PALEO IN 15 MINUTEN . DERDE WEEKMENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Zoodle taart met kip en prei (deel 2, 62)	Biefstuksalade met courgettelinten (deel 2, 10)	Kipsaté + gestoomde groenten (deel 2, 48)
MAANDAG	Zoodle taart met kip en prei (deel 2, 62)	Restjes zondag	Paleo Paella (deel 2, 54)
DINSDAG	Taco bowl (deel 2, 8)	Restjes maandag	Gehaktballen met stukjes appel en chorizo (deel 2, 50)
WOENSDAG	Taco bowl (deel 2, 8)	Restjes dinsdag	“Pasta” marinara met verse mosselen (deel 2, 56)
DONDERDAG	Krab-avocado sala-de (deel 2, 14)	Restjes woensdag	Zalmburgers met guacamole (deel 2, 42)
VRIJDAG	Krab-avocado salade (deel 2,14)	Restjes donderdag	Lamsgehaktballen met tomatensaus (deel 1, 56)
ZATERDAG	Californian omelet (deel 1, 78)	Goedgevulde Oosterse garnalensoep (deel 2, 30)	Snelle chili (deel 1, 48) + Kokos-chiapudding (deel 2,78)

OVERIGE:

Let op: de recepten komen uit 15 Minuten Paleo deel 1 & 2.
snacks: rauwe chocolade munt truffels (deel 2, 88), notenmix, fruit, …

PALEO IN 15 MINUTEN . DERDE BOODSCHAPPENLIJSTJE

ZONDAG – DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Kokosolie
- ☐ Ghee
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ 100 ml kippenbouillon
- ☐ 1 liter visbouillon
- ☐ 150 ml amandelmelk
- ☐ 700 ml kokosmelk
- ☐ Witte wijn azijn
- ☐ Balsamico azijn
- ☐ Coconut aminos
- ☐ Vissaus
- ☐ Chilisaus
- ☐ Muntolie
- ☐ Oregano
- ☐ Komijn
- ☐ Koriander
- ☐ Chilipoeder
- ☐ Sambal
- ☐ Chilipoeder
- ☐ Kaneel
- ☐ Old bay kruiden
- ☐ Draadjes saffraan
- ☐ Honing
- ☐ Mosterd
- ☐ Amandelpasta
- ☐ Arrowroot poeder
- ☐ Kappertjes
- ☐ Zongedroogde tomaten
- ☐ Zwarte olijven
- ☐ Cashewnoten
- ☐ Amandelen
- ☐ Macadamianoten
- ☐ Cacaopoeder
- ☐ Kokosrasp
- ☐ Chia zaadjes
- ☐ Vanille extract
- ☐ 100 g pure chocolate chips
- ☐ 100 g pure chocolade
- ☐ 100 g kelpnoodles
- ☐ + Noten om te snacken

VERSE KRUIDEN

- ☐ Knoflook
- ☐ Koriander
- ☐ Munt
- ☐ Gember
- ☐ Tijm

GROENTEN

- ☐ 1 prei
- ☐ 6 courgettes
- ☐ 15 cherry tomaatjes
- ☐ 4 kroppen romaine sla
- ☐ 3 avocado’s
- ☐ 6 rode paprika’s
- ☐ 3 rode pepers
- ☐ 600 g sperzieboontjes
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 2 uien
- ☐ 750 g bloemkool
- ☐ Bos-uitjes
- ☐ 400 g gemengde sla
- ☐ 2 zoete aardappelen
- ☐ 4 tomaten

FRUIT

- ☐ 1 citroen
- ☐ 1 limoen
- ☐ 250 g blauwe bessen
- ☐ 1 appel
- ☐ 12 medjool dadels
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 6 eieren
- ☐ 5 kipfilets
- ☐ 400 g biologisch rundergehakt
- ☐ 4 biefstukjes
- ☐ 200 g chorizo
- ☐ 300 g gemengde zeevruchten
- ☐ 500 g half-om-half gehakt

WOENSDAG – ZATERDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Groentebouillon
- ☐ 2 bliken tomatenblokjes
- ☐ Wasabi
- ☐ Rode wijnazijn
- ☐ Witte amandelen
- ☐ Kokosmeel
- ☐ Gemalen komijnzaad

VERSE KRUIDEN

- ☐ Koriander
- ☐ Bieslook
- ☐ Basilicum
- ☐ Peterselie
- ☐ Munt

GROENTEN

- ☐ 5 uien
- ☐ 2 wortels
- ☐ 3 sjalotjes
- ☐ 5 avocado’s
- ☐ 1 krop romaine sla
- ☐ 700 g verse spinazie
- ☐ 200 g kastanje champignons
- ☐ 1 rode peper
- ☐ 3 gele courgettes
- ☐ 1 trostomaat
- ☐ 4 paprika’s

FRUIT

- ☐ 2 limoenen
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 6 eieren
- ☐ 250 g krabvlees
- ☐ 400 g grote garnalen
- ☐ 1 kg mosselen
- ☐ 500 g zalm
- ☐ 750 g lamsgehakt
- ☐ 600 g rundergehakt

ENKELE OPMERKINGEN BIJ DIT WEEKMENU:

De recepten voor dit weekmenu komen uit Paleo in 15 minuten, deel 1 & 2

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 ;-)