25 MAKKELIJKE
PALEO SUCCESTIPS

Zoals je net hebt kunnen lezen wil ik vooral laten zien dat paleo eten makkelijk en lekker is. Daarom heb ik hier een 25 succestips om je in de keuken op weg te helpen.

SUCCES TIPS OP JE BORD

1. Gebruik een standaard formule voor je maaltijd.

Vroeger aten we van een bord dat in drieën was verdeeld: aardappelen, groente, vlees. Als je paleo eet kan je gebruik maken van een soortgelijke standaard formule, dan weet je zeker dat je van alle voedingsstoffen de juiste hoeveelheden binnen krijgt:

Maaltijd formule =
+ dierlijke proteïne (1 tot 2 handpalmen)
+ groente (2 vuisten)
+ vetten - kwalitatief hoogwaardig (1 duim)
+ kruiden (onbeperkt)

2. Denk niet meer in ontbijt/lunch/diner, maar in 3 maaltijden per dag.

Er is geen wet die ons voorschrijft dat we 's ochtends ontbijtgranen moeten eten en 's middags boterhammen. Gebruik in plaats daarvan de standaardformule voor elke maaltijd. 's Ochtends of 's middags kliekjes van de avond daarvoor? Ja graag!

3. Hou het simpel.

Vooral in het begin, of als je weinig kookervaring hebt.
Bouw je bord op volgens tip 1 en gebruik daarnaast dit kookboek voor snelle en makkelijke recepten.

4. Leer een aantal makkelijke paleo maaltijden te maken die je lekker vind en rouleer deze tijdens de week.

Vooral in het begin zal je hier enorm van profiteren, omdat je niet steeds na hoeft te denken wat je gaat eten en niet op zoek hoeft te gaan naar nieuwe recepten of ingrediënten. Als je eenmaal gewend bent aan je nieuwe levensstijl kan je je kookrepertoire gaan uitbreiden.

5. Ver-paleo-iseer je favoriete maaltijd.

Kan je dat ene favoriete gerecht niet missen? Kijk of je er een paleo variant van kan maken. Dit kan bijvoorbeeld door het gebruik van zoodles (p. 72 - Paleo in 15 Minuten) of bloemkool "rijst" (p. 66 - Paleo in 15 Minuten) of het vervangen van ingrediënten. Doe dit echter maar voor één gerecht per week tegelijkertijd.

6. Kook zo veel mogelijk met biologische producten en eet gras-gevoerd vlees.

Hoewel niet expliciet bij de recepten vermeld, kook ik altijd zo veel mogelijk met biologische ingrediënten en haal ik mijn vlees bij een bio boerderij. Dit is niet alleen gezonder, maar ook veel lekkerder. Bovendien is de prijs vaak vergelijkbaar met de supermarkt als je rechtstreeks naar een boer kan gaan.

7. Probeer af en toe nieuwe paleo producten of ingrediënten uit.

Als je dit bijvoorbeeld één keer in de week doet vergroot je je opties tijdens het koken en raak je nooit verveeld doordat je steeds hetzelfde eet.

8. Volg recepten.

Overwhelmed door wat je wel en niet mag eten in deze levensstijl? Ga op zoek naar recepten die je lekker lijken en die niet te moeilijk zijn. Dit kookboek is al een mooie start!

9. Lees recepten van te voren helemaal door.

Verkort je tijd in de keuken door van te voren het recept helemaal door te lezen en alle benodigdheden en ingrediënten alvast op je werkbank te verzamelen.

10. Leer kruiden en specerijen waarderen en gebruiken.

Zelfs al zou je elke maaltijd dezelfde groenten en vlees of vis eten, dan nog kan je enorm veel variatie aanbrengen in smaak door (verse) kruiden en specerijen te gebruiken. Zo maak je van een simpele maaltijd ineens een Mexicaans, Grieks, Thais of Oosters gerecht!

Dit voorkomst verveling en bovendien hebben veel kruiden of specerijen een geneeskrachtige werking.

11. Snack verstandig.

Een veelgemaakt fout is het overeten van snacks die weliswaar paleo zijn, maar toch enorm veel calorieën bevatten (waardoor ze bijvoorbeeld het vetverlies kunnen saboteren), zoals bijvoorbeeld noten. Beperk je portie van noten (één handvol is echt genoeg) of kies voor gezonde varianten zoals een stuk fruit.

Je zult trouwens merken dat je na verloop van tijd geen honger meer tussen maaltijden in hebt, doordat de proteïne en gezonde vetten je een voldoende verzadigt gevoel geven.

