PALEO IN 15 MINUTEN . EERSTE WEEKMENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Californian omelet (78)	Thaise soep (12) + Chocolade mok-cake (106)	Wintersalade met kip, appel en bietjes (24)
MAANDAG	Ei burrito (82)	Restjes zondag	Kalkoen in dragon-roomsaus (32)
DINSDAG	Gehakt spinazie frittata (80)	Restjes maandag	Marokkaanse kebab met haricots verts (34)
WOENSDAG	Ei burrito (82)	Restjes dinsdag	Beefreepjes met shiitake en broccoli (46)
DONDERDAG	Gehakt spinazie frittata (80)	Restjes woensdag	Karbonaadjes met gebakken appel (50)
VRIJDAG	Ei burrito (82)	Restjes donderdag	Garnalen met paksoi en gember (62)
ZATERDAG	Californian omelet (78)	Caesar zalmsalade (28)	Gegrilde Griekse lamskoteletjes met aubergine (54)

OVERIGE:

Let op: de recepten komen uit 15 Minuten Paleo deel 1.
snacks: chia banaan-dadel pudding, notenmix, fruit, …

PALEO IN 15 MINUTEN . EERSTE BOODSCHAPPENLIJSTJE

ZONDAG – DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Olijfolie
- ☐ Kokosolie
- ☐ Sesamolie
- ☐ Ghee
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ 100 ml amandelmelk
- ☐ 800 ml kokosmelk
- ☐ 650 ml kippenbouillon
- ☐ 60 ml runderbouillon
- ☐ 1 blokje groentebouillon
- ☐ Nootmuskaat
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Dragon
- ☐ Komijn
- ☐ Koriander
- ☐ Gember
- ☐ Kaneel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kerrie
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Uienpoeder
- ☐ Ras el hanout
- ☐ Limoensap
- ☐ Citroensap
- ☐ Vissaus
- ☐ Hete chilisaus
- ☐ Glutenvrije sojasaus
- ☐ Kokosmeel
- ☐ Cacaopoeder
- ☐ Chiazaadjes
- ☐ Vanille extract
- ☐ 2 el pure chocolade chips
- ☐ Bakpoeder
- ☐ Mosterd
- ☐ Balsamico azijn
- ☐ Harissa pasta
- ☐ Pistache nootjes
- ☐ Rozijntjes
- ☐ Mosterdzaadjes
- ☐ Geraspte kokos

VERSE KRUIDEN

- ☐ Basilicum
- ☐ Knoflook
- ☐ Gember
- ☐ Koriander
- ☐ Dragon

GROENTEN

- ☐ 400 g verse spinazie
- ☐ 1 kleine avocado
- ☐ 3 uien
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 200 g winterwortel
- ☐ 150 g prei
- ☐ 100 g cherrytomaatjes
- ☐ 2 paprika's
- ☐ 6 grote bladeren ijsbergsla of Romain
- ☐ 250 g champignons
- ☐ 200 g gemengde bladsla
- ☐ 2 gekookte rode bietjes
- ☐ 400 g haricots verts

FRUIT

- ☐ 3 bananen
- ☐ 4 (medjool) dadels
- ☐ 4 kleine stevige appels
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 21 eieren
- ☐ 650 g rundergehakt
- ☐ 900 g gehakt (kip of rund)
- ☐ 500 g grote garnalen of kipfilet
- ☐ 400 g kipfilet
- ☐ 250 g kalkoenfilet

WOENSDAG – ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ Basilicum
- ☐ Koriander
- ☐ Peterselie
- ☐ Tijm

GROENTEN

- ☐ 1 kleine avocado
- ☐ Bosje lente-uitjes
- ☐ 250 g shiitake paddenstoelen
- ☐ 1 broccoli
- ☐ 1 handje verse spinazie
- ☐ 1 rode peper
- ☐ 1 struik paksoi
- ☐ 2 kropjes romain sla
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 1 aubergine

FRUIT

- ☐ 3 biologische gala appels
- ☐ 1 limoen
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 4 eieren
- ☐ 300 g beefreepjes
- ☐ 4 karbonaadjes met bot
- ☐ 500 g tijgergarnalen
- ☐ 4 zalmfilets
- ☐ 500 g lamskoteletjes

ENKELE OPMERKINGEN BIJ DIT WEEKMENU:

De recepten voor dit weekmenu komen uit Paleo in 15 minuten, deel 1

Dit weekmenu en alle hoeveelheden zijn bedoeld voor 2 personen. Je zal zien dat de meeste recepten bedoeld zijn voor 4 personen. Je kan dus de helft gebruiken voor het diner, en de restjes als lunch zoals aangegeven in het schema. Zijn jullie met meer, dan kan je gewoon de hoeveelheden aanpassen. Ben je alleen, dan zou je bv de restjes kunnen invriezen zodat je nog minder hoeft te koken.

In het ideale geval eet je elke dag 2/3 stukken fruit. Mijn advies is om deze ofwel als snack (gecombineerd met vetten (amandelboter) of proteïnen (een gekookt eitje of wat sneetjes kipfilet)) of als dessert te eten. Vermijd het om deze alleen te eten omdat een pure koolhydratensnack niet zo goed is voor je bloedsuiker.

Als je kan, eet dan enkel de hoofdmaaltijden zonder snacks. In het begin, als je pas begint met Paleo, is het normaal dat je je snacks nog nodig hebt. Ik heb een snackrecept bijgevoegd, en ik beveel ook aan om steeds iets bij te hebben voor geval van nood: een lekkere notenmix (geen pinda's, dat zijn peulvruchten) of een stuk fruit bijvoorbeeld.

Ik heb op zondag 1 dessert inbegrepen. Afhankelijk of en hoeveel gewicht je wil verliezen, mag je er gerust meer toevoegen, maar ik zou het beperken tot niet meer dan 2 /3 keer per week. En een paleo-dessert is altijd beter dan een dessert met granen of zuivel!

De hoeveelheden zijn geen vaste regels. Als je merkt dat je niet genoeg hebt met deze aanbevelingen, eet dan gerust meer. Is het teveel, eet dan gerust minder. Bij Paleo tellen we géén kcal, koolhydraten, vetten of proteïnen. Het is de bedoeling dat je leert luisteren naar de noden van je lichaam. In het begin is dat moeilijk, maar geloof me, na verloop van tijd wordt het steeds makkelijker!

Om tijd te besparen heb ik een aantal ontbijtrecepten "gerecycleerd". Eet je toch liever elke dag iets anders, is dat ook prima natuurlijk!

Ik heb de boodschappenlijst verdeeld in 2 delen. In het ideale geval doe je boodschappen op zaterdag voor zondag tot en met dinsdag, en op woensdag voor woensdag tot en met zaterdag. Zo kan alles prima in je koelkast en blijft alles lekker vers. Heb je een gigantische koelkast, dan kan je natuurlijk ook alles in 1 keer aankopen. Geen probleem.

Let bij het gehakt en andere vleesbereidingen goed op de ingrediënten, vaak wordt er vanalles aan toegevoegd! Met biovlees zit je meestal safe.

Kruiden kopen in de winkel is vaak duur, online zijn ze vaak goedkoper. Heb je niet al deze kruiden in huis, geen ramp, je kan ook altijd zelf wat inventief zijn met de recepten :-)

Als je kan, probeer dan zoveel mogelijk al voor te bereiden tijdens het weekend. In een uurtje (of twee) kan je heel wat groenten gesneden krijgen, soep koken, stoofschotels bereiden… en het kan je veel tijd besparen tijdens de week! Pluspunt: sommige maaltijden zijn veel beter als je ze wat kan laten trekken ;-)