

Omelet:

- 4 grote eieren
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie

Vulling:

- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 prei, in ringen
- 150g spinazie
- 1 el kokosolie

Zoetzure saus:

- 1 ui, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 rijpe mango, in blokjes
- 2 el appelazijn
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie
- ½ tl chilivlokken (optioneel)

BEREIDING

1. Klop de eieren op met het zout.
2. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin 2 omeletten van de geklopte eieren. Leg de omeletten even apart op een bord.
3. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de groenten in ongeveer 10 minuten gaar.
4. Maak in de tussentijd de saus: verhit 1 el kokosolie in een sauspan en bak hierin de ui en knoflook even aan.
5. Voeg gember, mango, appelazijn en zout toe en roer goed door elkaar.
6. Pureer de saus met behulp van de staafmixer. Laat de saus daarna nog even goed doorwarmen op een laag vuur. Voeg eventueel wat chilivlokken toe.
7. Vul de omeletten met de groenten, vouw ze dicht en serveer met de zoetzure saus.

Pizza omelet

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl zout
- Peper naar smaak
- 1 el kokosolie
- 75g dun gesneden ontbijtspek of ham
- 150g groene olijven
- 1 el kappertjes
- 35g rucola

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Klop de eieren los met oregano, zout en peper.
3. Verhit de kokosolie in een ovenvaste koekenpan en bak hierin een omelet aan één kant gaar.
4. Verdeel spek, olijven en kappertjes over de omelet en zet de pan in de oven.
5. Laat de omelet in 8-10 minuten garen.
6. Serveer met wat rucola en eventueel met guacamole (pagina 390).

TIP: *Liever geen varkensvlees? Gebruik dan rosbief of carpaccio.*





Eiercurry

INGREDIËNTEN

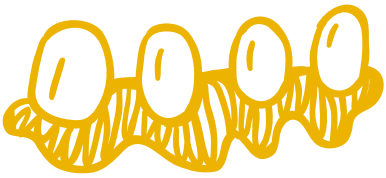
- 8 eieren
- 1 el kokosolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 el rode currypasta
- 250 ml kokosmelk
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

4 PERS

25 MIN

BEREIDING

1. Kook de eieren in 9 minuten hard en laat ze schrikken in koud water. Pel de eieren en leg ze apart.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
3. Voeg knoflook en gekookte eieren toe en bak deze even mee. De eieren krijgen hierbij een knapperig jasje.
4. Bak de currypasta een minuutje mee voor je de kokosmelk in de pan schenkt.
5. Laat het geheel 10 minuten zachtjes stoven.
6. Garneer met verse koriander.



Roerei met zalm

2 PERS

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100 ml kokosmelk
- ½ tl zout
- 2 el kokosolie
- 100g gerookte zalm
- 2 el verse bieslook, fijn gesneden

BEREIDING

1. Klop de eieren op met kokosmelk en zout.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Schenk het eiermengsel hierin en begin rustig te roeren. Schraap telkens met een spatel over de bodem om te voorkomen dat de eieren aan beginnen te bakken.
4. Blijf voortdurend roeren tot de eieren gestold, maar nog steeds zacht en romig zijn.
5. Serveer met gerookte zalm en garneer met verse bieslook.

TIP: *Lekker met bakbanaanchips (pagina 357).*





Goed gevulde omelet

INGREDIËNTEN

- 200g gerookte spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 450g zoete aardappel, in kleine blokjes
- 150g spinazie
- 10 eieren

4 PERS

35 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 190°C.
2. Zet een ovenvaste hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes bijna krokant.
3. Voeg de ui en zoete aardappel toe en bak deze 4-5 minuten mee.
4. Klop in de tussentijd de eieren op in een kom.
5. Roer de spinazie door de groenten in de pan tot deze begint te slinken.
6. Schenk de geklopte eieren over de groenten in de pan en schep het even snel door elkaar.
7. Zet de pan in de oven en laat de omelet in 15 minuten stollen.

Eieren in een nest 2.0

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 200g gerookte spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 1 broccoli, in roosjes
- 200g spinazie
- 4 eieren
- Peper en knoflookpoeder naar smaak
- 40g pijnboompitten (optioneel)

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes bijna krokant in een hapjespan.
2. Voeg de ui toe en bak deze zachtjes mee.
3. Schep ook de broccoli door het gerecht en bak deze 1-2 minuten al omscheppend mee.
4. Voeg de spinazie toe en bak dit mee tot het zacht begint te worden.
5. Breek de eieren boven de pan, zorg dat de dooier heel blijft.
6. Laat de eieren met een deksel op de pan in 4-5 minuten zachtjes garen.
7. Garneer desgewenst met wat geroosterde pijnboompitten.







Tom Yum

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

Kruidenpasta:

- 1 ui
- 2 stengels citroengras
- 1 el laos (of 2 cm verse laos)
- 1 cm gemberwortel, geschild
- 2 kaffir limoen blaadjes
- 2 rode pepertjes

Soep:

- 1 el kokosolie
- ½ pompoen, in blokjes
- 1 prei, in ringen
- 1 liter kippenbouillon (pagina 412)
- 400g gegaard kippenvlees
- Sap van 2 limoenen
- 2 el vissaus
- 15g verse kruiden naar keuze (bijvoorbeeld koriander en/of basilicum)

BEREIDING

1. Combineer de ingrediënten voor de kruidenpasta in een blender of foodprocessor en maal tot een enigszins droge pasta.
2. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de kruidenpasta kort aan tot deze heerlijk begint te geuren.
3. Voeg pompoen en prei toe en blus af met de kippenbouillon.
4. Breng het geheel aan de kook en laat in 10 minuten zachtjes gaar koken.
5. Voeg na 5 minuten het kippenvlees, limoensap en vissaus toe.
6. Garneer met verse kruiden naar keuze.

AIP *Gebruik geen rode pepertjes.*





Broccoli-roomsoep

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, grof gesneden
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 prei, in ringen
- 4 stengels bleekselderij, grof gesneden
- 500 ml kippenbouillon (pagina 412)
- 200 ml kokosroom
- Peper en zout

2 PERS

25 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg knoflook, broccoli, prei en bleekselderij toe en bak deze even mee. Schep regelmatig om.
3. Schenk de kippenbouillon en kokosroom bij het gerecht en breng het geheel aan de kook. Kook in 10 minuten gaar.
4. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng eventueel op smaak met wat peper en zout.

Gazpacho

2 PERS

10 MIN

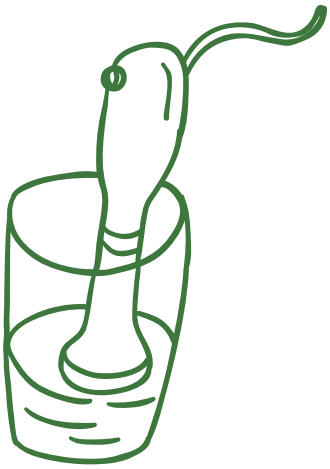
AIP

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 1 rijpe avocado
- 1 venkelknol
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 10g vers basilicumblad
- Sap van 1 citroen
- 2 el extra vierge olijfolie
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Snijd de groenten grof en combineer ze met de overige ingrediënten in een blender of foodprocessor.
2. Maal het geheel tot een gladde soep.
3. Serveer de gazpacho ijskoud met wat extra olijfolie.







Vissoep

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 2 wortels, in blokjes
- 750 ml visbouillon (pagina 409)
- 250 ml kokosroom
- 400g stevige visfilet, in blokjes gesneden, bijvoorbeeld zalm of makreel
- 15g platte peterselie, fijn gesneden
- Sap van ½ citroen
- ½ tl zout

4 PERS

20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg prei en wortels toe en bak deze kort mee.
3. Blus af met de bouillon en kokosroom en breng het geheel aan de kook.
4. Voeg, zodra de soep kookt, de blokjes vis en peterselie toe en laat deze in 6-8 minuten zachtjes gaar koken.
5. Breng de soep op smaak met citroensap en zout.

Zeewiersoep

2 PERS

15 + 30 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 100g verse kombu, in zout
- 800 ml groentebouillon (pagina 413)
- 150g shiitakes, in plakjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- 2 el limoensap
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

1. Laat de kombu ongeveer 10 minuten weken in een kom met koud water.
2. Breng in de tussentijd de bouillon aan de kook.
3. Voeg shiitakes, bosui en gemberwortel aan de bouillon toe.
4. Spoel de kombu af en snijd deze vervolgens fijn. Voeg toe aan de bouillon.
5. Laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
6. Breng op smaak met limoensap en wat peper en zout.
7. Verwijder het stuk gemberwortel voor het serveren.





Preisoep

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, grof gesneden
- 1 kg prei, in ringen
- 750 ml bottenbouillon (pagina 408)
- 15g verse peterselie, fijn gesneden
- Peper en zout
- Bosje verse dille

4 PERS

30 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui aan.
2. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je de prei erbij doet.
3. Bak de prei 2-3 minuten al omscheppend mee.
4. Schenk de bottenbouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
5. Kook de soep in 10-12 minuten gaar.
6. Voeg peterselie toe en pureer de soep daarna met de staafmixer of blender.
7. Breng verder op smaak met peper en zout.
8. Garneer de soep voor het serveren met wat verse dille.

Aspergesoep met citroen-room en zalm

4 PERS

30 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g witte asperges, geschild en grof gesneden
- 500 ml kippenbouillon (pagina 412)
- Peper en zout
- 200 ml kokosroom
- 2 el citroensap
- Rasp van 1 citroen
- 4 el verse dille, fijn gesneden
- 200g gerookte zalm

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Bak de knoflook enkele seconden mee en voeg daarna de asperges toe.
3. Schenk de kippenbouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
4. Kook de soep in ca. 8 minuten gaar.
5. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en voeg wat peper en zout naar smaak toe.
6. Meng citroensap met kokosroom en roer dit goed door elkaar.
7. Verdeel de soep over 4 borden en schep hierin een flinke lepel van de citroenroom.
8. Verdeel de zalm over de borden en garneer met citroenrasp en dille.





Bloemkoolsoep met kerrie en appel

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 750g bloemkool, in roosjes
- 1 appel, in blokjes
- 2 tl kerriepoeder
- 500 ml bouillon naar keuze (pagina 408)
- 500 ml kokosmelk
- Zout

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Bak de knoflook enkele seconden mee voor je de bloemkool en appel toevoegt.
3. Schep het geheel goed om en bak het enkele minuten aan.
4. Voeg kerrie, bouillon en kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook.
5. Kook de soep in 8-10 minuten gaar en pureer deze vervolgens met behulp van de staafmixer.
6. Voeg wat zout naar smaak toe.

AIP *Gebruik het kruidenmengsel op pagina 398 in plaats van kerrie.*

Brandnetelsoep

4 PERS

20 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, in plakjes
- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 liter kippenbouillon (pagina 412)
- 150g verse brandneteltoppen
- 1 el gedroogde tijm
- 2 el citroensap
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg knoflook en zoete aardappel toe en bak deze 1-2 minuten mee.
3. Schenk de bouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
4. Kook de soep 8 minuten voor je de brandneteltoppen en tijm toevoegt. Kook daarna nog 2-3 minuten.
5. Pureer de soep met behulp van de staafmixer of blender en breng op smaak met citroensap en zout.