SUCCESTIPS IN DE KEUKEN

11. Ruim je koelkast en keukenkastjes uit!

Stel jezelf niet bloot aan onnodige verleidingen en verwijder al het niet paleo eten uit de koelkast en voorraadkasten. Andere mensen in huis die niet paleo eten? Kijk of je je eigen plank kan krijgen waar je jouw eten bewaard.

12. Hou je koelkast en voorraadkast aangevuld met de juiste producten.

Hiermee voorkom je ritjes naar de frietboer of shoarmatent en heb je altijd paleo eten in huis.

13. Zorg voor de juiste hulpmiddelen.

Heb je een blender nodig? Of een crock-pot? Vergroot je kansen op succes door deze (eenmalige) investering te doen. Idem voor kookboeken en informatieve boeken. Geloof me, je gaat er blij mee zijn!

SUCCESTIPS TIJDENS DE BOODSCHAPPEN

14. Doe je boodschappen aan de rand van de supermarkt.

Verse producten zoals vlees, vis en groenten bevinden zich vaak aan de rand van de supermarkt. In het midden zijn de kant-en-klaar producten, pakjes, zakjes en doosjes vol met bewerkte producten die wel willen vermijden.

15. Ga nooit hongerig boodschappen doen.

Of met hongerige kinderen. Inkoppertje, maar blijft één van de meest succesvolle manieren om niet thuis te komen met dingen die je eigenlijk niet nodig hebt, of wil eten.

16. Veel tijd? Doe vaak boodschappen.

Zo maak je optimaal gebruik van aanbiedingen en seizoen producten.

17. Weinig tijd? Doe minder boodschappen en vries in.

Koop grote hoeveelheden in één keer en vries in wat je niet direct nodig hebt. Ook hierdoor bespaar je weer en zorg je dat je altijd de juiste producten in huis hebt.

18. Doe boodschappen op de wekelijkse markt of bij je lokale boer.

Voor verste producten uit het seizoen, en vaak ook nog een stuk voordeliger.

Succestips door slim plannen

19. Plan je maaltijden vooruit.

Door je maaltijden een paar dagen vooruit te plannen bespaar je niet alleen tijd en geld, maar zo voorkom je ook verkeerde keuzes uit tijdgebrek of als je bijvoorbeeld vermoeid thuis komt na een dag hard werken. Ruim hier bijvoorbeeld elke zondag wat tijd voor in, doe meteen de boodschappen die je nodig hebt en hang je menulijstje ergens zichtbaar in de keuken. Werkt wonderen voor mij!

20. Bereid maaltijden voor.

Meal prepping is de sleutel tot succes en tijdwinst. Je kunt na je wekelijkse maaltijden alvast groenten snijden en zelfs zakjes met ingrediënten voor bijvoorbeeld soepen invriezen. Zo heb je je eigen kant-en-klaarmaaltijden binnen handbereik.

21. Kook extra en bewaar kliekjes.

Zo heb je altijd een snelle keuze voor je ontbijt of middageten bij de hand. Mijn collega's zijn meestal erg jaloers als ze mijn zelf meegenomen middageten zien.

22. Plan je dag de avond van te voren.

Is een paar dagen vooruit plannen te lastig voor je? Probeer dan elke avond je dag daarna te planen. Wat ben je van plan te gaan eten? Heb je nog boodschappen nodig? Zet dingen alvast klaar of maak lijstjes. De tijdwinst en stressafname zijn wonderbaarlijk.

Succestips tot slot

23. Paleo op internet en social media.

Word lid van paleo groepen op Facebook, volg blogs, pin recepten op Pinterest. Hoe meer je hoofd gevuld is met paleo, hoe makkelijker het is om het vol te houden en het een onderdeel van je levensstijl wordt. Hoe je mij kan volgen lees je in te introductie.

24. Roei met de riemen die je hebt.

Kan je geen biologisch fruit veroorloven? Koop dat gewoon fruit en was dit goed van te voren.

25. Wees lief voor jezelf.

Niemand is perfect en niemand verwacht dat je alles in één keer goed doet. Heb je af ten toe een slip-up of een cheat meal. Prima! Ga daarna gewoon weer verder en probeer je daar niet schuldig over te voelen. Voel jij je beter bij de 80/20 regel (80% van de tijd paleo, 20% niet)? Geen probleem! Doe wat voor jou haalbaar is en wat voor jou goed voelt. Je bent hoe dan ook bezig met een gezonde levensstijl, daar mag je best trots op zijn!