

DE PALEO METHODE 2.0

Afvallen was nog nooit zo makkelijk!

127

Pagina's met tips en recepten



Inhoud

03 Zo ga je aan de slag!

04 De Gouden Tips

06 Zo zet je jezelf op voor succes!

08 Week 1

60 Week 2

97 Week 3

128 Overzicht Recepten

130 Nawoord: Hoe moet het nu verder?



ZO GA JE AAN DE SLAG!

DE PALEO METHODE 2,0

Voordat je gaat beginnen wil ik je vragen om echt alle informatie te lezen van dit plan.

Misschien ben je al bekend in de Paleo wereld, of is dit je eerste keer. Het maakt allemaal niet uit, want dit boek is geschreven dat iedereen het kan volgen. Het zijn makkelijke recepten die zelfs voor de onervaren kok goed te doen zijn.

Mijn doel van dit boek is dat je kan zien hoe makkelijk het is om een Paleo Lifestyle aan te houden in je dagelijks leven en ook echt vol te houden.

Je kan het jezelf zo makkelijk en moeilijk maken als je zelf wilt. Ik heb veel inspiratie gegeven in dit boek, maar dat wil niet zeggen dat je klakkeloos het programma hoeft te volgen. Ik geef een aantal tips (zie volgende pagina) hoe je dit boek kan hanteren zodat het het beste past bij jou.

Het kan zijn als je niet gewend bent om Paleo te eten dat je aan het begin wat detox verschijnselen kan krijgen. Denk aan hoofdpijn, duizeligheid en/of moeheid. Dit is normaal en verdwijnt meestal weer na een paar dagen. Ook kan je aan het begin heel veel cravings krijgen naar zoetigheid of chips. Probeer echt om hier doorheen te breken. Na een week is dit weg ;)





GOUDEN TIPS!

DE PALEO METHODE 2,0

Tip 1:
Start, voordat je begint aan jouw nieuwe eetwijze, met het doorbladeren van het boek. Bekijk de recepten en als je bij een recept denkt "pff daar heb ik allemaal geen zin in hoor" haal dan het recept eruit! Niemand die zegt dat je het dan niet goed doet. Doe vooral wat goed voelt voor jou en vervang dan dit recept met een recept waarvan jij denkt dat je het wel waard vindt. Voeding moet leuk zijn en geen opgave.

Tip2:
Als je een ingrediënt in een recept niet lust, vervang deze dan met een ingrediënt wat je wel lust. Google is your best friend. je kan heel makkelijk opzoek naar een vervangende groente of stuk vlees.

Tip3:
Geen zin om lang in de keuken te staan? Vervang sommige ingrediënten door de kant en klare varianten. Tegenwoordig heb je heel veel opties vers in de supermarkt liggen. Denk aan courgette sliertjes, bloemkoolrijst, bevroren bloemkool en broccoliroosjes en nog veel meer. Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan ;)

Tip 4:
Kijk goed welke ingrediënten je nodig hebt als je dingen vervangt zodat je niet met onnodige spullen blijft zitten. Het is zonde als je bijvoorbeeld voor 1 recept een duur item moet kopen wat je daarna nooit meer gebruikt. Probeer het dan te vervangen met iets wat je al in huis hebt. Bijvoorbeeld kokosaminos vervangen met balsamico azijn.

Tip 5:
Zorg dat je altijd een gezonde back up snack in huis hebt waar je op terug kan vallen. zo voorkom je snaaigedrag of thuisbezorgd in de avonden ;)

Tip 6:
Ik maak in de recepten vaak gebruik van kopjes. Wat ik hiermee bedoel is de maat van een cup. Je kan deze bestellen bij bijv. Dille & Kamille Klik op de link als je ze in huis wilt halen. Scheelt weer wegen tijdens het koken ;)





Afvallen hoeft niet moeilijk te zijn...

- DE PALEO METHODE

Zo zorg je voor succes!

Het allerbelangrijkste is dat jij echt met jezelf afspreekt dat je de 21 dagen gaat volgen. Wat er ook gebeurt. Je kan als tegenprestatie een leuke beloning zetten die je jezelf geeft als de 21 dagen voorbij zijn. Denk aan een leuk nieuw kledingsetje, of die net wat te dure schoenen. Het kan natuurlijk ook wat anders zijn zoals een spa dagje of noem het maar op. Dit werkt alleen maar als het een beloning is waar je normaal gesproken bij denkt 'ahh dat zou ik zo graag willen of doen maar doe het toch maar niet omdat ik het iets te prijzig vind of misschien verdien ik dit niet.'

Het kan ook altijd helpen als je dit samen met iemand anders doet. Zodat je elkaar er doorheen kan trekken als je er even wat minder zin in hebt. Je kan ook met een groepje starten en iedereen een bepaald recept in dubbele porties kookt zodat je zelf minder hoeft te koken. Scheelt weer tijd en is heel gezellig!

Licht sowieso je omgeving in. Vertel ze dat je hiermee gaat starten en dat je het heel erg zou waarderen dat zij in die 3 weken geen andere voeding aanbieden wat niet in de recepten staat. Het is heel lastig om nee te zeggen als je vrienden tegen je zeggen, 'ahh wat maakt dat ene stukje nou uit ;)' Geef aan dat je na die 21 dagen met alle liefde een lekker stukje taart of iets anders wilt halen, maar dat je nu bezig bent met je doel.





Mealpreppen en planning is key.

In het plan leer je om te mealpreppen. Dit houdt in dat je grotere hoeveelheden in 1x kookt, die je kan bewaren in de vriezer. Ik kan je vertellen, er komt zeker een dag dat alles anders loopt dan gepland en je gewoon geen zin of tijd hebt om in de keuken te staan. Dit zijn vaak de dagen dat het mis gaat en je thuisbezorgd bestelt of even iets makkelijks haalt. Hoe meer dingen jij in de vriezer hebt liggen die je kan opwarmen hoe meer kans op succes! Dus maak gebruik van het eten dat hebt.

Het is niet erg als je af en toe wat anders eet dan in het plan staat, zolang het maar iets is vanuit de recepten.

Wat als je iets niet lekker vindt?