TIP: *Brandnetel, dat is toch een naar prikkend onkruid? Je zou het niet verwachten maar brandnetels zijn ontzettend gezond voor je! Ze bevatten talloze vitaminen en mineralen, in hoge concentraties. En brandnetels zijn nog erg lekker ook. Zeker de moeite waard om te proberen dus.*

Brandnetels plukken is ontzettend gemakkelijk en je hoeft niet eens met handschoenen op stap. Zorg ervoor dat je de blaadjes alleen aan de onderkant aanraakt, daar zitten geen weerhaakjes en op die manier word je dus ook niet geprikt.

De beste pluktijd is vóór de maand mei, wanneer de brandnetels in bloei staan worden ze namelijk bitter van smaak en dan zijn ze een stuk minder smakelijk. Pluk overigens alleen de brandneteltoppen, deze zijn het lekkerste.





Caesar Salade

INGREDIËNTEN

- 100g spekblokjes
- 150g kipfilet, in reepjes
- 2 kroppen baby romaine sla
- 1 komkommer, in plakjes
- 6 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- 2 tl mosterd
- 3 ansjovisfilets

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes krokant in een koekenpan, haal deze er daarna uit met behulp van een schuimspaan. Laat het spekvet achter in de pan.
2. Bak de kipreepjes rondom bruin en gaar in het spekvet in de koekenpan.
3. Maak in de tussentijd de dressing door olijfolie, citroensap, mosterd en ansjovis te pureren tot een gladde vloeistof.
4. Snijd de sla fijn, meng de komkommer, kip en spekjes er doorheen en besprenkel met de dressing.

AIP *Gebruik geen mosterd in de dressing.*

Pompoensalade met komijn

4 PERS

35 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 kleine pompoen
- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- ½ tl komijnzaad
- 150g spinazie
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- Peper en zout
- 2 el citroensap

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de pompoen in dunne parten, schep de zaadlijsten eruit met een lepel. Verdeel de pompoenparten over de bakplaat en besprenkel ze met 1 el kokosolie.
3. Rooster de pompoen in 20 minuten gaar.
4. Maal in de tussentijd de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst met behulp van een foodprocessor of blender.
5. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst 3-4 minuten aan. Voeg halverwege het komijnzaad toe.
6. Haal de pan van het vuur en laat er vervolgens de spinazie doorheen slinken.
7. Meng de geroosterde pompoen door de bloemkoolrijst en breng het geheel op smaak met koriander, peper, zout en citroensap.
8. Serveer lauwwarm of koud.

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*





Balsamico aardbeiensalade

INGREDIËNTEN

- 75g jonge bladsla
- 1 komkommer, in plakjes
- 250g aardbeien, in kwarten
- 4 el verse munt, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamico azijn

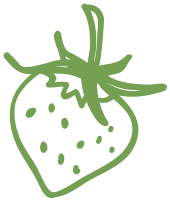
2 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verdeel de sla, komkommer, aardbeien en munt over 2 borden.
2. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.



Gerookte vissalade

2-3 PERS

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 kleine meloen naar keuze
- 100g gerookte wilde zalm
- 100g gerookte forel
- 2 el citroensap

BEREIDING

1. Halveer de meloen, schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Snijd de gerookte vis iets fijner en meng dit door de blokjes meloen heen.
3. Besprenkel met citroensap.





Salade van geroosterde groenten

INGREDIËNTEN

- 1 kleine pompoen
- 1 broccoli
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamico azijn
- ½ tl zout

2 PERS

10 + 20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de pompoen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel. Snijd de pompoen vervolgens in parten.
3. Snij de broccoli in roosjes en verdeel zowel de pompoen als de broccoli over de bakplaat.
4. Besprenkel met 1 el olijfolie.
5. Rooster de groenten in 20 minuten gaar en bestrooi ze vervolgens met het zout. Besprenkel vlak voor het serveren met de rest van de olijfolie en de balsamico azijn.

Makkelijke kipsalade

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 300g kipfilet, in blokjes
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 1 krop romaine sla
- 2 wortels, geraspt
- 1 appel, in plakjes
- 1 avocado, in plakjes
- Honing-mosterddressing (pagina 405)

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet in 7-8 minuten rondom goudbruin en gaar.
2. Maak in de tussentijd de dressing.
3. Snijd de romaine sla fijn en verdeel deze over 2 borden.
4. Verdeel ook wortelrasp, plakjes appel en plakjes avocado over de borden.
5. Leg de gebakken kip op de salades en besprenkel met de honing-mosterddressing.

AIP *Gebruik een dressing van extra vierge olijfolie en balsamico azijn in plaats van de honing-mosterddressing.*





Romige avocado-garnalensalade

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado, in blokjes
- 150g kleine garnalen, gegaard
- 2 tl verse dille, fijn gesneden
- 4 el zelfgemaakte mayonaise (pagina 400)
- 75g veldsla

2 PERS

10 MIN

BEREIDING

1. Combineer avocado, garnalen, dille en mayonaise in een kom en roer het geheel goed door elkaar.
2. Verdeel de veldsla over 2 borden en verdeel hier vervolgens de avocado-garnalensalade overheen.

Krokante slawraps

2 PERS

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 grote bladeren ijsbergsla
- 4 el noten- of zadenpasta naar keuze
- ¼ ananas, in repen
- ½ komkommer, in repen
- 3 wortels, geraspt

BEREIDING

1. Besmeer de slabladeren aan de binnenkant met noten- of zadenpasta.
2. Verdeel ananas, komkommer en wortelrasp over de bladeren en vouw ze dicht zoals een loempia.
3. Eet uit de hand, of verpak ze in je favoriete lunchtrommel om mee te nemen.

TIP: *Eet je liever geen eieren, vlees of vis bij je ontbijt? Of vind je het lastig om 's ochtends iets hartigs te eten? Dan is dit het ontbijt voor jou. Het zoete van de ananas in combinatie met de groenten maakt het fris en licht, maar dankzij de noten- of zadenpasta krijg je wel een dosis vetten binnen waar je de rest van de ochtend op vooruit kunt.*

AIP *Gebruik licht gesmolten santen in plaats van noten- of zadenpasta, of neem een rijpe avocado.*





Taco salade

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 400g rundergehakt
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gedroogde oregano
- Peper en zout
- 150g zwarte olijven, in plakjes
- 1 krop sla
- Bakbanaanchips (pagina 357, verdubbel het recept)
- Guacamole (pagina 390)

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin het gehakt rul.
2. Voeg komijnzaad, oregano en peper en zout naar smaak toe.
3. Snijd de krop sla fijn en verdeel dit over 4 borden.
4. Verdeel vervolgens het gehakt, de olijven, bakbanaanchips en guacamole over de borden.

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*

Groenste salade

2 PERS

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 75g jonge bladsla
- 1 krop mini romaine sla
- 1 komkommer
- 1 avocado

BEREIDING

1. Snijd de romaine sla fijn en snijd de komkommer en avocado in blokjes.
2. Meng de groenten met de bladsla en serveer met een dressing naar keuze.





Lauwwarme rode biet-pompoensalade

INGREDIËNTEN

- 1 pompoen (ca. 1 kg)
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 1 kg gekookte rode bieten
- Rasp van 1 sinaasappel
- 30 ml sinaasappelsap
- 60 ml extra vierge olijfolie
- ½ tl zout
- 50g hazelnoten, grof gehakt
- 4 el verse munt, fijn gesneden

4 PERS

15 + 25 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de pompoen en schep de zaadlijsten eruit.
3. Snijd de pompoen in parten en wrijf deze in met wat kokosolie. Bak de pompoen in 25 minuten goudbruin en gaar in de oven.
4. Snijd in de tussentijd de rode bieten in dunne plakjes en leg deze op een schaal.
5. Roer sinaasappelrasp en –sap, olijfolie en zout door elkaar tot een dressing.
6. Verdeel de pompoenschijven over de rode bieten en garneer met hazelnoten en verse munt.
7. Schenk de dressing vlak voor het serveren over de salade.

AIP *Gebruik geen hazelnoten.*

Spruitjessalade met pecannoten

2 PERS

10 + 25 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g spruitjes, gehalveerd
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- Peper en zout
- 50g pecannoten
- 50g gedroogde cranberries
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de spruitjes in met kokosolie en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de spruitjes in 20-25 minuten gaar en bestrooi ze daarna met wat peper en zout.
4. Meng pecannoten en cranberries door de spruitjes en besprenkel vervolgens met de olijfolie en het citroensap.

AIP *Gebruik geen pecannoten.*





Zeewiersalade

INGREDIËNTEN

- 150g verse jonge zeesla, op zout
- 100g verse dulse, op zout
- 2 wortels, geraspt
- 1 bosui, in ringen
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelazijn
- ½ tl gemberpoeder
- Zout naar smaak
- 2 el sesamzaad

4 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Laat het zeewier 10 minuten in een kom met koud water weken en spoel het daarna af.
2. Snijd het zeewier zo nodig fijn en combineer met wortels en bosui.
3. Meng olijfolie, appelazijn, gemberpoeder en wat zout door de salade.
4. Garneer met sesamzaad.

TIP: *Denk je snel klaar te zijn door het zeewier gewoon onder de kraan af te spoelen, in plaats van het te weken? Probeer het niet. Ik heb dat namelijk al voor je gedaan en ik kan je vertellen dat het zeewier dan nog ontzettend zout is. (en dat is echt niet lekker)*

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*

Snelle rauwkost

4 PERS

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- ¼ rode kool
- ¼ witte kool
- 1 bosje radijs
- 4 el verse peterselie

BEREIDING

1. Rasp de groenten fijn met behulp van de raspschijf in de foodprocessor.
2. Meng de peterselie door de geraspte groenten en besprenkel met een dressing naar keuze.







Teriyaki salade

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 250g runderreepjes
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 150g gemengde paddenstoelen, in plakjes
- 2 el appelazijn
- 2 tl vissaus
- 75g jonge bladsla
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el sesamzaad

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de runderreepjes goudbruin.
2. Bak de knoflook en gember even mee en voeg daarna de paddenstoelen toe. Bak deze in 3-4 minuten al omscheppend gaar.
3. Blus af met appelazijn en vissaus en schep het mengsel nogmaals goed om.
4. Verdeel de sla over 2 borden en verdeel hier het rundvlees overheen.
5. Besprenkel met de olijfolie en garneer met sesamzaad.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*

Witlofsalade met ham

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 stronken witlof
- 100g parmaham, in plakjes
- 2 mandarijnen, in partjes
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- 6 el honing-mosterddressing (pagina 405)

BEREIDING

1. Verwijder de kern van de witlof en snijd de blaadjes grof. Verdeel over twee borden.
2. Verdeel de parmaham, mandarijnen en koriander over de borden.
3. Besprenkel met de honing-mosterddressing.
4. Serveer desgewenst met een hard- of zachtgekookt ei.

