101 PALEO RECEPTEN - WEEKMENU 1

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Crepes met een zoete fruit compote (31)	Kip Caesar salad (85) + Chocolade mousse (197)	Kabeljauw uit de oven (133) + wortel-pastinaakpuree (117)
MAANDAG	Chia pudding (33)	Restjes zondag	Gevulde aubergine (141)
DINSDAG	Oerpap met chocolade en kokos (35)	Restjes maandag	Zoodles a la carbonara (151)
WOENSDAG	Chia pudding (33)	Restjes dinsdag	Rosbief met gegrilde groentjes (137)
DONDERDAG	Crepes met een zoete fruit compote (31)	Restjes woensdag	Preigehakt schotel (143)
VRIJDAG	Oerpap met chocolade & kokos (35)	Restjes donderdag	Saladewrap met kip en avocado (101)
ZATERDAG	Goed gevulde omelet met paddenstoelen (17)	Portobello hamburger (145)	Aziatische bloemkoolrijst + garnalen (135)

OVERIGE: snacks: gezonde snackballetjes (205), notenmix, fruit, …

101 PALEO RECEPTEN – BOODSCHAPPENLIJSTJE – MENU 1

ZONDAG – DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Cacao poeder
- ☐ Chia zaadjes
- ☐ Honing
- ☐ Kaneel
- ☐ Knoflook
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ Extra vergine olijfolie
- ☐ Kokosolie
- ☐ Ghee of geklaarde boter
- ☐ Vanille extract
- ☐ 90 g tapioca meel
- ☐ 60 gr amandelmeel
- ☐ 120 ml notenpasta
- ☐ 60 ml ahornsiroop
- ☐ 75 g geroosterde zonnebloempitten
- ☐ 200 g geroosterde amandelen
- ☐ 50 g gedroogde cranberries
- ☐ 200 ml amandelmelk
- ☐ 240 ml kokosmelk
- ☐ 480 ml kokoscrème
- ☐ 12 el kokosrasp of kokosvlokken
- ☐ 200 g cashews
- ☐ 1 potje kappertjes
- ☐ 12 el cacao nibs
- ☐ 4 el gebroken lijnzaad
- ☐ 4 el goji bessen
- ☐ 1 el tomatenpuree
- ☐ 1 tl witte wijnazijn
- ☐ 2 el rozijntjes
- ☐ Chili poeder
- ☐ Kerriepoeder
- ☐ 1 portie pecannoten
- ☐ + Noten om te snacken

VERSE KRUIDEN

- ☐ 2 takjes rozemarijn
- ☐ Verse bieslook
- ☐ Verse basilicum
- ☐ 1 el bladpeterselie
- ☐ 2,5 cm verse gember

GROENTEN

- ☐ 500 g wortels
- ☐ 500 g pastinaak
- ☐ 1 krop romeinse sla
- ☐ ½ komkommer
- ☐ 1 grote ui
- ☐ 4 courgettes
- ☐ 6 aubergines
- ☐ 1 avocado
- ☐ 3 tomaten
- ☐ 1 avocado
- ☐ 1 sjalotje
- ☐ 250 g champignons

FRUIT

- ☐ 4 bananen
- ☐ 150 g gemengd fruit (diepvries ok)
- ☐ 8-12 verse of gedroogde dadels
- ☐ 4 citroenen
- ☐ 1 banaan
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 7 eieren
- ☐ 4 moten kabeljauw
- ☐ 6 ansjovisfilets
- ☐ 150 g gerookte spekjes
- ☐ 250 g rundergehakt
- ☐ 2 kipfilets in reepjes
- ☐ 75 g spekblokjes

WOENSDAG – ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ 2 cm verse gember
- ☐ 1 tl rozemarijn
- ☐ 2 el verse koriander

GROENTEN

- ☐ 1 courgette
- ☐ 150 g sugar snaps
- ☐ 1 gele paprika
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 4 grote slabladeren
- ☐ 1 middelgrote bloemkool
- ☐ 250 g paddestoelen
- ☐ 1 avocado
- ☐ 2 lente uitjes
- ☐ 4 portobello's
- ☐ 4 uien
- ☐ 3 tomaten
- ☐ 4 porties veldsla
- ☐ 4 stevige preien
- ☐ 200 g broccoli
- ☐ 200 g bloemkool
- ☐ 100 g wortels

FRUIT

- ☐ Handje rode druiven
- ☐ 1 limoen
- ☐ 1 groene appel
- ☐ 1 citroen
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 4 eieren
- ☐ 400 g grote garnalen
- ☐ 400 g rundergehakt
- ☐ 250 g gerookte kip in blokjes
- ☐ 2 runderhamburgers
- ☐ 100 g hamblokjes
- ☐ 200-300 g rosbief

ENKELE OPMERKINGEN BIJ DIT WEEKMENU:

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 ;-)