Ga jezelf alsjeblieft niet pijnigen om te eten als je iets niet lekker vindt. Kijk voordat je begint de recepten door. Zie jij dingen ertussen staan waarvan jij al weet dat je ze niet lust, ga het dan ook niet maken voor jezelf. Niks frustrerender dan lang in de keuken staan voor iets wat vies is. Daar gaat je motivatie heel snel van weg. Kijk of je bepaalde ingrediënten kan vervangen. Lust je bijvoorbeeld geen courgette maar wel asperges, vervang het dan daarmee.

Google is your best friend. Als je googelt naar producten vervangen krijg je heel veel tips over wat lekker is. Zorg ervoor dat niks vanuit een pakje komt en dat je wegblijft van granen en gewone aardappels. Verder kun je in principe alle groentes eten.

Weet dat je smaak gaat veranderen. Het moment dat je gaat detoxen kan dit best snel gaan. Het komt voor dat je bepaalde dingen vroeger niet lekker vond maar nu ineens wel. Heb je een goede dag en wil je dat een keer testen dan zeg ik doen. Maar alleen als je iets achter de hand hebt waardoor je niet ontmoedigd raakt als het niet lekker is.

Wat heb je nodig?
Eigenlijk heb je niet heel veel nodig tijdens dit programma. Het voordeel is dat je tegenwoordig bijna alles al kant en klaar in de supermarkt kan vinden. Wat wel handig is, is een blender, staafmixer of keukenmachine. Zo kan je sausen blenden. Als je een spirelli hebt is dat fijn, zo niet dan kan je kant en klare sliertjes kopen in de supermarkt.

Mocht je toch nog vragen hebben of ergens niet uitkomen kan je altijd een mailtje sturen naar hallo@eetpaleo.nl

Heel veel succes met jouw 21 dagen!

Week 1





Week 1

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ontbijt	Goed Gevulde Omelet	Paleo Brood + Prei Soep	Purple Goodness Smoothie	Purple Goodness Smoothie	Pink Lady Bowl	Orange Beauty Smoothie	Orange Beauty Smoothie
Snack	Handje Bosbessen	Chocolade-Amandel Bars	Appel met Kaneel	Appel met Kaneel	Komkommer Sticks	Komkommer Sticks	Handje Bosbessen
Lunch	Vega Pasta	Vega Pasta	Goedgevulde Salade	Goedgevulde Salade	Paleo Brood + Prei Soep	Garnalen met Oestersaus	Garnalen met Oestersaus
Snack (optioneel)	Handje Bosbessen	-	Appel met Kaneel	Appel met Kaneel	Komkommer Sticks	Komkommer Sticks	Handje Bosbessen
Diner	Zalmmoot met Frisse Salade	Bloemkool Steak	Paleo Garnalen Curry	Zalm Ovenschotel	Spinazie Granaatappel Special	Lende met Asperges	Vegetarische Nasi
Snack	Sticks & Dips	Sticks & Dips	Handje Noten	Handje Noten	Party Fruit	Party Fruit	Chocolate Avocado Mousse

Boodschappenlijst

Fruit

- [ ] 2 kopjes bevroren bosvruchten
- [ ] 2 bakjes bosbessen
- [ ] 2 citroenen
- [ ] 1 banaan
- [ ] 5 appels
- [ ] 2 limoenen
- [ ] 1 bevroren banaan
- [ ] 1/2 kopje bevroren frambozen
- [ ] 1/2 kopje bevroren bosbessen
- [ ] 2 bakjes frambozen
- [ ] 1/2 kopje granaatappelpitjes
- [ ] 4 druiven
- [ ] 2 aardbeien
- [ ] 1/4 kiwi
- [ ] 1/4 mandarijn
- [ ] 2 sinaasappels

Groente

- [ ] 6 uien
- [ ] 25 teentjes knoflook
- [ ] 7 wortels
- [ ] 2 stengels bleekselderij
- [ ] 6 courgettes
- [ ] 575 g cherrytomaatjes
- [ ] 2 1/2 rode uien
- [ ] 1 handje rucola
- [ ] 1 handvol champignons
- [ ] 3 komkommers
- [ ] 1 1/2 gele paprika
- [ ] 1 rode biet (gekookt)
- [ ] 1 komkommers
- [ ] 3 rode paprika's
- [ ] 2 preien
- [ ] 3 bloemkolen
- [ ] 500 g zoete aardappel (friet)
- [ ] 2 avocado's
- [ ] 1 zakje gemengde sla
- [ ] 1 puntpaprika
- [ ] 1 paksoi
- [ ] 1 broccoli
- [ ] 1/2 knolselderij
- [ ] 1/2 hand gele cherrytomaatjes
- [ ] 4 kopjes spinazie
- [ ] 125 g asperges
- [ ] 1 gember

Boodschappenlijst

Vlees & Vis

- ◯ 1 (bio) soepkip
- ◯ 1 zalmmoot
- ◯ 1 k garnalen
- ◯ 1 zalmfilet
- ◯ 1 kipfilet
- ◯ 1 lende biefstuk

Zuivel, Ei & Noten

- ◯ 8 eieren
- ◯ 1 1/2 kopje cashewnoten
- ◯ pijnboompitten
- ◯ 1/2 el sesamzaadjes
- ◯ 1 kopje kokosyoghurt
- ◯ gemengde zaden
- ◯ Gecrushte amandelen



Boodschappenlijst

Voorraadkast

- [ ] 6 el appelazijn
- [ ] olijven
- [ ] kokosolie
- [ ] olijfolie
- [ ] 340 g amandelmeel
- [ ] 90 g arrowroot
- [ ] 48 g (gouden) lijnzaadmeel
- [ ] 16 gram tapiocazetmeel
- [ ] 3/4 theelepel baking soda
- [ ] ghee
- [ ] 120 ml amandelmelk
- [ ] 1 1/2 liter kippenbouillon
- [ ] 2 1/2 blikjes kokosmelk
- [ ] 1 1/2 kopje ongezouten amandelboter
- [ ] 1/2 kopje ahornsiroop
- [ ] 1/2 kopje kokosmeel
- [ ] 2 kopjes pure chocolade
- [ ] 7 el honing
- [ ] 1 el chiazaad
- [ ] kokosnibs
- [ ] amandelschaafsel
- [ ] 1 tl maanzaad
- [ ] 1/2 el balsamico azijn
- [ ] 1 tl vanille-extract
- [ ] 1/4 kopje oestersaus
- [ ] 4 el kokosaminos

Kruiden

- [ ] peperkorrels
- [ ] 2 laurierbladen
- [ ] 5 takjes tijm
- [ ] 19 takjes peterselie
- [ ] 1/4 kopje basilicum
- [ ] 2 el bieslook
- [ ] 2 el gerookte paprikapoeder
- [ ] 1 tl kaneel
- [ ] 1 takje munt
- [ ] 3 el kurkummapoeder
- [ ] 1 el koriander
- [ ] 2 el komijn
- [ ] 1 el gember
- [ ] 3 takjes koriander



Ik doe niet aan calorieën tellen, ik luister liever naar mijn lichaam...