AIP *Gebruik olijfolie en citroensap als dressing, gebruik geen gekookt ei.*





Pompoensalade met kip

INGREDIËNTEN

- 400g pompoen, in blokjes
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 75g jonge bladsla
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- 200g gegaard kippenvlees
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

2 PERS

10 + 20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de kokosolie door de pompoenblokjes en verdeel deze over de bakplaat. Bak de pompoen in 20 minuten goudbruin en gaar.
3. Verdeel de sla, koriander, munt, pompoen en kip over 2 borden en besprenkel met olijfolie en citroensap.

TIP: *Gebruik de restjes van een geroosterde kip of de groene drumsticks (pagina 148) voor het vlees in deze salade.*

Komkommer-salade met zalm

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 250g zalmfilet
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 2 komkommers
- 2 bosuitjes, in ringen
- 15g verse koriander, fijn gesneden
- 2 el sesamzaad
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el limoensap
- 1 tl vissaus

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmfilet in 3 à 4 minuten per kant rosé.
2. Was in de tussentijd de komkommers en snijd deze met behulp van een dunschiller in lange linten.
3. Verdeel de komkommerlinten over 2 borden, en verdeel hier bosuitjes, koriander en sesamzaad overheen.
4. Bestrooi de zalm met peper en zout en snijd in 2 gelijke stukken. Leg deze op de salades.
5. Meng olijfolie, limoensap en vissaus in een kommetje en besprenkel de salades met deze dressing.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*





Salade Niçoise

INGREDIËNTEN

- 100g groene aspergetips
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 250g gegaarde artisjokharten, gehalveerd
- 200g gegaarde tonijn
- 80g zwarte olijven
- 2 eieren, hard gekookt
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- 4-6 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

2 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Breng in een pan een laag water aan de kook. Kook de aspergetips in 1 à 2 minuten beetgaar en spoel ze direct daarna af onder de ijskoude kraan om het kookproces te stoppen.
2. Combineer de asperges, ui, artisjokharten, tonijn, olijven, gepelde eieren en peterselie in een kom en hussel goed door elkaar.
3. Besprenkel met olijfolie en citroensap.

AIP *Laat de eieren achterwege.*

Perzische bietensalade

2 PERS

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g rode bieten (rauw of gekookt)
- Pitjes van 1 granaatappel
- 1 tl komijnzaad
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- ½ tl zout
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING

1. Schil de bieten en snijd of rasp ze fijn.
2. Meng de bieten met granaatappelpitjes, komijnzaad, peterselie en zout.
3. Besprenkel de salade met olijfolie en citroensap.

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*



Pittige kipsalade

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 300g kipfilet, in blokjes
- 1 el kokosolie
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gemalen korianderzaad
- ½ tl zout
- ¼ tl chilipoeder
- Sap van 1 limoen
- 1 kleine krop sla
- 1 rijpe avocado, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Extra vierge olijfolie

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kipfilet goudbruin.
2. Voeg komijnzaad, korianderzaad, zout, chilipoeder en limoensap toe en bak dit nog enkele minuten al omscheppend mee.
3. Snijd de krop sla fijn en verdeel dit over 2 borden.
4. Verdeel vervolgens ook de kip, avocado, bosui en koriander over de borden.
5. Besprenkel de salade met olijfolie.





Mango avocado salade

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe mango
- 2 rijpe avocado's
- 4 el verse munt
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 tl citroensap

2 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Schil de mango en avocado's, verwijder de pit en snijd ze vervolgens in dunne plakjes of blokjes.
2. Snijd de verse munt fijn en meng deze samen met olijfolie en citroensap door de mango en avocado.

Frisse salade met hazelnoten

2 PERS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 50g hazelnoten, grof gehakt
- 2 eieren
- 70g veldsla
- 500g gekookte rode biet, in blokjes gesneden
- 2 el verse dille, fijn gesneden
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster hierin de hazelnoten tot deze licht beginnen te verkleuren. Pas op dat ze niet aanbranden.
2. Breng een steelpan met water aan de kook en kook hierin de eieren in 4 minuten zacht. Laat de eieren schrikken onder de koude kraan.
3. Verdeel de veldsla, rode biet en dille over twee borden en besprenkel met olijfolie en citroensap.
4. Garneer met de hazelnoten en zacht gekookte eieren.

AIP *Gebruik sardines (bijvoorbeeld uit blik) in plaats van hazelnoten en ei.*





Appel-zalmsalade

INGREDIËNTEN

- 2 stronken witlof
- 1 kropje mini romaine sla
- 1 appel, in plakjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 150g gerookte zalmfilet
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 tl citroensap

2 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Snijd de witlof en romaine sla fijn en verdeel deze over 2 borden.
2. Verdeel ook de appel, rode ui en gerookte zalm over de salades.
3. Besprenkel met olijfolie en citroensap.

Salade met knapperige insecten

2 PERS

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 el gevriesdroogde insecten naar keuze (bijvoorbeeld krekels en/of meelwormen)
- 3 el sesamzaad
- ½ tl zout
- 75g jonge bladsla
- 1 komkommer, in plakjes
- 10g platte peterselie, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamico azijn

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster hierin de insecten en sesamzaad in enkele minuten goudbruin en heerlijk geurend. Voeg op het laatste moment wat zout toe.
2. Verdeel de sla, komkommer en peterselie over 2 borden en verdeel hier de insecten en het sesamzaad overheen.
3. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.

AIP *Gebruik geen sesamzaad.*





Mediterrane salade met sardines

INGREDIËNTEN

- 1 kleine krop ijsbergsla
- 1 komkommer, in plakjes
- 200g gegaarde sardines (bijvoorbeeld uit blik)
- 75g zwarte olijven
- 2 el kappertjes
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamico azijn
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden

2 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Snijd de krop sla fijn en verdeel over 2 borden.
2. Verdeel de komkommer, sardines, olijven en kappertjes over de sla.
3. Besprenkel de salades met olijfolie en balsamico azijn en garneer met de verse peterselie.

Spinazie boost

1 PERSOON

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 50g spinazie
- ½ komkommer
- 1 appel
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- Sap van ½ citroen
- 1 el gelatinepoeder

Rode beat

INGREDIËNTEN

- 125g frambozen
- 1 rode biet, geschild
- ½ avocado
- ½ venkelknol
- 1 el gelatinepoeder
- 150 ml kokoswater



Salade in een glas

INGREDIËNTEN

- 1 krop mini romaine sla
- ½ avocado
- 2 stengels bleekselderij
- 1 appel
- Sap van 1 citroen

Wortel-rijk

INGREDIËNTEN

- 200g wortel
- 1 banaan
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- 3 el verse peterselie
- 150 ml kokoswater

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.



Bakbanaan-frietjes

2 PERS

15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 groene bakbananen
- 60 ml kokosolie
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Verwijder de schil van de bakbananen.
2. Halveer de bakbananen en snijd ze vervolgens in frietjes.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de frietjes in 1 à 2 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Laat de frietjes uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met het zout.

TIP: *Voeg eens wat peper en/of knoflookpoeder toe voor een extra bite.*






Sun
Royal

Bakbanaan-chips

INGREDIËNTEN:

- 1 groene bakbanaan
- 60 ml kokosolie
- Zout en/of andere kruiden naar smaak

1-2 PERS

10 MINUTEN

AIP

BEREIDING:

1. Verwijder de schil van de bakbanaan en snijd deze vervolgens in plakjes. Hoe dunner de plakjes, des te knapperiger de chips zullen worden.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de chips in 1-2 minuten per kant goudgeel en gaar.
3. Laat de chips uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout en/of kruiden naar smaak.

Wortelkoekjes

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g wortels, geraspt
- 4 el kastanjemeel
- 2 eieren
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tl gedroogde rozemarijn
- Peper en zout
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Meng wortelrasp met de overige ingrediënten behalve de kokosolie. Roer alles goed door elkaar.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en leg hierin telkens een grote eetlepel van het wortelbeslag. Druk dit plat met de achterkant van de lepel om er een koekje van te vormen.
3. Bak zo 4 à 5 wortelkoekjes tegelijk.
4. Bak de koekjes in 3-4 minuten per kant op een laag vuur goudbruin en gaar.





Groentekoekjes

INGREDIËNTEN

- 1 broccoli, in roosjes
- 1 ui, grof gesneden
- 2 wortels, grof gesneden
- 4 eieren
- 100g arrowroot
- Peper en zout
- 6 el kokosolie

2 PERS

30 MIN

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten behalve de kokosolie in een foodprocessor of blender en maal dit grof. Zorg ervoor dat het geen puree wordt.
2. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en schep hierin telkens een grote eetlepel vol van het mengsel. Druk het licht plat om een koekje te vormen.
3. Bak op deze manier telkens 4 of 5 koekjes tegelijk in ca. 2 minuten per kant goudbruin en gaar.
4. Voeg voor je gaat bakken telkens wat nieuwe kokosolie aan de pan toe om aanbranden te voorkomen.

Insecten-dukkah

4 PERS

5 MIN

INGREDIËNTEN

- 5g gevriesdroogde meelwormen
- 5g gevriesdroogde krekels
- 15g sesamzaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl karwijzaad
- ¼ tl zout

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster hierin alle ingrediënten in 3-4 minuten goudbruin.
2. Serveer op een salade, als dip voor groenten of een ander gerecht naar keuze.





Zoete aardappelcurry

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 stengel citroengras, fijn gesneden
- ½ tl gemalen korianderzaad
- 500g zoete aardappel, in blokjes
- 100g santen
- ½ tl zout
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

3-4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de uien zachtjes gaar.
2. Voeg knoflook, gember, citroengras en korianderzaad toe en bak dit enkele seconden mee.
3. Schep de zoete aardappelblokjes door het gerecht en bak deze rondom bruin.
4. Snijd de santen fijn en voeg dit met 300 ml water toe aan de pan, blijf roeren tot alle santen op is gelost.
5. Breng de curry aan de kook en laat het geheel nog 4-5 minuten zachtjes garen.
6. Breng op smaak met zout en garneer met verse koriander.

AIP *Gebruik geen korianderzaad.*

Gegrilde courgette met lavendel

2 PERS

15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el balsamico azijn
- 1 tl lavendel
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Was de courgettes en snijd deze in lange, dunne plakken.
2. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Bak de plakken courgette in 2-3 minuten per kant gaar en leg ze apart op een bord tot je alle plakken hebt gebakken.
3. Besprenkel de courgette met olijfolie en balsamico azijn en bestrooi met lavendel en zout.

TIP: *Wie nog nooit lavendel in de keuken heeft gebruikt: dit is een goede reden om daar mee te beginnen. De lavendel geeft een heerlijke, zomerse smaak aan de courgette zonder te 'bloemig' te worden. De geur en smaak doen je denken dat je in een prachtig Frans weiland loopt!*




Sun
Royal
ESPAÑA
HUELVA

Pittige Mango Salsa

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe mango
- 1 bosje radijs
- 15g verse koriander
- Sap van 1 limoen
- ¼ tl chilipoeder
- ¼ tl zout

4 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Snijd ook de radijs in kleine blokjes en hak de koriander fijn.
3. Meng mango, radijs en koriander met limoensap, chilipoeder en zout in een grote kom.

