SUPERSIMPEL PALEO . EERSTE WEEKMENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Paleo wafels (7)	Fritatta met prei(51)	Curry met eieren(95)
MAANDAG	Ei bacon wraps(21)	Pompoen pizzaat-jes(55)	Geroosterde groenten met sate(97)
DINSDAG	Kokospap(35)	Spinaziesoep(53)	Drumsticks in knoflook(101)
WOENSDAG	Blueberry banaan feestjes(9)	Paleo kipwraps(57)	Fritatta met zoete ui(99)
DONDERDAG	Appel kaneel wraps(37/57)	Gevulde paprika's met tonijn(58)	Honing-mosterd kip(102)
VRIJDAG	Frisse garnalen cupjes(23)	Paleo bananen-brood(61)*	Hete kip uit de oven (105)
ZATERDAG	Paleo havermout(11)	Salade meloen met ham(65)	Paleo chili(109)

OVERIGE:

* De restjes van het bananenbrood kun je als tussendoortje eten.
* De fritatta met zoete ui kun je prima de volgende dag als lunch eten, scheelt weer boodschappen.

SUPERSIMPEL PALEO .
EERSTE BOODSCHAPPENLIJSTJE

ZONDAG - DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Olijfolie
- ☐ Kokosolie
- ☐ Ghee
- ☐ Biologische honing
- ☐ Vanille extract
- ☐ Kaneel
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ Nootmuskaat
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Dragon
- ☐ Komijn
- ☐ Koriander
- ☐ Gember
- ☐ Rode curry pasta
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kerrie
- ☐ 2 el Tamari
- ☐ Tijm
- ☐ Komijn
- ☐ Chili vlokken
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Uienpoeder
- ☐ Vissaus
- ☐ Kokosmeel
- ☐ Amandelmeel
- ☐ Kokosmeel
- ☐ Tapioca meel
- ☐ Bakpoeder
- ☐ Amandelmelk
- ☐ Amandelpasta
- ☐ 2 blikken kokosmelk
- ☐ Cacaopoeder
- ☐ Chiazaadjes
- ☐ Mosterd
- ☐ Balsamico azijn
- ☐ 1 blikje tonijn
- ☐ 2 blikken tomatenbklokjes
- ☐ 1 liter bouillon

VERSE KRUIDEN

- ☐ Basilicum
- ☐ Munt
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ Grote sla bladeren
- ☐ 1 prei
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 1 flespompoen
- ☐ 2 uien
- ☐ 300 gram bladspinazie
- ☐ Wokgroenten(voor de sate)

FRUIT

- ☐ 1 banaan
- ☐ 1 citroen

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 20 eieren
- ☐ 100 gram spekreepjes
- ☐ 1-2 plakjes bacon
- ☐ 10 drumsticks
- ☐ 200 gram kip(voor de sate)

WOENSDAG - ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ Verse gember
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ 1 krop baby romaine sla
- ☐ 200 gram rucola
- ☐ Gemengde salade voor de wraps
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 4 paprika's
- ☐ 1 tomaat
- ☐ 2 bosuitjes
- ☐ 1 lente ui
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 1/2 rode pepers
- ☐ 2 uien
- ☐ 2 zoete aardappels

FRUIT

- ☐ 6 bananen
- ☐ 1 appel
- ☐ 1 citroen
- ☐ 1 limoen
- ☐ 1 avocado
- ☐ 1 mango
- ☐ 1 cantaloupe meloen
- ☐ 75 gram blauwe bessen

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 8 plakjes rauwe ham
- ☐ 2 kipfilets
- ☐ 1 hele kip
- ☐ 150 gram gegrilde kipfilet(voor de wraps)
- ☐ 300 gram rundergehakt
- ☐ 200 gram Hollandse garnalen
- ☐ 23 eieren

ENKELE OPMERKINGEN BIJ DIT WEEKMENU:

De recepten voor dit weekmenu komen uit Super Simpel Paleo

Dit weekmenu en alle hoeveelheden zijn bedoeld voor 2 personen. Je zal zien dat de meeste recepten bedoeld zijn voor 2/3/4 personen. Soms zul je wat over hebben, eet dit dan gerust de volgende dag als lunch. Zijn jullie met meer, dan kun je gewoon de hoeveelheden aanpassen. Ben je alleen, dan zou je bv de restjes kunnen invriezen zodat je nog minder hoeft te koken of je eet de volgende dag de restjes als lunch.

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. Als je pas begint met Paleo is het normaal dat je je snacks nog nodig hebt. Super Simpel Paleo bevat hiervoor heerlijke recepten. Zorg in geval van nood dat je altijd iets te snacken bij hebt.

Super Simpel Paleo bevat ook toetjes recepten. Afhankelijk of en hoeveel gewicht je wil verliezen, mag je af en toe gerust een toetje eten, 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!

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 ;-)