- DE PALEO METHODE



Kippenbouillon

Dit programma bestaat grotendeels uit het **helende vermogen van bouillon**. De helende substantie die we nodig hebben uit bouillon heet **gelatine**. Dit wordt getrokken uit botten en bevatten dezelfde stoffen die je lichaam nodig heeft om je darmwand te helen. Hoe gezonder je darmwand, hoe meer **vitamine & mineralen** deze kan opnemen. Je zal zien dat je **minder moe** wordt, een **betere weerstand** opbouwt en sneller herstelt bij ziekte. Ook je huid, haren en nagels zullen herstellen en mooier en glanzender eruit gaan zien.

Doordat je voedingsstoffen beter opneemt zal je sneller tot je ideale gewicht komen. Helaas zit deze stof niet in de bouillonblokjes die je in de supermarkt kan kopen. Het is daarom belangrijk dat je de **bouillon zelf trekt** of bij iemand haalt die dit op een juiste manier weet te maken. Voor iedereen die het zelf wilt doen staat hieronder het recept. Mocht je echt geen tijd hebben dan kan je de bouillon van het merk Fond of soepfabriekje kopen en eventueel zelf **Collageen** toevoegen. www.foodie.nl heeft een goede Collageen namelijk de Collageen Boost.

Ingrediënten

Voor 3-5 liter

- 1 biologische (soep)kip (liefst met poten ivm de gelatine)
- 2 uien (kan met schil en al)
- 4 teentjes knoflook
- 2 wortels in grove stukken
- 2 stengels bleekselderij, in grove stukken
- 6 -12 peperkorrels
- 2 laurierbladen
- 5 takjes tijm
- 5 takjes peterselie
- 2 el appelazijn
- 3-5 l water
- zout naar smaak
- slowcooker of braadpan

Bereiding

1. Doe de kip in zijn geheel (of de botten) in een braadpan of slowcooker
2. Vul de braadpan met koud water (heel belangrijk dat dit koud water is) en doe er 2 eetlepels appelazijn bij
3. Doe de groente en kruiden erbij behalve de peterselie
4. Breng aan de kook, als je een slowcooker gebruikt zet op de hoogste stand totdat het kookt. Dit duurt vaak een paar uur. Schep dan met een spatel het schuim eraf (dit zijn afvalstoffen die wij niet nodig hebben)
5. Als al het schuim eraf geschept is zet je het vuur laag en doe de deksel op de braadpan, zet de slowcooker op de lage stand en laat alles 6 tot 24 uur sudderen
6. Voeg 10 min. voor het einde de peterselie toe.
7. Zeef de soep en haal het vlees van de botten (bewaar het vlees in de vriezer voor bijv. een broodje *pulled chicken*)
8. Zet de bouillon in de koelkast (hoe sneller het afkoelt hoe beter) en schep vervolgens de vetlaag eraf. Dit kan je eventueel gebruiken om mee te koken

Tip: Maak deze bouillon van te voren en vries in ijsblokjes in of bakjes van 500 ml zodat je altijd voldoende bouillon kan pakken als je dat nodig hebt.



Goedgevulde Omelet

Dit goedgevulde Paleo recept met ei kent vele gezondheidsvoordelen. Eieren zijn rijk aan eiwitten en bevatten ook belangrijke voedingsstoffen zoals choline, vitamine D en B. Het kan bijdrage aan een gezonde spieropbouw en helpt bij de ontwikkeling en onderhoud van je hersenen, hoe cool is dat! Door de vele groentes die eraan toegevoegd zijn, krijg je ook veel vitamine C, en antioxidanten binnen.

Officiëel zaten nachtschades zoals tomaten niet in het Paleo dieet. Reageer jij er niet goed op zou ik ze zeker eruit laten, maar door de vele gezondheidsvoordelen die in tomaten zitten, voeg ik ze toch toe bij veel gerechten. Tomaten bevatten veel vitamine C, lycopeen (gaat vermindering van bepaalde soorten kanker zoals prostaat-, long-, en borstkanker tegen) en bevatten veel antioxidanten. Wist je dat tomaten ook je huid beschermen tegen UV straling! Daarom verbranden mensen minder snel.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 2 eieren
- 1/2 courgette, in halve maantjes gesneden
- 1 handje cherrietomaatjes, door vieren gesneden
- Een handvol olijven, gehakt
- 1/2 rode ui, fijngehakt
- Een handvol rucola
- Een handvol champignons, in plakjes gesneden
- Kokosolie of olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit een beetje kokosolie of olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui en courgette toe en bak tot de courgette zacht begint te worden, ongeveer 5 minuten.
3. Voeg de champignons en tomaten toe en bak nog eens 2-3 minuten.
4. Klop de eieren in een kom en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Giet de eieren over de groenten in de koekenpan en roer zachtjes door totdat de eieren beginnen te stollen.
6. Strooi de gehakte olijven eroverheen en laat de omelet nog een paar minuten op laag vuur koken totdat de eieren volledig gaar zijn.
7. Garneer met rucola en serveer warm.

Tip: Je kan wisselen met verschillende groentes om je omelet elke keer net wat anders te maken.



Handje Bosbessen

Bosbessen worden echt ondergewaardeerd, maar zijn een superfood. Daarnaast versterkt het de productie van Collageen, dat stofje wat je huid strak en stralend houdt. Dag rimpels!

Je hoeft ook niet bang te zijn dat je teveel calorieën of fruitsuikers binnen krijgt door het eten van bosbessen. Ze reguleren juist je bloedsuikerspiegel en kunnen insulinegevoeligheid verbeteren. Daarnaast staat het bekend dat het kan voorkomen van obesitas.

Kortom een geweldige fruitsoort om als tussendoortje te nemen of als toevoeging in je gerecht.