TIP: *Heerlijk bij een gebakken zalmfilet.*

AIP *Gebruik geen chilipoeder.*

Zoete aardappel-spinazie burgers

4 PERS

30 MIN

INGREDIËNTEN

- 500g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 200g spinazie, fijn gesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eieren
- 5 el kastanjemeel
- 1 tl tijm
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl zout
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Breng de zoete aardappelblokjes aan de kook in een pan met water. Kook in 8 minuten gaar.
2. Roerbak in de tussentijd de spinazie tot deze zacht is geworden. Haal direct uit de pan en knijp er met een schone theedoek zo veel mogelijk vocht uit.
3. Giet de zoete aardappelblokjes af en pureer glad met een staafmixer.
4. Roer de spinazie, ui, eieren, kastanjemeel, tijm, komijnzaad en zout door de puree.
5. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Neem telkens een flinke lepel van het mengsel en laat dat in de hete olie vallen. Druk het bolletje iets plat met de achterkant van een lepel.
6. Bak op deze manier 6 burgers tegelijk en herhaal dit tot het beslag op is.
7. Bak de burgers in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.

TIP: *Deze burgers zijn ideaal als tussendoortje, als bijgerecht of onderweg. Maar let op: ze zijn niet geschikt om uit de hand te eten, daar zijn deze burgers net iets te zacht voor.*

Lekker met zelfgemaakte mayonaise (pagina 400) of guacamole (pagina 390).





Noten- en zadenrijst

INGREDIËNTEN

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 50g hele hazelnoten
- 40g pompoenpitten
- 40g pijnboompitten
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- ½ tl zout

4 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster hierin de noten en zaden tot ze lichtbruin zijn. Pas op dat de noten en zaden niet verbranden.
2. Rasp de bloemkoolroosjes met behulp van een foodprocessor tot korrels ter grootte van rijst. Je kunt de roosjes eventueel ook fijnmalen in de blender.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst, oregano en rozemarijn in 2 à 3 minuten al omscheppend beetgaar.
4. Meng de geroosterde noten en zaden er doorheen en breng op smaak met zout.

Kruidige bloemkoolrijst

2 PERS

15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 15g verse peterselie, fijn gesneden
- 2 el citroensap
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Rasp de bloemkool met behulp van een foodprocessor tot korrels ter grootte van rijst. Je kunt de roosjes ook fijnmalen met behulp van de blender.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de knoflook eventjes aan.
3. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak deze in 3-4 minuten beetgaar.
4. Schep peterselie, citroensap en zout door het gerecht. Serveer warm of koud.





Ananasrijst

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 2 ananassen
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 wortels, in blokjes
- 2 tl kerrie
- 2 bosuitjes, in ringen
- 50g cashewnoten
- 4 el verse koriander, fijn gesneden

4 PERS

20 MIN

BEREIDING

1. Snijd de bloemkool in roosjes en rasp deze met behulp van een foodprocessor tot korrels ter grootte van rijst.
2. Halveer de ananassen in de lengte en snijd het vruchtvlees eruit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Bewaar de lege helften, deze dienen straks als bord.
3. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
4. Voeg knoflook en wortelblokjes toe en bak deze 2-3 minuten al omscheppend mee.
5. Schep bloemkoolrijst, de helft van de blokjes ananas, kerrie en bosuitjes door het gerecht en bak dit nog 2-3 minuten mee.
6. Verdeel de ananasrijst over de leeg gesneden ananashelften en garneer met cashewnoten en verse koriander.

TIP: *De andere helft van de blokjes ananas kun je in een ander gerecht gebruiken of als snack opeten.*

AIP *Gebruik een combinatie van kurkuma en verse gember in plaats van kerrie.*

Saffraanrijst

4 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, in roosjes
- 50g pijnboompitten
- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 60g rozijnen
- ½ tl zout
- ½ tl saffraan (of kurkuma)
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING

1. Rasp de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst, gebruik hiervoor een foodprocessor of maal de bloemkool fijn in de blender.
2. Week de saffraan in 100ml heet water.
3. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Zet deze even apart.
4. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de gesnipperde ui zachtjes gaar.
5. Voeg bloemkoolrijst en saffraan inclusief het water toe en bak dit in 3-4 minuten al omscheppend beetgaar.
6. Meng rozijnen, zout, pijnboompitten en peterselie door het gerecht en warm dit nog even kort mee.

AIP *Gebruik geen pijnboompitten.*





Citrus bloemkoolrijst

INGREDIËNTEN

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 2 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- Rasp en sap van 1 sinaasappel
- Rasp en sap van 1 citroen
- Peper en zout
- 15g verse peterselie, fijn gesneden
- 1 bosui, in ringen

4 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Rasp de bloemkoolroosjes met behulp van een foodprocessor tot korrels ter grootte van rijst. Zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui aan.
3. Bak de knoflook en gember enkele seconden mee en voeg vervolgens de bloemkoolrijst toe.
4. Schep het gerecht enkele minuten om tot de bloemkool beetgaar is.
5. Voeg nu rasp en sap van sinaasappel en citroen toe.
6. Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
7. Garneer met peterselie en bosui.

Geroosterde wortelgroenten

2 PERS

10 + 30 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 rode bieten
- 1 pastinaak
- 1 zoete aardappel
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de groenten en snijd ze in gelijke blokjes.
3. Verdeel de groenten over de bakplaat en hussel ze om met kokosolie, komijnzaad, peper en zout.
4. Rooster de groenten in 25-30 minuten zacht en gaar.

TIP: *Lekker met zelfgemaakte mayonaise. (pagina 400)*

AIP *Gebruik geen komijnzaad.*











Bloemkoolrijst

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool

4 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Snijd de bloemkool in roosjes.
2. Zet een foodprocessor met julienneschijf klaar en stop hier een voor een de bloemkoolroosjes in om ze tot korrels ter grootte van rijst te raspen.
3. Gebruik je liever een blender? Maal de bloemkoolroosjes hierin fijn, maar pas wel op dat je ze niet te fijn maalt.

Wanneer je de bloemkoolrijst wilt gaan gebruiken in een gerecht kun je een recept volgen (vanaf pagina 373 vind je lekkere recepten), of simpelweg 1 el kokosolie verhitten in een hapjespan. Hierin roerbak je de bloemkoolrijst in enkele minuten beetgaar. Vervolgens kun je wat peper, zout en/of andere kruiden naar smaak toevoegen.
Bijvoorbeeld: kerrie, tijm, rozemarijn, oregano, balsamico azijn, citrusrasp of za'atar.

TIP: *Verwerk bloemkoolrijst ook eens in een ovenschotel. Je hoeft het dan niet eerst voor te garen.*

Paleo satésaus

4 PORTIES

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- Sap van 1 limoen
- 2 tl vissaus
- ¼ tl chilipoeder
- 120 ml kokosmelk
- 100g zonnebloempasta

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een steelpan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Bak knoflook en gemberwortel enkele seconden mee tot ook deze lekker beginnen te geuren.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en laat het geheel nog 2-3 minuten zachtjes pruttelen.
4. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus.



Chimichurri

INGREDIËNTEN

- 5g verse peterselie
- 5g verse koriander
- 2 el verse oregano
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 60 ml extra vierge olijfolie
- Sap van ½ limoen
- Peper en zout

4 PERS

5 MIN

AIP

BEREIDING

1. Combineer peterselie, koriander, oregano en knoflook in een vijzel of foodprocessor en maal deze grof; het is niet de bedoeling dat je de kruiden pureert.
2. Roer olijfolie, limoensap en peper en zout door het kruidenmengsel.



Guacamole

2-4 PORTIES

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- Sap van 1 limoen
- Handjevol verse koriander
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kom.
2. Voeg knoflook, ui, limoensap, koriander en zout toe en pureer het geheel met behulp van de staafmixer tot een gladde massa. Je kunt de guacamole natuurlijk ook met een vork fijn prakken.



Notenmelk uit een pak is vaak erg prijzig en daarnaast is de kans groot dat je ook nog eens allerlei ongewenste ingrediënten op de verpakking ziet staan. Vanaf nu maak jij je notenmelk daarom zelf! Het is ontzettend makkelijk, een stuk goedkoper en natuurlijk erg lekker.
Gebruik bij het maken van de notenmelk een of meerdere soorten rauwe noten naar keuze. Denk bijvoorbeeld aan amandelen, hazelnoten, cashewnoten, paranoten of macadamianoten.

Notenmelk

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 150g noten naar keuze
- 1 liter water

BEREIDING

1. Laat de noten ten minste 12 uur weken in een schaal water. Hierdoor wordt een groot deel van het fytinezuur in de noten afgebroken.
2. Giet het water af en combineer de geweekte noten met 1 liter schoon water in een blender.
3. Maal in enkele minuten tot een romige drank.
4. Schenk de notenmelk door een vergiet met een kaasdoek (of schone theedoek) erin.
5. Bewaar de zelfgemaakte notenmelk in de koelkast en verwerk de overgebleven notenpuree zoals je wilt.



MAAK ER EEN DRANKJE VAN!

Schenk je zelfgemaakte notenmelk terug in de blender en voeg 1 dadel of wat honing toe, samen met ¼ tl vanillepoeder. Pureer nogmaals en klaar is je zelfgemaakte verfrissende drankje! Dit kun je natuurlijk ook doen met wat kaneel, gember of zelfs Chai kruiden.

TIP:

De notenpuree die je over houdt hoef je niet weg te gooien! Je kunt dit drogen in de oven (ongeveer 6 à 7 uur, met de oven op de laagste stand en het deurtje op een kier) en daarna heb je je eigen notenmeel om te gebruiken zoals jij dat wilt. Geen zin om de pulp te laten drogen? Het schijnt ook erg goede compost te zijn voor in de tuin.



Homemade kokosmelk

INGREDIËNTEN

- 200g kokosrasp
- 1 liter warm water

4 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Schep het kokosrasp in de blender en schenk het warme (niet hete!) water er bovenop.
2. Zet de blender aan en pureer het geheel in enkele minuten tot een romige massa.
3. Schenk het mengsel door een fijne zeef of kaasdoek om de restjes kokosrasp eruit te filteren.
4. Bewaar de kokosmelk in de koelkast en gebruik binnen 3 à 4 dagen.





Mango Chutney

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes
- ½ tl kerrie
- 2 el limoensap
- ½ tl zout

4 PERS

15 MIN

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een grote steelpan en bak hierin de ui aan.
2. Voeg knoflook en gember toe en bak deze al omscheppend 1-2 minuten mee, op een middelhoog vuur.
3. Meng mango, kerrie, limoensap en zout door het gerecht en laat het enkele minuten zachtjes stoven.
4. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer of blender.

