SUPERSIMPEL PALEO . DERDE WEEKMENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Hello sunshine(43)	Pompoen gehakt skillet(77)	Fish&Chips(123)
MAANDAG	Gevulde avoca-do(17)	Pittige roerbak met garnalen(81)	Varkenshaas uit de Crockpot(125)*
DINSDAG	Voor de grote honger(31)	Paleo crackers van amandelmeel(83)	Frisse kip met asperges(127)
WOENSDAG	Steak met ei(29)	Kalkoen mango wraps(85)	Gehaktschotel met bloemkool(129)
DONDERDAG	Mystery smoothie(47)	Paleo sate van kip(87)	Geglazuurde zalm(131)*
VRIJDAG	Gevulde omelet(33)	Mexi-tuna wraps(89)	Kabeljauw uit de oven(133)*
ZATERDAG	Italian scramble(19)	Simpele chamignonsoep(91)	Cos goes Cayun(135)*

OVERIGE: * Bij de diner recepten met een * zijn geen groenten in het recept aangegeven, deze staan dus ook niet op het boodschappenlijstje!

SUPERSIMPEL PALEO .
DERDE BOODSCHAPPENLIJSTJE

ZONDAG - DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Olijfolie
- ☐ Kokosolie
- ☐ Ghee
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ Vanille extract
- ☐ Kaneel
- ☐ Agavesiroop
- ☐ Biologische honing
- ☐ Amandelpasta
- ☐ Nootmuskaat
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Kerriepoeder
- ☐ Curry poeder
- ☐ Oregano
- ☐ Chili vlokken
- ☐ Mexicaanse kruiden
- ☐ Gemberpoeder
- ☐ Cayenne peper
- ☐ Zwarte peper
- ☐ Uienpoeder
- ☐ Tijm
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Cayun kruiden
- ☐ Balsamico azijn
- ☐ Kokosmeel
- ☐ Amandelmeel
- ☐ Arrowroot
- ☐ Bakpoeder
- ☐ 500 ml amandelmelk
- ☐ 2 blikken kokosmelk
- ☐ Cacaopoeder
- ☐ Chiazaadjes
- ☐ 70 gram zonnebloempitjes/ pompoenpitjes
- ☐ 1 blikje tonijn
- ☐ 1 l bouillon
- ☐ 125 ml visbouillon
- ☐ Pesto

VERSE KRUIDEN

- ☐ Peterselie
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ 1 wortel
- ☐ 3 zoete aardappels
- ☐ 1 courgette
- ☐ 2 paprika's
- ☐ 150 gram champignons
- ☐ 2 uien
- ☐ 200 gram flespompoen
- ☐ 1/2 rode peper
- ☐ 1 witte kool
- ☐ 200 gram asperges

FRUIT

- ☐ 2 sinaasappels
- ☐ 100 gram bevroren ananas
- ☐ 200 gram blauwe bessen(bevroren)
- ☐ 2 bananen
- ☐ 1 avocado
- ☐ 2 granny smith appels
- ☐ 1 citroen

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 2-4 runderworstjes
- ☐ 300 gramkabeljauw
- ☐ 2 varkenshazen
- ☐ 2 kipfilets
- ☐ 200 gram rundergehakt
- ☐ 400 gram grote garnalen
- ☐ 9 eieren

WOENSDAG - ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ Verse gember
- ☐ Verse basilicum
- ☐ Koriander
- ☐ Peterselie
- ☐ Verse knoflook

GROENTEN

- ☐ 350 gram champignons
- ☐ 200 gram verse spinazie
- ☐ 2 grote slabladeren
- ☐ 200 gram veldsla
- ☐ 2 romatomaten
- ☐ 1 tomaat
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 bloemkool
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 1 rode peper
- ☐ 1 ui

FRUIT

- ☐ 1 banaan
- ☐ 1 mango
- ☐ 1 sinaasappel(sap)

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 550 gram gehakt
- ☐ 2 biefstukjes
- ☐ 400 gram kipfilet
- ☐ 8 plakjes kalkoenfilet
- ☐ 2 zalmfilets
- ☐ 300 gram kabeljauw
- ☐ 2 kabeljauwfilets
- ☐ 11 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 ;-)