Vega Pasta

Wie denkt dat de pastadagen voorbij zijn als je Paleo gaat eten heeft het mis! Gelukkig zijn er genoeg methodes om toch een overheerlijke pasta te maken. Dit recept is Paleo en veganistisch en bevat veel voedingsstoffen van de courgette en cashewnoten. De cashewsaus is een heerlijke, romige vervanging voor traditionele zuivel-gebaseerde sauzen en past perfect bij de courgette noedels.

Cashewnoten zijn niet alleen heerlijk, maar ook zeer voedzaam. Hier zijn enkele voordelen van cashewnoten voor de gezondheid:

1. Ze helpen bij het bevorderen van een gezonde hartfunctie en verlagen het risico op hartaandoeningen
2. Bevatten veel eiwitten waardoor het een goede keuze is voor vegetariërs
3. Bevatten veel mineralen zoals magnesium, fosfor, zink, koper en ijzer, die helpen bij het bevorderen van een gezonde botten, spieren en bloedsomloop

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 2 courgettes, gespiraliseerd of in dunne slierten gesneden
- 1/2 kopje rauwe cashewnoten
- 1/4 kopje water
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/4 kopje verse basilicum, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: geroosterde pijnboompitten voor garnering

Bereiding

1. Week de cashewnoten minstens 2 uur in water, of week ze gedurende 30 minuten in heet water.
2. Doe de geweekte cashewnoten, water, knoflook, citroensap, olijfolie, basilicum, zout en peper in een blender of keukenmachine en mix tot een gladde saus ontstaat.
3. Verhit wat olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
4. Voeg de courgette noedels toe en roerbak ze gedurende 2-3 minuten totdat ze zacht zijn.
5. Voeg de cashewsaus toe aan de pan en roer voorzichtig om de noedels te bedekken met de saus. Laat het geheel nog 1-2 minuten koken.
6. Serveer warm, eventueel gegarneerd met geroosterde pijnboompitten en eventueel extra verse basilicum.

Tip: Je kan de cashewsaus voor 4-5 dagen bewaren in een afgesloten container. Zo kan je eventueel een grotere hoeveelheid maken. De courgette kan. je beter op het moment zelf maken om het goed te houden.



Zalmmoot met Frisse Salade

Dit recept is perfect voor één persoon of een kleiner huishouden en biedt nog steeds alle heerlijke smaken en voedingsstoffen van het oorspronkelijke recept. Bovendien bevat het veel gezonde vetten en krijg je makkelijk voldoende groente binnen. Een ideale combi tussen eiwit, vet en koolhydraten zorgen ervoor dat je sneller afvalt.

Probeer bij het in huis halen van zalm zoveel mogelijk voor wilde zalm te kiezen. Vaak is de lichtroze zalm in de supermarkt en bij visboer afkomstig van kwekerijen. Hierdoor bevatten ze veel antibiotica en is het niet gezond voor het dierwelzijn. Hoe beter de kwaliteit van je vlees hoe beter je dat merkt in je gezondheid ;)

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 zalmmoot
- 2 kopjes gemengde sla
- 1/2 komkommer, in plakjes gesneden
- 1/2 kopje cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 1/2 gele paprika, in blokjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1/2 eetlepel sesamzaadjes, geroosterd
- Zout en peper naar smaak
- Peterselie naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Leg de zalmmoot op een met bakpapier beklede bakplaat en breng op smaak met zout en peper.
3. Bak de zalmmoot ongeveer 12-15 minuten in de oven, of totdat deze gaar is.
4. Terwijl de zalmmoot in de oven staat, meng je de sla, komkommer, cherrytomaatjes, rode ui en paprika in een grote kom.
5. In een aparte kom, meng de olijfolie, citroensap, zout en peper om de dressing te maken.
6. Voeg de dressing toe aan de sla en groenten en meng goed.
7. Verdeel de sla en groenten over de borden en leg de zalmmoot er bovenop.
8. Garneer met sesamzaadjes en peterselie



Sticks & Dips

Hier zijn twee heerlijke Paleo recepten voor dipsauzen - een roze en een witte dipsaus - die perfect zijn voor het serveren met groenten, crackers of vlees. In de avond is het natuurlijk heel saai als. je niks kan snacken tijdens het kijken van je favoriete Netflix serie of boek. Of misschien als je film gaat kijken met je vrienden. Welke gelegenheid het ook is, deze sticks & dips zijn fantastisch!

De witte dipsaus met kokosyoghurt is heerlijk en heeft een romige textuur. De kokosyoghurt is een goede bron van gezonde vetten en probiotica, die kunnen helpen bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering en het versterken van het immuunsysteem.

Ingrediënten

Voor 5 porties

Roze dipsaus ingrediënten:

- 1 kopje gekookte bieten, in stukjes gesneden
- 1 kopje rauwe cashewnoten, geweekt in water gedurende minstens 2 uur
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels verse citroensap
- 1 eetlepel appelciderazijn
- Zout en peper naar smaak
- Water om te verdunnen

Witte dipsaus ingrediënten:

- 1 kopje kokosyoghurt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels verse citroensap
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
- 1 eetlepel fijngehakte verse bieslook
- Zout en peper naar smaak

Groentes:

- 1 komkommer
- rode en gele paprika
- 1 grote wortels

Bereiding

1. Giet de bouillon in een pan en voeg de groente toe
2. Verwarm de bouillon totdat deze kookt
3. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan. Laat ongeveer 15 min. zachtjes koken
4. Verdeel de soep over 4 porties
5. Vries 3 porties in voor de volgende keer en eet 1 portie nu



Paleo Brood

Hoe fijn is het als je toch gewoon brood kan eten tijdens het Paleo dieet?! En hoe lekker ziet dit brood eruit?!

Naast dat Paleo brood heel veel gezonde vetten en ingrediënten bevat, is het ook makkelijk om te maken.

Het is een gezondere optie dan normaal brood omdat het niet bewerkt is en alleen maar uit natuurlijke producten bestaat.

Een win-win dus!

Omdat dit brood veel calorieën bevat, is het wel raadzaam om er niet teveel van te eten.