TIP: *Lekker als dip voor bakbanaanchips (pagina 357) maar ook heel geschikt bij een gebakken ei, of naast je favoriete curry.*

AIP *Gebruik geen kerrie.*

Kerrie, maar dan anders



INGREDIËNTEN

- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl laos
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl uienpoeder
- ¼ tl kurkuma

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een kommetje en gebruik in plaats van kerrie of andere Oosterse kruidenmengsels in een gerecht.

TIP: *Ben je heel gevoelig voor kruiden of specerijen op basis van zaden of vruchten van de nachtschadefamilie? Gebruik dan dit kruidenmengsel! Het is ideaal om een snelle maaltijd mee op tafel te zetten. Je hoeft enkel nog wat zout naar smaak toe te voegen en dan kun je lekker gaan eten.*



Mayonaise

4-6 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 eierdooiers
- 2 tl appelazijn
- 1 tl citroensap
- ¼ tl zout
- 250 ml milde olijfolie

BEREIDING

1. Combineer eierdooiers, appelazijn, citroensap en zout in een grote kom. Gebruik een handmixer om tot een gladde vloeistof te mengen.
2. Voeg nu, al mixend, een heel klein scheutje olijfolie toe. Voeg pas een volgende scheutje olijfolie toe wanneer de vorige hoeveelheid volledig op is genomen in het mengsel. Doe dit niet te snel, anders zal de mayonaise gaan schiften en wordt het niet dik.
3. Naar mate de mayonaise dikker begint te worden, kun je de hoeveelheid olijfolie die je toe voegt steeds iets groter maken.
4. Houd dit vol tot je alle olijfolie toe hebt gevoegd, of tot je de mayonaise dik genoeg vindt.

TIP:

Mayonaise is van zichzelf natuurlijk een heerlijke saus, maar je kunt er ook zelf wat kruiden aan toevoegen om het een speciaal tintje te geven. Deze combinaties zijn bijvoorbeeld heerlijk!

- Knoflook en tijm
- Kerrie
- Bieslook en basilicum
- Koriander en limoen
- Mosterd

HOE RED JE EEN MISLUKTE MAYONAISE?

Hoe makkelijk het maken van mayonaise ook is, het kan zijn dat het bij jou niet goed is gelukt. De mayonaise is bijvoorbeeld niet dik geworden, of het is gaan schiften. Schiften betekent dat de olie niet op is genomen in de rest van de mayonaise en dit drijft er vervolgens als een laagje bovenop. De reden hiervoor? Waarschijnlijk heb je de olie iets te snel toegevoegd waardoor het eigeel dit niet op heeft kunnen nemen.

Gelukkig hoef je deze mayo-in-wording niet weg te gooien.

Neem simpelweg een nieuwe eidooier en klop deze los met 1,5 tl koud water. Blijf voortdurend kloppen (een handmixer leent zich hier goed voor) terwijl je heel langzaamaan de mislukte mayonaise toe voegt. Uiteindelijk krijg je een mooie, dikke en gladde mayonaise. Precies zoals het hoort.



Knoflooksaus

4-6 PERS

5 MIN

INGREDIËNTEN

- 250 ml mayonaise (pagina 400)
- 4 tenen knoflook, geperst
- 2 el citroensap
- 2 el verse dragon, fijn gesneden
- ¼ tl zout

BEREIDING

1. Roer alle ingrediënten door elkaar tot een gladde saus.



Tzatziki

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- ½ komkommer
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 1 el verse dille
- 2 el citroensap
- Peper en zout

4 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Halveer de avocado en verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit in de kom van een blender of staafmixer.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer tot een gladde saus.



Tapenade

6-8 PORTIES

10 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 150g zwarte olijven
- 50g kappertjes
- 3 ansjovisfilets
- 1 teen knoflook, gepeld
- 2 el extra vierge olijfolie
- ½ tl gedroogde oregano

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa.
2. Let op dat het geen puree wordt, tapenade mag best iets grover van structuur zijn.



Honing-mosterddressing

4 PORTIES

5 MIN

INGREDIËNTEN

- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el fijne mosterd
- 2 el honing
- 2 el citroensap
- 1 tl balsamico azijn

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een kom en roer deze goed door elkaar tot een egale vloeistof.
2. Serveer bij een salade naar keuze.



Vinaigrette

4 PERS

5 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 6 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelazijn
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ tl gedroogde oregano
- ¼ tl zout
- Snuf peper

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een kommetje en roer tot een gladde dressing.
2. Serveer bij een salade naar keuze.



Paleo pesto

INGREDIËNTEN

- 50g pijnboompitten
- 30g verse basilicum, alleen de blaadjes
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- ½ tl zout

4 PORTIES

10 MIN

BEREIDING

1. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan, op middelhoog vuur.
2. Combineer de geroosterde pijnboompitten met de overige ingrediënten in een kom en pureer met behulp van een staafmixer of blender tot een fijne pasta.

TIP: *Gebruik ook eens wat verse koriander of peterselie in plaats van een deel van de basilicum.*



Bottenbouillon

6-8 PERS

10 MIN
+ 12 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 1,5 – 2 kg runderbotten
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 uien, grof gesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 el appelazijn
- Water

BEREIDING

1. Voeg alle ingrediënten samen in een grote pan of in een slowcooker.
2. Schenk er net zo veel water bij tot alle ingrediënten onder staan, maar houd nog wel een paar cm over tot de rand van de pan.
3. Wanneer je een slowcooker gebruikt kun je deze simpelweg aanzetten op de laagste stand en de bouillon 12 uur lang laten trekken.
4. Wanneer je de bouillon in een pan op het fornuis maakt breng je het geheel zachtjes aan de kook. Laat de bouillon op een heel laag vuur 12 uur lang trekken.
5. Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
6. Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast. Schep het vetlaagje van de bouillon af (dit vet kun je later heel goed gebruiken om vlees, vis of groenten in te bakken). Als het goed is, is de bouillon nu dik geworden en lijkt het op gelatinepudding.
7. Vries eventueel een deel van de bouillon in voor later gebruik.

TIP: *Om nog meer smaak aan de bouillon te geven kun je er voor het koken ook wat prei, bleekselderij en/of knoflook aan toevoegen.*

Visbouillon

INGREDIËNTEN

- 500g visresten, bijvoorbeeld koppen en graten
- 1 ui, grof gesneden
- 2 stengels bleekselderij, grof gesneden
- 15g platte peterselie
- 1 laurierblad
- 1 tl peperkorrels
- 2 liter water

8 PERS

10 + 30 MIN

AIP

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten met het water in een soeppan en breng aan de kook.
2. Laat de bouillon 30 minuten zachtjes koken.
3. Schenk de bouillon door een zeef in een hittebestendige kom.
4. Bewaar de bouillon tot gebruik in de koelkast.



“Zelfgemaakte bouillon? Daar kan geen blokje tegenop!”



Kippenbouillon

6-8 PERS

10 MIN
+ 12 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 kipkarkas: alle botten en de huid, restjes van een geroosterde kip
- 2 wortels, grof gesneden
- 1 prei, grof gesneden
- 1 ui, grof gesneden
- 3 tenen knoflook, gekneusd
- 3 laurierblaadjes
- 1 el appelazijn
- Water
- Zout

BEREIDING

1. Combineer het karkas, wortels, prei, ui, knoflook, laurier en appelazijn in een grote pan.
2. Voeg net zo veel water toe tot alle ingrediënten onder water staan.
3. Zet de pan op het vuur en breng aan de kook.
4. Laat de bouillon met een deksel op de pan op een heel laag vuur 12 uur zachtjes trekken.
5. Schenk de bouillon na afloop van de kooktijd door een fijne zeef boven een grote kom.
6. Laat de bouillon volledig afkoelen in de koelkast en schep de vetlaag die nu bovenop de bouillon ligt eraf met een lepel. Verdeel de bouillon over enkele potten om deze tot gebruik te bewaren in koelkast of vriezer.

Groente-bouillon

INGREDIËNTEN

- 3 liter water
- 3 uien, grof gesneden
- 3 wortels, grof gesneden
- 2 stengels bleekselderij, grof gesneden
- 5 tenen knoflook, gekneusd
- 2 laurierblaadjes
- 1 el peperkorrels
- 2 takjes verse (of gedroogde) tijm
- zout naar smaak

8-10 PERS

10 + 20 MIN

AIP

BEREIDING

1. Vul een grote soeppan met het water en voeg de overige ingrediënten, behalve het zout, toe.
2. Breng het geheel aan de kook.
3. Laat de bouillon 20 minuten koken en schenk het vervolgens door een zeef in een andere pan.
4. Breng op smaak met zout, of gebruik het als basis voor een soep.

Appel kruimel

4 PERS

15 + 15 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 4 appels, in blokjes
- 25g rozijnen
- 2 tl kaneel
- 1 el citroensap
- 100g amandelmeel
- 75g kokosrasp
- 75g gehakte pecannoten
- 75g kokosolie, vloeibaar
- 3 el ahornsiroop
- Snuf zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de appeltjes zacht.
3. Voeg rozijnen, kaneel en citroensap toe en schep het mengsel nog even goed om. Haal de pan daarna van het vuur.
4. Meng de overige ingrediënten in een kom tot een plakkerig deeg.
5. Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal en schep het deeg er bovenop.
6. Bak de appel kruimel in 15 minuten goudbruin.





Bedtijdmelk

INGREDIËNTEN

- 400 ml kokosmelk
- 1 el gelatinepoeder
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en in plakjes
- 1 tl kaneel
- ½ tl kurkuma
- 1 el rauw honing (optioneel)

2 PERS

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Schenk de kokosmelk in een steelpan en strooi het gelatinepoeder hier overheen. Laat dit 5 minuten staan.
2. Roer de gelatine door de kokosmelk tot er geen klontjes meer zichtbaar zijn en voeg daarna gember, kaneel en kurkuma toe.
3. Breng het geheel aan de kook en haal de pan direct van het vuur.
4. Serveer meteen. Voeg eventueel rauwe honing toe maar laat het drankje dan eerst 15 minuten afkoelen voor je de honing erdoor roert.

Paleo Proteïnerepen

15 STUKS

10 MIN + 8 UUR

INGREDIËNTEN

- 250g cashewnoten
- 250g gedroogde abrikozen
- 500g rundergehakt
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1 el kaneel
- 1 tl zout
- ¼ tl gemalen peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 50°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal cashewnoten en abrikozen fijn met behulp van een foodprocessor.
3. Meng het gehakt en de kruiden er kort doorheen, tot alles goed is gemengd.
4. Spreid het mengsel uit over de bakplaat, zorg dat de hele bakplaat bedekt is en de proteïnerepen overal even dik zijn. Je kunt hiervoor een deegroller en een stuk bakpapier gebruiken, maar het kan ook met de hand.
5. Droog de repen 6-10 uur in de oven, zet de oven af en toe even open om wat damp te laten ontsnappen.
6. Snijd de plak in 15 gelijke repen.
7. Bewaar de repen tot 1 week in de koelkast, of vries ze in.

