SUPERSIMPEL PALEO . TWEEDE WEEKMENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Avocado met zalm salade(25)	Gezonde cupcakes(63)	Just Steak(107)
MAANDAG	Choco ontbijtmuf-fins(39)*	Zoete aardappel met bacon(69)	Surf&Turf(111)*
DINSDAG	Paleo powerrepen(13)*	Tonijnsalade met avocado(67)	Pollo verde(117)
WOENSDAG	Appel makreel(27)	Duitse pannenkoe-ken(73)	Plakkerige garnalen(113)*
DONDERDAG	Paleo muesli(41)	Appel en een ei(71)	Paleo lasagne(115)
VRIJDAG	Spek ei muffins(15)*	Zweedse gehaktbal-letjes(75)	Lamsburgers(119)*
ZATERDAG	Crazy coconut(45)	Mini broccoli ovenschotel(79)	Zoodles met pesto en tomaatjes(121)

OVERIGE:	* De choco muffins kun je ook prima als tussendoortje eten, of je bewaart ze de volgende dag als ontbijt/lunch. * Hetzelfde geldt voor de powerrepen, die je ook goed kunt invriezen! * Teveel spek ei muffins gebakken? Deze zijn ook heerlijk de volgende dag of als tussendoortje. * De aangegeven * bij de diner menu's zijn zonder groenten, deze staan ook niet op het boodschappenlijstje!

SUPERSIMPEL PALEO .
TWEEDE BOODSCHAPPENLIJSTJE

ZONDAG - DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Olijfolie
- ☐ Kokosolie
- ☐ Ghee
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ Vanille extract
- ☐ Agavesiroop
- ☐ Biologische honing
- ☐ 10 Medjool dadels
- ☐ 500 ml amandelmelk
- ☐ 2 blikken kokosmelk
- ☐ Nootmuskaat
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Dragon
- ☐ Komijn
- ☐ Koriander
- ☐ Gember
- ☐ Curry pasta
- ☐ Kaneel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Kerrie
- ☐ Tijm
- ☐ Komijn
- ☐ Chili vlokken
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Allspice
- ☐ Provencaalse kruiden
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Vijfkruidenpoeder
- ☐ Amandelmeel
- ☐ Kokosmeel
- ☐ 100 gram kokosrasp
- ☐ Cacaopoeder
- ☐ Chiazaadjes
- ☐ Bakpoeder
- ☐ 100 gram gebroken lijnzaad
- ☐ 75 gram cashewnoten
- ☐ 2-3 el amandelen
- ☐ 2 el pompoenpitjes
- ☐ Pijnboompitjes
- ☐ 250 gram amandelpasta
- ☐ Mosterd
- ☐ Balsamico azijn
- ☐ Appelwijnazijn
- ☐ 2 blikjes tonijn
- ☐ 1 pot augurken
- ☐ 1 blik gezeefde tomaten
- ☐ Pesto

VERSE KRUIDEN

- ☐ Basilicum
- ☐ Koriander
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ 1/2 komkommer
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 2 sjalotjes
- ☐ 250 gram gemengde sla
- ☐ 100 gram rucola
- ☐ 200 gram verse spinazie
- ☐ 2 zoete aardappels
- ☐ 200 gram champignons
- ☐ Fijngesneden groenten naar keuze(voor de gezonde muffins)

FRUIT

- ☐ 3 bananen
- ☐ 2 avocado's
- ☐ 1 appel
- ☐ 2 limoenen
- ☐ 1 citroen

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 4 plakjes gerookte zalm
- ☐ 150 gram gerookte makreel
- ☐ 5 plakjes spek of bacon
- ☐ 4 biefstukken
- ☐ 200 gram kipfilet
- ☐ 16 rauwe scampi
- ☐ 200 gram garnalen
- ☐ 14 eieren

WOENSDAG - ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ Verse bieslook
- ☐ Koriander
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ 1 komkommer
- ☐ 200 gram veldsla
- ☐ 200 gram rucola
- ☐ 3 uien
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 1 broccoli
- ☐ 1 zoete aardappel
- ☐ 4 courgettes
- ☐ 200 gram cherry tomaatjes

FRUIT

- ☐ 1 banaan
- ☐ 2 limoenen
- ☐ 1/2 granny smith appels
- ☐ 1 appel

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 8 reepjes ontbijtspek
- ☐ 1 kg rundergehakt
- ☐ 300 gram lamsgehakt
- ☐ 150 gram makreel
- ☐ 400 gram gepelde garnalen
- ☐ 17 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 ;-)