Heerlijk met bijv. avocado plakjes erop met eitjes. Of naast de soep ;)

Ingrediënten

Voor 1 brood

- 340 gram amandelmeel
- 72 gram arrowroot zetmeel
- 48 gram (gouden) lijnzaadmeel
- 16 gram tapiocazetmeel
- 3/4 theelepel fijn zout
- 3/4 theelepel baking soda
- 56 gram ghee of kokosolie, gesmolten en iets afgekoeld, plus extra om de bakvorm in te vetten
- 4 grote eieren, lichtjes geklopt
- 120 milliliter ongezoete amandelmelk
- 1 1/2 theelepels appelciderazijn
- Zaden en gecrusthe amandelen (optioneel)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
2. Vet een broodvorm royaal in met ghee of kokosolie.
3. Klop in een grote kom het amandelmeel, arrowroot zetmeel, lijnzaadmeel, tapioca zetmeel, zout en baking soda samen.
4. Klop in een middelgrote kom de iets afgekoelde boter of kokosolie, eieren, amandelmelk en azijn samen.
5. Voeg alle natte ingrediënten in één keer toe aan de droge ingrediënten en roer tot het net gemengd is. Wees voorzichtig om niet te veel te mengen. Het beslag zal dik zijn.
6. Giet het beslag direct in de voorbereide vorm en strooi de zaden en amandelen over het deeg.
7. Bak ongeveer 40 tot 45 minuten (of tot een tandenstoker die in het midden is gestoken er schoon uitkomt)
8. Laat afkoelen op een rooster voordat je gaat snijden en serveren. Bewaar eventuele restjes verpakt in de koelkast gedurende maximaal 5 dagen. Of vries in voor 3 maanden.
9. Eet Smakelijk!



Prei-Courgette Soep

In het eerste boek de Paleo Methode had ik het heel vaak over helende soepen. De bouillon is in staat om je darmwand te helen, waardoor je veel beter voedingsstoffen opneemt.

Daarnaast helpt het bij de aanmaak van collageen. Je zal er uiteindelijk ook jong en mooi uit gaan zien. Je huid wordt mooier, je haar wordt dikker, en je nagels groeien sneller.

De bouillon is de basis, maar met die basis kan je de prachtigste en lekkerste soepen creëren!

Wat dacht je van deze prei-courgette soep?

Je kan deze soep nog meer verrijken door er broccoli en/of wortel aan toe te voegen.

Lekker te combineren met Paleo brood.

Ingrediënten

Voor 4 porties

- 2 prei stengels, schoongemaakt en in stukken gesneden
- 2 courgettes, in blokjes gesneden
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 liter kippenbouillon
- 1 blikje kokosmelk
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de prei, courgette, ui en knoflook toe en bak tot de groenten zacht zijn geworden.
2. Voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat sudderen tot de groenten gaar zijn.
3. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg de kokosmelk toe en breng opnieuw aan de kook.
4. Breng op smaak met zout en peper en serveer.



Chocolade-Amandel Bars

Als je zo goed bezig bent om op je voeding te letten, is het ook heel belangrijk dat je lekkere dingen op het menu zet.

Ik ben niet echt een bak godin, dus ik kies voor makkelijke en snelle snacks die je in bulk kan maken en in de vriezer kan laten totdat je het wilt gebruiken.

Zo heb je altijd wel iets bij de hand. Mocht je ineens visite krijgen, of trek hebben na het sporten dan kan je altijd wat pakken.

Altijd leuk om te delen met andere mensen die sceptisch zijn over het Paleo dieet ;)

Ingrediënten

Voor 16 repen

Voor de amandelboterlaag:

- 1 kopje natuurlijke, ongezouten amandelboter
- 1/4 kopje ahornsiroop
- 1/2 kopje kokosmeel

Voor de topping:

- 1 kopje pure chocolade
- 1/2 kopje natuurlijke, ongezouten amandelboter

Bereiding

1. Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier.
2. Maak de amandelboterlaag: Voeg in een kom de ingredienten voor de amandelboterlaag toe.
3. Roer met een spatel tot een goed gemengd mengsel
4. Schep het amandelbotermengsel in de bakvorm en strijk glad met de spatel. Zet opzij.
5. Maak de Paleo Topping: Voeg de ingredienten voor de chocoladetopping toe aan een kom en verwarm au bain-marie totdat het gesmolten is.
6. Giet het chocolademengsel over de amandelbotervulling en stijk met een spatel glad.
7. Tik een paar keer op de vorm om de chocolade te egaliseren.
8. Zet de bakvorm in de vriezer voor 45-60 minuten, of tot het hard is.
9. Haal uit de vriezer en snijd in 16 vierkante repen.



Bloemkool Steak

Het Paleo dieet hoeft niet altijd vlees te bevatten. Je kan ook prima vegetarisch eten :)

Daarom dit heerlijke recept met gegrilde bloemkoolsteak. Door de kruiden krijgt het een gerookte smaak.

Bovendien is bloemkool heel voedzaam. Meestal vinden we het een beetje saai, maar als je het op deze manier bereid zal het echt een wereld van verschil zijn!

Je kan altijd experimenteren met andere sausen zoals een Paleo BBQ saus (ook goed op de BBQ zelf natuurlijk), maar ook met een kokosroomsaus bijvoorbeeld.

Ook is dit recept ideaal als je het mega druk hebt. Het is echt in 5 minuten bereid en dan gooi het de oven in. Ondertussen kan je doen wat je zelf wilt.

Wat dacht je van 10 minuten met een kopje thee even naar buiten kijken. Gewoon zijn in het moment.

Ingrediënten

Voor 2 porties

Voor de bloemkoolsteaks:

- 1 middelgrote bloemkool
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel zwarte peper

Voor de zoeteaardappelfriet:

- 500 g zoete aardappel in frietjes gesneden
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- zout naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Snijd de bloemkool in plakken van ongeveer 2 cm dik.
3. Meng in een kom de olijfolie, knoflook, gerookt paprikapoeder, zout en zwarte peper.
4. Leg de bloemkoolsteaks op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer beide kanten in met het olijfoliemengsel.
5. Meng in dezelfde kom de frietjes met de overige ingrediënten en roer goed door elkaar
6. Leg op een andere bakplaat de frietjes verspreid,
7. Bak de bloemkoolsteaks en frietjes in de oven gedurende 20-25 minuten, tot ze goudbruin en gaar zijn. Draai ze halverwege de baktijd om, zodat beide kanten gelijkmatig worden gebakken.
8. Ook lekker met een frisse salade!