TIP: *Verpak de repen per stuk (in bakpapier bijvoorbeeld) en vries ze in. Zo kun je telkens een reep rechtstreeks uit de vriezer pakken, deze zal binnen een uur ontdooid zijn.*

AIP *Gebruik kokosrasp in plaats van cashewnoten.*





Kokoschips

INGREDIËNTEN

- 150g kokosvlokken
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout

4 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de kokosvlokken met kokosolie, kaneel en zout en verdeel ze over de bakplaat.
3. Bak de kokosvlokken in 8-10 minuten goudbruin en heerlijk geurend. Let op: deze kokoschips kunnen snel verbranden, houd de oven dus in de gaten tijdens het bakken.

Citroen-kokosrepen

10 REPEN

15 MIN + 3 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 200g santen
- 200 ml vers citroensap
- 1 el gelatinepoeder
- 100 ml water
- 120 ml honing
- 100g kokosrasp
- ¼ tl vanillepoeder
- Rasp van 1 citroen

BEREIDING

1. Leg de verpakking santen in een schaal met heet water om het te laten smelten.
2. Strooi het gelatinepoeder over het citroensap in een kom en laat dit even intrekken.
3. Breng in de tussentijd het water aan de kook in een steelpan.
4. Roer het gelatinepoeder nu goed door het citroensap tot het volledig op is genomen en schenk dit mengsel bij het kokende water in de steelpan. Roer goed door elkaar tot er een gladde, doorzichtige vloeistof ontstaat.
5. Knijp de vloeibare santen uit de verpakking en roer dit door het mengsel, voeg ook honing, kokosrasp en vanillepoeder toe.
6. Roer het mengsel goed door elkaar.
7. Schenk het mengsel in een cakeblik en bestrooi het geheel met het citroenrasp. Laat in ca. 3 uur in de koelkast opstijven.
8. Snijd in 10 repen en bewaar tot serveren in de koelkast.





Kokoskoekjes met chocolade

INGREDIËNTEN

- 50g kokosmeel
- 50g arrowroot
- 50g kokosrasp
- 75g kokosbloesemsuiker
- 100g kokosolie
- 60 ml water
- 100g pure chocolade (ten minste 75% cacao)

10 STUKS

15 + 30 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smelt de kokosolie in een steelpan, maar zorg dat deze niet te heet wordt.
3. Meng kokosmeel, arrowroot, kokosrasp en kokosbloesemsuiker door elkaar in een beslagkom en schenk de kokosolie erbij.
4. Meng goed door elkaar en voeg daarna het water toe. Blijf goed roeren tot zich een dik beslag vormt.
5. Zet het beslag 15 minuten in de koelkast om stevig te worden. Als het goed is, kun je het deeg nu met de hand kneden. Zo niet, zet het dan iets langer in de koelkast.
6. Vorm 10 balletjes van gelijke grootte van het deeg en verdeel ze over de bakplaat. Druk de balletjes plat om koekjes te vormen.
7. Bak de koekjes in 12-15 minuten goudbruin en laat ze vervolgens volledig afkoelen.
8. Smelt de chocolade au bain-marie en dip de koekjes hierin, of besprenkel de koekjes met de chocolade. Wees creatief! Laat de chocolade op de koekjes hard worden (eventueel in de koelkast) en serveer ze met je favoriete thee.

AIP *Gebruik geen chocolade.*

Aardbeien-mousse

6-8 PERS

15 MIN + 4 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 500 ml kokosmelk
- 500g verse aardbeien
- 3 el ahornsiroop
- 2 el gelatinepoeder
- 2 el citroensap
- ¼ tl vanillepoeder
- 4-5 takjes verse tijm (optioneel)

BEREIDING

1. Pureer kokosmelk met aardbeien, ahornsiroop, gelatinepoeder, citroensap en vanillepoeder tot een gladde massa.
2. Schenk het mengsel in een ruime pan.
3. Doe het bosje tijm in een katoenen zakje en sluit dit goed af. Leg het zakje in de pan.
4. Breng het geheel aan de kook en laat 4-5 minuten heel zachtjes koken.
5. Verwijder het zakje met tijm en knijp het goed uit boven de pan.
6. Laat het mengsel in 3 à 4 uur volledig afkoelen en stevig worden in de koelkast.
7. Klop de pudding luchtig met behulp van een handmixer of keukenmachine en verdeel de mousse over eenpersoonsschaaltjes.
8. Zet de schaaltjes nog een half uurtje in de koelkast tot je klaar bent om ze te serveren.

TIP: *Garneer met wat extra aardbeien, kokosroom en/of wat verse tijm.*





Zadencrackers

INGREDIËNTEN

- 75g pompoenpitten
- 75g zonnebloempitten
- 50g amandelmeel
- 35g gebroken lijnzaad
- 35g sesamzaad
- Snuf zout
- 1 ei
- 2 el kokosolie, vloeibaar

4 PERS

10 + 30 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten in een grote kom, roer ze goed door elkaar.
3. Spreid het mengsel uit over de bakplaat tot een dunne koek van ongeveer 5 mm dik. Druk stevig aan.
4. Bak de crackers 30 minuten en laat ze vervolgens volledig afkoelen om knapperig te worden.
5. Breek of snijd de crackers in stukken.

Energierepen

8-10 STUKS

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 200g gedroogde vijgen
- 100g rozijnen
- 200g bruine amandelen
- 150g zonnebloempitten
- 2 tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder
- 2-4 el water

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten behalve het water in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa.
2. Voeg 1 à 2 el water toe en maal nogmaals goed door. Als het goed is, is het mengsel nu plakkerig geworden. Zo niet, voeg dan wat meer water toe.
3. Verdeel het mengsel over een bakvorm zodat je het later in repen kunt snijden. Of kneed er met de hand repen of balletjes van.
4. Bewaar in de koelkast.





Trifle met zomerfruit

INGREDIËNTEN

- 400 ml kokosroom
- 2 el honing of ahornsiroop
- ¼ tl vanillepoeder
- 500g zomerfruit naar keuze
- 4 el verse munt, fijn gesneden

4 PERS

15 MIN

AIP

BEREIDING

1. Klop de kokosroom op met honing en vanillepoeder.
2. Neem een grote schaal of pot en maak hierin enkele laagjes. Begin met een laag fruit met munt, dan een laag kokosroom.
3. Herhaal tot het fruit en de kokosroom volledig in de trifle zijn gebruikt.



Mango-kokossnoepjes

6-8 PERS

10 MIN + 3 UUR

AIP

INGREDIËNTEN

- 250 ml kokosmelk
- 2 afgestreken eetlepels gelatinepoeder
- 1 rijpe mango
- 3 el citroensap
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING

1. Schenk de kokosmelk in een steelpan en strooi hier het gelatinepoeder overheen. Laat dit 5 minuten staan om in te trekken.
2. Schil in de tussentijd de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Meng het gelatinepoeder door de kokosmelk met een garde en breng het geheel zachtjes aan de kook.
4. Verwijder de pan van het vuur zodra het mengsel kookt en voeg mango, citroensap en vanillepoeder toe.
5. Pureer met behulp van de staafmixer tot een gladde vloeistof.
6. Schenk de vloeistof in bijvoorbeeld een cakevorm of kleine chocoladevormpjes. Zet de vorm ongeveer 3 uur in de koelkast om op te stijven.
7. Verwijder de snoepjes uit de vorm en snijd ze zo nodig iets kleiner.





Fruitige Verjaardags-taart

INGREDIËNTEN

Bodem:

- 200g Medjool dadels
- 150g kokosrasp
- 2 el water

Vulling:

- 2 rijpe mango's
- 2 rijpe avocado's
- Sap van 1 citroen
- 75g kokosbloesemsuiker
- ¼ tl vanille
- 200g kokosolie, vloeibaar

8-10 PERS

20 MIN
+ 3 UUR

AIP

BEREIDING

1. Combineer de dadels en het kokosrasp in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa. Schenk het water erbij en pulseer het mengsel enkele keren.
2. Spreid het mengsel uit over de bodem van een springvorm en druk het stevig aan. Zet apart.
3. Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit.
4. Combineer mango, avocado, citroensap, kokosbloesemsuiker en vanille in een foodprocessor of blender en maal tot een gladde massa.
5. Schenk de kokosolie er rustig bij terwijl je het apparaat laat draaien. Laat de foodprocessor aan staan tot de olie volledig in het mengsel op is genomen.
6. Verdeel de vulling over de taartbodem en laat de taart in ongeveer 3 uur opstijven in de koelkast.

Banaan-chocoladebollen

10 STUKS

10 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN

- 2 kleine, rijpe bananen
- 100g kokosolie
- 125g kokosrasp
- 25g cacao

BEREIDING

1. Pel de bananen en snijd ze grof.
2. Smelt de kokosolie in een steelpan op een heel laag vuur. Haal de pan van het vuur zodra de olie is gesmolten.
3. Pureer de bananen door de kokosolie met behulp van een staafmixer of blender.
4. Roer kokosrasp en cacao door het mengsel en laat het geheel in 45 minuten stevig worden in de koelkast. Laat het niet te lang staan, anders wordt het té stevig en kun je er geen ballen meer van rollen.
5. Rol met de hand 10 ballen van het mengsel en leg deze op een bord. Zet de chocoladebollen nog 15 minuten in de koelkast om iets steviger te worden.
6. Bestrooi eventueel met wat extra cacao voor het serveren.

AIP *Gebruik carobe in plaats van cacao.*





Appel-kaneelmuffins

INGREDIËNTEN

- 150g amandelmeel
- 50g kokosmeel
- 1 el kaneel
- Snuf zout
- 80 ml kokosolie, vloeibaar
- 5 eieren
- 2 appels, geschild en geraspt
- 75g rozijnen

10 STUKS

10 + 35 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 160°C. Vet 10 muffinvormpjes in, of gebruik papieren vormpjes.
2. Meng amandelmeel, kokosmeel, kaneel en zout goed door elkaar.
3. Roer vervolgens kokosolie en eieren door het mengsel tot een dik beslag.
4. Spatel de geraspte appels en rozijnen door het beslag.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak de muffins in 30-35 minuten goudbruin en gaar.

De makkelijkste Paleo pannenkoek

2 PERS

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 4 grote eieren
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Pureer de bananen met de eieren tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schenk hierin telkens een sauslepel van het beslag. Bak op deze manier 3-4 pannenkoekjes tegelijk.
3. Bak de pannenkoekjes in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur niet te hoog, want ze branden vrij snel aan.

TIP: *Gebruik voldoende kokosolie om te voorkomen dat de pannenkoekjes aan de pan blijven plakken, het zou kunnen zijn dat je iets meer olie nodig hebt dan aangegeven staat in het recept. Dat verschilt per keer.*

Serveer de pannenkoekjes met vers fruit. Frambozen, blauwe bessen, aardbeien of zelf geplukte bramen zijn er heerlijk bij.




