101 PALEO RECEPTEN - WEEKMENU 2

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZONDAG	Tropische paleo cruesli (11)*	Gevulde lunch uitsmijter (107) + Kersenmuffins (181)	Paleo hamburger salade (89)
MAANDAG	Hartige eiermuffins (15)	Restjes zondag	Gezonde meatloaf (147) + Geroosterde bloemkool (129)
DINSDAG	Tropische paleo cruesli	Restjes maandag	Marokkaanse spiesjes (139)
WOENSDAG	Hartige eiermuffins	Restjes dinsdag	Thaise curry + garnalen (131)
DONDERDAG	Tropische paleo cruesli	Restjes woensdag	Groentesoep + kabeljauw (79)
VRIJDAG	Groene power smoothie (53)	Restjes donderdag	Salade van lentegroenten met garnalen (93)
ZATERDAG	Frittata met zalm (19)	Aziatische zalm wraps (103)	Gewokte kip met brimi (153)

OVERIGE:

* op zaterdag bereiden
snacks: aardbeiensnoepjes (207), notenmix, fruit, …

101 PALEO RECEPTEN - BOODSCHAPPENLIJSTJE - MENU 2

ZONDAG - DINSDAG

VOORRAADKAST

- ☐ Gelatine
- ☐ Ghee
- ☐ Honing
- ☐ Coconut aminos (of glutenvrije sojasaus)
- ☐ Sesamolie
- ☐ Vissaus
- ☐ 2 el tomatenpuree
- ☐ 250 g noten (bv cashew, macadamia, & amandelen)
- ☐ 65 g noten (bv walnoten of pecannoten)
- ☐ 45 g tapioca meel
- ☐ 45 g kokosmeel
- ☐ 50 g zonnebloempitten
- ☐ 50 g gedroogde mango
- ☐ 50 g gedroogde bananenchips
- ☐ 50 g kokosrasp
- ☐ 4 el amandelpasta
- ☐ 2 dadels, ontpit
- ☐ 1,5 liter kokosmelk of amandelmelk
- ☐ 400 ml kokosmelk
- ☐ 250 ml amandelmelk
- ☐ 1 el kappertjes
- ☐ ½ el bakpoeder
- ☐ 1 el vanille extract
- ☐ ½ kopje mini chocolade chips
- ☐ 6 zongedroogde tomaten
- ☐ 10 houten spiesjes
- ☐ 1 liter groentebouillon
- ☐ + Noten om te snacken
- ☐ Kaneel
- ☐ Keltisch zeezout
- ☐ Komijn
- ☐ Kokosolie
- ☐ Knoflook
- ☐ Mosterd
- ☐ Oregano
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Gemalen korianderzaad
- ☐ Garam masala
- ☐ Koriander
- ☐ Chili poeder
- ☐ Kurkuma
- ☐ Gemberpoeder
- ☐ Komijn
- ☐ Ras-el-hanout
- ☐ Chilivlokken

VERSE KRUIDEN

- ☐ 5 teentjes knoflook
- ☐ 1 el gember
- ☐ 3 el peterselie
- ☐ ½ bosje koriander
- ☐ 1 bosje peterselie

GROENTEN

- ☐ 7 uien
- ☐ 1 krop sla
- ☐ 1 bakje cherry tomaatjes
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 4 augurken
- ☐ 1 stengel bleekselderij
- ☐ 1 wortel
- ☐ 3 courgette
- ☐ 1 bloemkool
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 100 g champignons
- ☐ Handvol verse spinazie
- ☐ 1 limoen
- ☐ 1 doosje champignons

FRUIT

- ☐ 1 sinaasappel
- ☐ Handje druiven
- ☐ 3 appels
- ☐ 1 kopje bevroren kersen
- ☐ 10 aardbeien
- ☐ 2 peren
- ☐ 1 ananas
- ☐ 3 citroenen
- ☐ 2 limoenen
- ☐ + extra fruit als dessert

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 20 eieren
- ☐ 1350 g rundergehakt
- ☐ 4 plakken ham of chorizo
- ☐ 2 kipfilets

WOENSDAG - ZATERDAG

VERSE KRUIDEN

- ☐ ½ el gember
- ☐ 5-10 muntblaadjes
- ☐ 1 tl dille
- ☐ 2 el Thaise basilicum
- ☐ 8 el koriander
- ☐ ½ bosje platte peterselie

GROENTEN

- ☐ 1 sjalot
- ☐ 1 rode ui
- ☐ ¼ witte kool
- ☐ 20 radijsjes
- ☐ 1 groene peper
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 1 krop sla
- ☐ 1 broccoli
- ☐ 100 g sugarsnaps
- ☐ 4 wortels
- ☐ 2 vleestomaten
- ☐ 350 g champignons
- ☐ 3 courgettes
- ☐ 1 paprika
- ☐ Bamboescheuten
- ☐ 2 stengels citroengras
- ☐ ½ groene kool
- ☐ 1 stengel bleekselderij
- ☐ 2 handenvol verse spinazie
- ☐ 250 g brimi

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 8 eieren
- ☐ 100 g gerookte zalm
- ☐ 1,4 kg rauwe garnalen
- ☐ 4 kabeljauwhaasjes
- ☐ 4 zalmfilets
- ☐ 4 plakjes bacon
- ☐ 400 g kipfilet
- ☐ 150 g spekblokjes

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 ;-)