Purple Goodness Smoothie

Vers fruit is heel lekker door je smoothie heen, toch kies ik vaak voor de bevroren variant.

Niet alleen zitten daar vaak meer voedingsstoffen in doordat het direct ingevroren wordt, maar het is ook makkelijk dat je altijd wat bij de hand hebt.

Vooral kwetsbaar fruit als bessen en aardbeien etc. zijn snel verrot als je ze niet goed verzorgd.

Doordat dit recept avocado en kokosmelk bevat zal je lang een verzadigd gevoel hebben. Daarnaast zorgen deze gezonde vetten voor een prachtige glow op je huid!

Genieten maar!

PS. Vind je een smoothie te koud in de winter? Doe er wat gekookt water bij zodat je smoothie wat opwarmt en niet ijskoud is ;)

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 kopje (bevroren) bessen (bijvoorbeeld bosbessen, bramen, aardbeien of frambozen)
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1/2 avocado
- 1/2 banaan
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel honing (optioneel)
- 2 blaadjes munt (optioneel)

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Blend tot een glad mengsel.
3. Voeg eventueel meer kokosmelk toe als de smoothie te dik is.
4. Schenk de smoothie in een glas en geniet ervan!



Appel met Kaneel

Dit blijft zo'n lekkere snack vind ik zelf. Het is super makkelijk om te maken. Je kan het zelfs op kantoor snijden zodat het super vers is, maar je kan er ook voor kiezen om het te mealpreppen en voor meerdere dagen klaar te maken. Het enige wat je hoeft te doen is de appel in schijfjes snijden en wat kaneel erover te strooien. Super simpel!

Doordat je kaneel aan de appel toevoegt help je je bloedsuikerspiegel te reguleren en bevorder je de spijsvertering.

Appel past goed in een veelzijdig dieet waar je op gewicht van blijft zonder het gevoel te hebben dat je super streng moet diëten. Dit boek is ook gericht om het langer vol te houden en ook echt je levensstijl ervan te maken. Crashdiëten hebben nooit zin op langere termijn.

Eet wanneer je trek hebt en eet jezelf nooit helemaal vol. Dat is het succes van een dieet wat in balans staat ;)



Goedgevulde Salade

Als ik deze salade zie word ik al gelukkig!

Je kan mij niet vertellen dat als je dit ziet dat je dan denkt neh, niet zo gezond...

Het bevat kleur, body, gezonde vetten en het is zo klaar!

Soms wil het oog ook wat en daar zit je wel goed mee met deze salade. En je lichaam zou je zo dankbaar zijn, want het bevat super veel gezonde vetten, mineralen en vitamines.

Wist je dat paprika bijna 2,5 keer meer vitamine C bevat dan sinaasappels!

Als je niet zo van olijven houdt, kan je deze ook vervangen met avocado stukjes.

Ook is deze salade heerlijk met een bio geitenkaas erdoor. Het is officeel niet Paleo, maar veel mensen verdragen geitenkaas een stuk beter dan koemelk.

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 1 zakje gemengde sla
- 1 kopje cherrytomaten, gehalveerd
- 1/2 komkommer, in plakjes
- 1/2 kopje groene olijven, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in dunne plakjes
- 1 puntpaprika, in dunne plakjes
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 eetlepels appelciderazijn
- 1/2 theelepel verse bieslook gesneden
- Zout en peper naar smaak
- 1-2 theelepels honing (optioneel)

Bereiding

1. Doe de sla, cherrytomaten, komkommer, groene olijven, rode ui en puntpaprika in een grote kom en meng goed door elkaar.
2. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, appelciderazijn, bieslook, zout, peper en honing (indien gewenst).
3. Giet het olijfolie-azijn-honing mengsel over de salade en meng goed door elkaar.
4. Proef en voeg meer zout, peper of honing toe indien nodig.
5. Serveer de salade direct, of bewaar in de koelkast tot gebruik.



Paleo Garnalen Curry

Dit recept voor Paleo Garnalen Curry met zelfgemaakte currypasta is gemakkelijk te maken en een gezonde en smakelijke optie voor iedereen die het paleodieet volgt.

De zelfgemaakte currypasta voegt een diepe, rijke smaak toe aan het gerecht en de combinatie van paprika's, kokosmelk en garnalen creëert een heerlijk en gezond gerecht. Geniet van deze smaakvolle en voedzame curry!

Het duurt ietsje langer om te maken, maar je kan deze curry heel goed in grotere hoeveelheden maken en invriezen.

Zo zorg je ervoor dat je altijd een Go-To recept in de vriezer hebt liggen als je even geen zin hebt om te koken ;)

Lust je geen garnalen? Vervang het dan eens met kip of witvis.

Ingrediënten

Voor 4-5 porties

- Voor de currypasta:
- 2 eetlepels kurkumapoeder
- 2 eetlepels gemalen koriander
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 1 eetlepel geraspte gember
- 1/2 kopje kippen- of groentebouillon
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels vers limoensap
- 1 theelepel zout

Voor de Garnalen Curry:

- 500 gram garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 1 blikje kokosmelk
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 1 paksoi in stukjes gesneden
- 1 broccoli in roosjes
- 1/2 knolselderij in blokjes gesneden
- 1 eetlepel kokosolie
- Zout en peper naar smaak
- Verse koriander voor garnering

Bereiding

1. Maak eerst de currypasta. Meng in een kom het kurkumapoeder, gemalen koriander, gemalen komijn en zout.
2. Verhit een beetje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1-2 minuten.
3. Voeg het specerijenmengsel toe en roer goed door.
4. Voeg de kippen- of groentebouillon toe en roer goed door.
5. Voeg de geraspte gember en het limoensap toe en roer goed door.
6. Laat de currypasta sudderen op middelhoog vuur totdat de vloeistof grotendeels is verdampt en de currypasta een dikke consistentie heeft.
7. Haal de pan van het vuur en laat de currypasta afkoelen.
8. Verhit de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak gedurende 3-4 minuten, of tot ze zacht zijn.
9. Voeg de overige groente toe en bak nog eens 2-3 minuten.
10. Voeg de zelfgemaakte currypasta en kokosmelk toe en roer goed door.
11. Laat 20 min sudderen.
12. Voeg de garnalen toe en roer voorzichtig door tot ze gelijkmatig bedekt zijn met de saus.
13. Laat het geheel ongeveer 5-6 minuten sudderen, of tot de garnalen gaar zijn.
14. Breng de curry op smaak met zout en peper.
15. Garneer de curry met verse koriander.