1
2
3

Paleo voor Kinderen

Of je nu groot of klein bent, gezond eten is essentieel. Ik ben dan ook van mening dat het ontzettend belangrijk is om kinderen te leren wat gezonde voeding is. En nog belangrijker: het ze te laten ervaren.
Ook kinderen kunnen namelijk prima Paleo eten. Het zal je verbazen wat ze allemaal lusten! 's Avonds kunnen ze natuurlijk met de pot mee eten. Maar wat geef je ze als ontbijt, of lunch? En hoe zorg je ervoor dat dit makkelijk en snel klaar te maken is?
Onderstaande recepten geven je volop inspiratie voor zowel ontbijt als lunch. Natuurlijk ben ik de lekkere drankjes ook niet vergeten, die kun je zo af en toe eens voor ze maken.
Veel van de ontbijt- of lunchgerechten voor kinderen zijn trouwens ook heel lekker wanneer deze koud worden gegeten. Je kunt de gerechtjes dus met gemak een dag van te voren klaarmaken.

Appel-kaneel pannenkoek

ONTBIJT 1

2 KINDEREN

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 2 el kokosmeel
- ½ tl kaneel
- 1 appel, geraspt
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Combineer eieren, kokosmeel, kaneel en appel in een kom en roer tot een dik beslag.
2. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en schep hier telkens een flinke lepel van het beslag in. Bak op deze manier 4 pannenkoekjes tegelijk.
3. Bak de pannenkoekjes in 2-3 minuten per kant goudbruin op een middel-laag vuur.
4. Verhit opnieuw 2 el kokosolie in de pan en herhaal met de rest van het beslag.

ONTBIJT 2

Groene omelet

2 KINDEREN

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100g spinazie
- ½ tl zout
- 2 el kokosolie

BEREIDING

1. Combineer eieren, spinazie en zout in de blender en maal tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in de koekenpan en schenk het beslag hierin. Bak een grote omelet van het beslag, draai halverwege om.

ONTBIJT 3

Pastinaakkoekjes

3-4 KINDEREN

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 350g pastinaak, geraspt
- 2 eieren
- 1 el kokosmeel
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Combineer geraspte pastinaak, eieren, kokosmeel, kaneel en zout in een kom en meng goed door elkaar.
2. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en schep hierin telkens een hoopje van het beslag. Druk deze plat met de achterkant van een lepel.
3. Bak op deze manier 4 pastinaakkoekjes tegelijk.
4. Bak de koekjes in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar.


5
4
6

ONTBIJT 4

Mini hamburgertjes

4-6 KINDEREN

15 MIN

AIP

INGREDIËNTEN

- 300g rundergehakt
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie

BEREIDING

1. Kneed tijm en zout door het gehakt en vorm 4 à 6 kleine balletjes van het mengsel. Druk deze iets plat.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de hamburgertjes hierin in 4-5 minuten per kant goudbruin en gaar.

ONTBIJT 5

Eiermuffins

8 STUKS

15 + 25 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 prei, in ringen
- 100g spinazie
- 5 grote eieren
- 1 tl Italiaanse kruiden
- ½ tl zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en vet een 8 muffinvormpjes in met kokosolie.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de prei in enkele minuten al omscheppend zacht. Voeg de spinazie toe en roer tot deze is geslonken.
3. Verdeel de groenten over de muffinvormpjes.
4. Klop de eieren op met Italiaanse kruiden en zout en verdeel over de muffinvormpjes.
5. Bak de eiermuffins in 25 minuten goudbruin en gaar.

Bananenpannenkoekjes

ONTBIJT 6

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 4 el kokosolie

2 KINDEREN

15 MIN

BEREIDING

1. Combineer banaan en eieren in de blender en pureer tot een glad beslag.
2. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en schenk hierin telkens een klein beetje beslag om kleine pannenkoekjes te vormen.
3. Bak op deze manier 4 pannenkoekjes tegelijk.
4. Bak de pannenkoekjes in 2 minuten per kant goudbruin. Pas op dat ze niet aanbranden!
5. Verhit de overige 2 el kokosolie in de pan en herhaal met de rest van het beslag.

Avocadopap

ONTBIJT 7

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 1 banaan
- 2 tl citroensap
- ¼ tl vanillepoeder

2 KINDEREN

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Combineer het vruchtvlees van de avocado, banaan, citroensap en vanillepoeder in de blender en maal tot een gladde puree.
2. Lekker met wat blauwe bessen of aardbeien erop.


7
8
9

Gevulde komkommer

ONTBIJT 8

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 50g rosbief, in plakjes
- 1 rijpe avocado
- 1 tl citroensap
- ¼ tl zout

2 KINDEREN

10 MIN

AIP

BEREIDING

1. Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit met een lepel.
2. Verdeel de rosbief over de komkommerhelften.
3. Pureer het vruchtvlees van de avocado met citroensap en zout en verdeel dit ook over de komkommerhelften.

Notenbroodjes

ONTBIJT 9

INGREDIËNTEN

- 200g amandelmeel
- 100g arrowroot
- Snuf zout
- 200g appelmoes, ongezoet
- 50g kokosolie, vloeibaar
- 1 ei
- 50g gehakte nootjes naar keuze

10 STUKS

15 + 25 MIN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Roer amandelmeel, arrowroot en zout goed door elkaar.
3. Voeg appelmoes, kokosolie en ei toe en roer tot een dik, kleverig beslag.
4. Meng de gehakte nootjes hier doorheen.
5. Vorm 10 hoopjes deeg op de bakplaat en bak deze in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

ONTBIJT 10

Fruitige omeletrolletjes

4 KINDEREN

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 el kokosolie
- 1 rijpe avocado
- 1 banaan
- 100g aardbeien, klein gesneden

BEREIDING

1. Klop de eieren op en verhit de kokosolie in een koekenpan.
2. Bak 2 omeletten van de geklopte eieren.
3. Combineer het vruchtvlees van de avocado met de banaan in de blender en pureer tot een gladde massa.
4. Besmeer de omeletten met de puree verdeel er vervolgens de fijn gesneden aardbeien over.
5. Rol de omeletten op en snijd ze in kleine rolletjes.

ONTBIJT 11

Omeletrolletjes met notenpasta en banaan

2 KINDEREN

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el kokosolie
- 2-3 el notenpasta naar keuze
- 1 banaan, in plakjes

BEREIDING

1. Klop de eieren op en verhit de kokosolie in een koekenpan.
2. Bak een omelet van de geklopte eieren.
3. Besmeer de omelet met notenpasta en verdeel er de banaan overheen.
4. Rol de omelet op en snijd deze in kleine rolletjes.


10
11


1
2
3

Zoete aardappelkoekjes

LUNCH 1

3-4 KINDEREN

20 MIN

INGREDIËNTEN

- 350g zoete aardappel, geraspt
- 2 eieren
- 1 el kokosmeel
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- 4 el kokosolie

BEREIDING

1. Combineer geraspte zoete aardappel, eieren, kokosmeel, kaneel en zout in een kom en meng goed door elkaar.
2. Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en schep hierin telkens een hoopje van het beslag. Druk deze plat met de achterkant van een lepel.
3. Bak op deze manier 4 koekjes tegelijk.
4. Bak de koekjes in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar.

Lekker met een gekookt ei, plakjes komkommer en/of een zelf samengestelde trail mix (pagina 87).

Leverworst met groentesticks en notendip

LUNCH 2

Snijd een biologische leverworst in plakjes en pak deze in met wat in reepjes gesneden groenten. Geef er een klein bakje met noten- of zadenpasta naar keuze bij om de groenten lekker in te dippen.

Lekker met wat vers fruit.

LUNCH 3

Gehaktballetjes met avocadodip

4-6 KINDEREN

15 MIN

INGREDIËNTEN

- 300g rundergehakt
- 2 tl biologische gehaktkruiden
- 1 el kokosolie
- 1 rijpe avocado
- 2 el citroensap
- Snuf zout

BEREIDING

1. Kneed de gehaktkruiden door het gehakt en vorm 4 à 6 kleine gehaktballetjes van het mengsel.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin en gaar in 8-10 minuten.
3. Prak in de tussentijd het vruchtvlees van de avocado fijn met citroensap en wat zout.
4. Serveer de gehaktballetjes met de avocadodip.

Lekker met wat in reepjes gesneden groenten.

LUNCH 4

Bananenpannenkoekjes met fruit en komkommer

Vul een lunchtrommel met wat bananenpannenkoekjes (pagina 449), plakjes of reepjes komkommer en vers fruit naar keuze.


5
4
6

LUNCH 5

Bananenbrood

10 STUKKEN

15 + 40 MIN

INGREDIËNTEN

- 3 bananen
- 3 grote eieren
- 90 ml kokosolie, vloeibaar
- 100g arrowroot
- 75g kokosmeel
- 30g kokosbloesemsuiker, of verse dadels
- 1-2 tl kaneel
- ½ tl bakzout
- 100g rozijnen (optioneel)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een kleine bakvorm in met kokosolie.
2. Combineer alle ingrediënten behalve de rozijnen in een foodprocessor of blender en maal tot een dik beslag.
3. Roer de rozijnen door het beslag.
4. Bak het bananenbrood in 40-45 minuten goudbruin en gaar.
5. Laat het brood volledig afkoelen voor je het in stukken snijdt.

Lekker met komkommer of een stuk fruit, en wat zelf samengestelde trail mix (pagina 87).

LUNCH 6

Omeletrolletjes met zeewier

2 KINDEREN

10 MIN

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- Snuf zout
- 1 el kokosolie
- 1 vel nori

BEREIDING

1. Klop de eieren op met wat zout en verhit de kokosolie in de koekenpan.
2. Bak een omelet van de eieren.
3. Leg het vel nori op de omelet en rol deze op. Snijd in kleine rolletjes.

Lekker met komkommer, stuk fruit en wat zelf samengestelde trail mix (pagina 87).


7
8

LUNCH 7

Zoete aardappelkoekjes met leverworst en groenten

Neem wat zoete aardappelkoekjes (pagina 455) en pak deze in met wat plakjes biologische leverworst en knapperige groenten zoals augurk en wortel.

LUNCH 8

Hamrolletjes met komkommer en augurk

AIP

Neem wat plakjes parmaham en rol hier telkens een reepje komkommer en een klein augurkje in.
Serveer de rolletjes met vers fruit, extra groenten of een stukje bananenbrood.

LUNCH 9

Spiesjes **met worst**

AIP

Neem wat plakjes gedroogde worst, plakjes komkommer, radijsjes en kleine augurkjes en rijg deze om en om aan kleine spiesen.

LUNCH 10

Garnalenspiesjes

AIP

Neem enkele gegaarde cocktailgarnalen, blokjes verse ananas en stukjes wortel en rijg deze om en om aan kleine spiesen.


9
10



Lunch voor grote kinderen

Ook als volwassene kun je volop inspiratie halen uit de kindergerechten en daaruit je eigen lunchtrommel samenstellen. Dat is niet alleen erg makkelijk, maar ook ontzettend lekker!