Handje Noten

Noten zijn de ideale snack om te nemen. Ze bevatten veel eiwitten en gezonde vetten.

Let er wel op dat noten een erg hoge kcal waarde hebben. Neem dus nooit meer dan een handje noten per portie.

Je kan zelf kijken welke soort noten je het lekkerste vindt en deze mengen.

Of je doet een kant en klare mix van de notenboer.

Als je budget vriendelijke noten zoekt ga dan naar de Lidl. Wil je hoge kwaliteit noten haal ze dan altijd bij de notenboer.

Het beste kan je ze ongezouten en niet geroosterd eten. Maar geroosterd kan ook!



Zalm Ovenschotel

Als je geen tijd hebt is een ovenschotel ideaal om te maken.

Eigenlijk kan je alles in de ovenschaal gooien en in de oven schuiven.
Ondertussen ruim ik het huis op, of ga ik lekker een kopje thee drinken.

Ook kan je heel goed in die tijd mealpreppen voor de volgende dag zodat alles al klaar staat.

Het leven wordt er een stuk makkelijker, gezonder en lekkerder van :)

Deze zalmschotel bereid je binnen 5 minuten en staat binnen 25 minuten op tafel.

Ideaal voor de drukke dagen.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 zalmfilet
- 1/2 courgette, gespiraliseerd of in dunne slierten gesneden
- Handvol rode en gele cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in dunne ringen gesneden
- 1 limoen, in partjes gesneden
- Handvol verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
3. Leg de zalmfilet in de ovenschaal en breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de cherrytomaatjes, courgetteslierten en rode ui over de zalmfilet.
5. Besprenkel de groenten met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
6. Bak de ovenschotel gedurende 15-20 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de zalmfilet.
7. Haal de ovenschotel uit de oven en laat iets afkoelen.
8. Garneer de ovenschotel met verse peterselie en limoenpartjes.
9. Serveer direct en geniet van deze heerlijke paleo ovenschotel!



Pink Lady Bowl

Deze Paleo smoothiebowl met bosbessen, frambozen en geraspte kokosnibs is rijk aan antioxidanten, vezels, en gezonde vetten en eiwitten.

Het is een perfecte manier om de dag te beginnen of als tussendoortje. Bovendien is het recept eenvoudig te maken en kan worden aangepast aan jouw smaakvoorkeuren door te mengen met verschillende soorten fruit.

Je kan zelfs een grotere hoeveelheid maken voor de volgende dag. Bewaar dit in de koelkast. Je kan het tot 3 dagen bewaren, maar ik vind het na de 2e dag niet meer zo lekker.

Bevroren fruit is altijd te vinden, ook in de winter en het scheelt ook nog in de portemonnee.

Ziet deze smoothiebowl er niet heerlijk uit?!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 bevroren banaan, in stukjes gesneden
- 1/2 kopje bevroren bosbessen
- 1/2 kopje bevroren frambozen
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel amandelboter
- 1 eetlepel honing (optioneel)
- 1 eetlepel chiazaad
- Geroosterde geraspte kokosnibs of amandelschaafsel, om te garneren
- Verse bosbessen en frambozen, om te garneren
- 1 theelepel maanzaad, om te garneren

Bereiding

1. Doe de bevroren banaan, bosbessen, frambozen, kokosmelk, amandelboter, honing en chiazaad in een blender.
2. Mix het geheel tot een glad mengsel. Als het te dik is, voeg dan meer kokosmelk toe.
3. Rooster ondertussen in een koekenpan zonder olie de geraspte kokosnibs of amandelschaafsel goudbruin
4. Giet de smoothie in een kom en garneer met geraspte kokosnibs, verse bosbessen en frambozen.
5. Serveer de smoothiebowl onmiddellijk en geniet van deze smakelijke en voedzame Paleo traktatie!



Komkommer Sticks

We weten eigenlijk allemaal dat komkommer eten als je wilt afvallen erg goed is. Maar eigenlijk is komkommer een ware superfood!

Veel mensen zijn uitgedroogd zonder dat ze het weten. Ze krijgen te weinig vocht binnen op een dag. Wist je dat als je alleen maar water zou drinken dat je dan waarschijnlijk alsnog niet voldoende vocht binnenkrijgt?

Dit heeft te maken omdat het moeilijker door je lichaam op te nemen is.

Door de kwaliteit van ons water bevat het weinig mineralen. Daarom haalt je lichaam beter vocht uit fruit en groente dat veel vocht bevat. Zoals de komkommer.

Deze bestaat namelijk uit 95% uit water. Omdat het ook veel vitamine C en silica bevat is het ook nog eens fantastisch voor je huid.

Het helpt oa tegen cellulites, fijne lijntjes in je gezicht, je haren mooi en glanzend te maken, maar ook je nagels sterk te maken.



Spinazie Granaatappel Special

Deze Paleo salade met baby spinazie, kip en granaatappelpitjes is een geweldige bron van eiwitten, gezonde vetten en antioxidanten.

Het is een eenvoudig te maken recept dat zowel lekker als voedzaam is. De granaatappelpitjes zorgen voor een zoete smaak.

Granaatappelpitjes bevatten veel antioxidanten, die helpen bij het bestrijden van vrije radicalen en het verminderen van ontstekingen in het lichaam.

Ik heb een hele lange tijd last van zwakte in mijn spieren gehad, waardoor ik niet goed kon bewegen of sporten. Deze krachtpatsers van een pitjes hebben mij geholpen om mijn kracht weer terug te krijgen!