Maak bijvoorbeeld een combinatie van (biologische) leverworst, zoete aardappelkoekjes (pagina 455) of gehaktballetjes (pagina 456) en combineer dit met vers fruit en knapperige groenten.

Neem wat zelf samengestelde trail mix (pagina 87) mee voor de lekkere trek tussendoor. Het enige wat je verder nodig hebt om je werkdag door te komen is een flinke fles water en een geurige mok kruidenthee.

GENIET ERVAN!


1
2
3

Perzikmelk

DRANKJE 1

AIP

INGREDIËNTEN

- 500 ml kokosmelk
- 2 verse, rijpe perziken
- 2 el citroensap
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING

1. Combineer kokosmelk, het vruchtvlees van de perziken, citroensap en vanille in de blender en maal tot een dikke, gladde vloeistof.

Aardbeiensmoothie

DRANKJE 2

AIP

INGREDIËNTEN

- 500 ml kokosmelk
- 200g aardbeien
- 1 Medjool dadel, zonder pit
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een dikke, gladde vloeistof.

Appeltaartsmoothie

DRANKJE 3

INGREDIËNTEN

- 500 ml amandelmelk
- 2 appels, geschild en in partjes
- 1 Medjool dadel, zonder pit
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een dikke, gladde vloeistof.


4
5

Verfrissend **fruitwater**

DRANKJE 4

AIP

INGREDIËNTEN

- 1 liter water met koolzuur
- Fruit naar keuze, bijvoorbeeld ananas, kiwi, aardbeien, mango, meloen.

BEREIDING

1. Schenk het water in een grote karaf en doe hier het fruit in.
2. Dek de fles af wanneer je het water nog niet serveert om te voorkomen dat de prik eraf gaat.

Chocomel

DRANKJE 5

INGREDIËNTEN

- 500 ml amandelmelk
- 25g cacao
- 4 Medjool dadels, zonder pit

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal tot een dikke vloeistof.
2. Deze chocomelk kan zowel warm als koud worden gedronken.

Gevogelte



Kip Tandoori



Kip Hawaii



Zoetzure kip



Ovenschotel van kip en pastinaak



Groene drumsticks



Snelle Thaise curry



Pittige kippenvleugeltjes



Griekse kipschotel



Broccolipasta met kalkoen



Kip Korma



Spitskoolschotel met kip en garam masala



Kipburgers



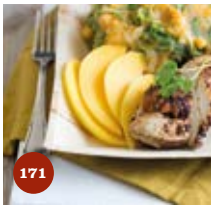
Paleo Döner Kebab



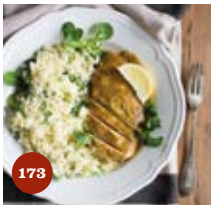
Mexicaanse kipschotel



Sinaasappelkip



Garam masala kip met een stamppotje



Mosterdkip



Zacht gebakken kippenhartjes

Vlees



Gehaktschotel met paddenstoelen



Griekse kofta



Makkelijke gehaktschotel met puree



Paleo Hutspot



Gevulde flespompoen



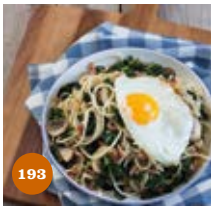
Lam in 't pannetje



Speklappen met spinazie en champignons



Slataco's met gekruid gehakt



Snelle spaghetti met boerenkool



Paleo Carbonara



Pompoen met worst uit de oven



Spinaziestamp met rookworst



Indiase ovenschotel



Spruitjesstamp uit de oven



Gestoofde venkel met appel



Chorizo Pasta



Pasta met champignonroomsaus



Oosterse lamsgehaktballetjes



Lamsgyros



Snelle schotel met worst



Gestoofde runderschenkel



Argentijnse runderreepjes



Echte Paleo hamburgers



Runderleverpaté



Lever met uitjes



Marinka's favoriete Paleo ontbijt

Vis, schaal- en schelpdieren



Gevulde zoete aardappel met tonijn



Mexicaanse vistaco's



Zomerse noodles met garnalen



Pittige noodles met zalm



Kokosviscurry



Makkelijke garnalencurry



Zalm en papillotte met geroosterde groenten



Aziatische stamppot boerenkool



Nasi goreng



Makreelburgers



Paella



Witvis met kruidenrub en gestoofde venkel



Pad Thai



Honing-mosterd zalm met gegrilde asperges



Gerookte zalm met spinazie en avocado

Eieren



De lekkerste Paleo frittata



Frittata met mangosaus



Zeevruchtenomelet



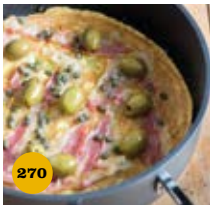
Romige knolselderijschotel



Omeletwraps



Gevulde omelet met zoetzure saus



Pizza omelet



Eiercurry



Roerei met zalm



Goed gevulde omelet



Eieren in een nest 2.0

Soepen



Tom Yum



Broccoli-roomsoep



Gazpacho



Vissoep



Zeewiersoep



Preisoep



Aspergesoep met citroenroom en zalm

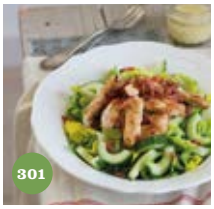


Bloemkoolsoep met kerrie en appel



Brandnetelsoep

Salades



Caesar Salade



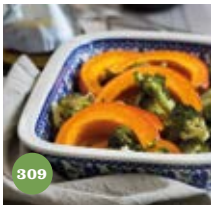
Pompoensalade met komijn



Balsamico aardbeiensalade



Gerookte vissalade



Salade van geroosterde groenten



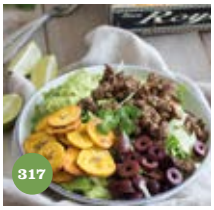
Makkelijke kipsalade



Romige avocado-garnalensalade



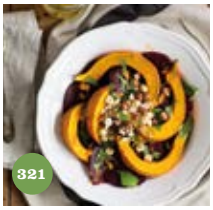
Krokante slawraps



Taco salade



Groenste salade



Lauwwarme rode biet-pompoensalade



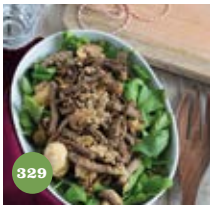
Spruitjessalade met pecannoten



Zeewiersalade



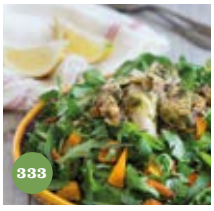
Snelle rauwkost



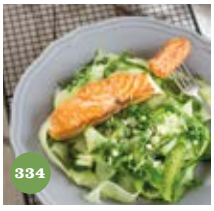
Teriyaki salade



Witlofsalade met ham



Pompoensalade met kip



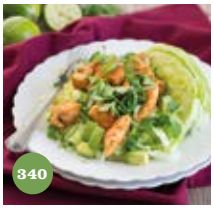
Komkommersalade met zalm



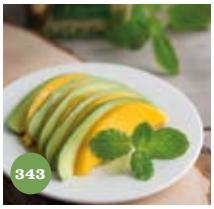
Salade Niçose



Perzische bietensalade



Pittige kipsalade



Mango avocado salade



Frisse salade met hazelnoten



Appel-zalmsalade



Salade met knapperige insecten



Mediterrane salade met sardines



Paleo Smoothies

Bijgerechten



Bakbanaanfrietjes



Bakbanaanchips



Wortelkoekjes



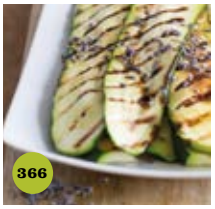
Groentekoekjes



Insectendukkah



Zoete aardappelcurry



Gegrilde courgette met lavendel



Pittige Mango Salsa



Zoete aardappel-spinazie burgers



Noten- en zadenrijst



Kruidige bloemkoolrijst



Ananasrijst



Saffraanrijst



Citrus bloemkoolrijst



Geroosterde wortelgroenten

Basics



Bloemkoolrijst



Paleo satésaus



Chimichurri



Guacamole



Notenmelk



Homemade kokosmelk



Mango chutney



Kerrie maar dan anders



Mayonaise



Knoflooksaus



Tzatziki



Tapenade



Honing-mosterddressing



Vinaigrette



Paleo pesto



Bottenbouillon



Visbouillon



Kippenbouillon



Groentebouillon

Snacks



Appel kruimel



Bedtijdmelk



Paleo proteïnerepen



Kokoschips



Citroen-kokosrepen



Kokostoetjes met chocolade



Aardbeienmousse



Zadencrackers



Energierepen



Trifle met zomerfruit



Mango-kokossnoepjes



Fruitige verjaardagstaart



Banaan-chocoladebollen



Appel-kaneelmuffins



De makkelijkste Paleo pannenkoek

Paleo voor kinderen



Kinderontbijtjes



Kinderlunches



Kinderdrankjes


KARMA KEFIR



Op zoek naar nog meer inspiratie?
Kijk dan op www.eetpaleo.nl
of volg me op

Dankwoord

THIJS
Bedankt dat je altijd voor me klaar staat, zonder jouw steun en hulp was het heel moeilijk geweest om een boek als dit te schrijven. Jouw soms kritische noten gaven me keer op keer nieuw inzicht en lieten me streven naar iets beters. Zowel bij het maken van dit boek, als in ons persoonlijke leven. Jij maakt alles beter.

ANDRÉ EN ADDY
Bedankt voor jullie steun en het geloof in wat ik doe. Jullie enthousiasme laat me altijd weer doorzetten. En ik ben ontzettend trots dat jullie ook voor een gezonde levensstijl gaan en dat jullie je eigen weg er in hebben gevonden. Dat doet me goed!

ASTRID
Bedankt voor al je input en de eindeloze brainstormsessies. Je hebt me enorm geholpen om hetgeen ik op papier wilde zetten te vertalen in een leesbaar en duidelijk geheel. En wie had ooit gedacht dat het idee voor dit boek tijdens een van onze wandelingen zou ontstaan.
www.astridjongbloed.nl

PIM HORVERS
Zoals je weet: ik ben fan van je prachtige reisfoto's en vind het super dat we samen hebben kunnen werken bij het maken van dit boek. Heel veel succes met je werk in Nepal. Omdat jij op de ongebaande paden durft te stappen, kun je de mensen daar pas echt goed helpen.
www.pimhorversphotography.com

SANDY
Dankjewel dat je je vrije dagen op offerde om weer eens mijn haar en make-up te doen, of te gaan shoppen voor de fotoshoot. Ik vond die dagen niet alleen heel gezellig, maar ik weet zeker dat het resultaat zonder jou een stuk minder geweest zou zijn.

DE SPRANKENHOF
Bedankt voor jullie gastvrijheid tijdens de fotoshoot op jullie prachtige locatie. Ik raad iedereen aan om jullie biologische pluktuin in Udenhout eens te bezoeken. Niet alleen vanwege de lekkere groenten en het heerlijke fruit, maar ook vanwege de sfeer en de boodschap die jullie uitdragen.
www.sprankenhof.nl