Daarnaast versterken ze het immuunsysteem, verbeterd het de hartgezondheid doordat het cholesterolgehalte verlaagd wordt. ook helpt het bij het verbeteren van de bloeddruk en bij darm en maagklachten.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 4 kopjes baby spinazie
- 1 kipfilet, in blokjes gesneden
- 1/2 kopje granaatappelpitjes
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 1/2 eetlepel balsamico azijn
- 1 theelepel honing
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit een pan op middelhoog vuur. Voeg de kipblokjes toe en bak ze 5-7 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de kip van het vuur en laat het afkoelen.
2. Doe de baby spinazie in een kom en voeg de granaatappelpitjes toe.
3. Meng in een aparte kom de olijfolie, balsamicoazijn, honing, zout en peper om een dressing te maken.
4. Voeg de afgekoelde kip toe aan de salade en meng het geheel door elkaar.
5. Giet de dressing over de salade en meng het geheel goed door elkaar.
6. Serveer de salade onmiddellijk en geniet van deze heerlijke en gezonde Paleo maaltijd!
7. Wil je een extra bite, voeg dan wat gesneden walnoten toe ;)



Party Fruit

Fruit is een belangrijk onderdeel van een gezond dieet en biedt veel voedingsstoffen en gezondheidsvoordelen.

De laatste jaren is er een beetje een fruit angst ontstaan doordat er gezegd wordt dat je van fruit dik wordt door de suikers die erin zitten.

Ik deel die mening absoluut niet!

Er is een tijd geweest dat mijn lichaam alleen maar fruit kon verdragen, waardoor ik meer dan 6 maanden alleen op fruit heb geleefd.

Ik ben toen niet dikke geworden ;)
Fruit bevat natuurlijk wel veel suikers, maar omdat het fruitsuikers zijn worden die op een andere manier verwerkt in het lichaam dan geraffineerde suikers.

Als je heel veel fruitjuices gaat drinken dan krijg je wel snel veel calorieën binnen dus daar is een kleine voorzichtgheid geboden. Maar in mijn ervaring weet ik dat mensen ook niet veel fruitjuices kunnen drinken achter elkaar. Het lichaam weet dit van nature.

Moraal van dit verhaal, gewoon lekker fruit blijven eten!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 4 druiven
- 2 aardbeien
- 1/4 banaan
- 1/4 kiwi
- 1/4 mandarijn
- 4 satéprikkers

Bereiding

1. Was het fruit goed en snij in stukjes
2. Rijg het fruit aan de satéprikkers
3. Super leuk om met meerdere mensen te eten als snack, of tijdens filmavond! Of wat dacht je als traktatie voor kinderen en volwassen op een verjaardag ;)



Orange Beauty Smoothie

En of dit een beauty is! Deze smoothie zal je helpen met een prachtige huid, zorgt door de wortel ervoor dat je gezonde ogen houdt en kan je helpen voorkomen dat je nachtblind wordt.

Ik vind het altijd zo tof dat je met de juiste voeding je lichaam kan helen of helpen voorkomen. Als je weet wat je in je lichaam stopt kan je zoveel meer uit je leven halen.

We doen ook geen diesel in een benzine auto, ik kan je garanderen dat rijdt niet lang :(

Hoe beter wij voor ons lichaam zorgen, hoe beter ons lichaam voor ons zorgt (lees dit nog eens)

Wees dankbaar voor je lichaam. Wees dankbaar wat je lichaam allemaal voor je doet. Dat ze elke dag strijd tegen virussen, bacteriën, vervuilde lucht en noem het maar op.

Dankzij jouw lichaam mag je dit leven leiden. Wees daarom lief voor je lichaam. Wees lief voor jezelf. Want hoe jij over jezelf denkt of tegen jezelf praat, spiegelt door naar je lichaam ;)

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 grote wortel, geschild en in stukjes gesneden
- 1 appel, geschild en in stukjes gesneden
- 1 sinaasappel, gepeld en in stukjes gesneden
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel vanille-extract
- IJsblokjes, indien gewenst

Bereiding

1. Doe de stukjes wortel, appel en sinaasappel in een blender.
2. Voeg de kokosmelk, honing en vanille-extract toe.
3. Mix het geheel tot een glad mengsel.
4. Voeg eventueel ijsblokjes toe en mix nogmaals tot de gewenste consistentie is bereikt.
5. Serveer de smoothie onmiddellijk!



Garnalen met Oestersaus

Ik hou van garnalen!
Dit is natuurlijk niet zomaar ;)

Omdat het veel eiwitten bevat, past het perfect in een dieet als je wilt afvallen en een gezond lichaam wilt opbouwen. Daarnaast verhoogd het de energie en verminderen ze bij vermoeidheid door de mineralen die ze bevatten.

Denk aan Selenium, Ijzer, Zink, Vit B12, Vit D en Omega 3 vetzuren. Al deze vitamines en mineralen zijn nodig om een goede weerstand op te bouwen. Om ervoor te zorgen dat je je hersenen, bloedlichaampjes en cellen gezond houdt.

Niet iedereen houdt van garnalen en dat snap ik. Je kan altijd de garnalen vervangen met kip, vis of vlees of een eitje als je liever vega eet.

Weet wel dat deze vleessoorten vaak andere voedingsstoffen bevatten waardoor je de waardevolle vitamines en mineralen mist van de garnalen.

Maar voeding moet ten alle tijden leuk blijven en binnen jouw comfort passen. Anders kan het een dwang geven waardoor je het niet volhoudt.

Luister altijd naar jezelf ;)

Ingrediënten

Voor 3-4 porties

- 500 gram grote garnalen, gepeld
- 2 eetlepels kokosolie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 eetlepel arrowroot poeder
- 1/4 kop oestersaus
- 1 eetlepel honing
- 1/4 kopje water
- Zout en peper, naar smaak
- 1 bloemkool, gemaakt in rijst

Bereiding

1. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui tot ze glazig zijn.
3. Voeg de knoflook en courgette toe en bak ze gedurende 2-3 minuten tot ze zacht zijn.
4. Voeg de garnalen toe en bak ze tot ze roze en gaar zijn.
5. In een kleine kom, meng de arrowroot poeder met 1 eetlepel water en voeg dit toe aan de pan.
6. Voeg de oestersaus, honing en 1/4 kopje water toe aan de pan en breng het geheel aan de kook.
7. Roer de saus en laat het geheel sudderen tot de saus is ingedikt.
8. Breng op smaak met zout en peper.
9. Bak in een andere pan met wat olie in 2 minuten de bloemkoolrijst gaar.
10. Serveer de garnalen met bloemkoolrijst.
11. Eet smakelijk!



Lende met Asperges

In dit gerecht is een heerlijke combinatie van malse lende biefstuk, geroosterde cherrytomaatjes en knapperige asperges verwerkt. Het is eenvoudig te maken en perfect voor een gezonde en smakelijke Paleo-maaltijd.

Ik hou van simpelheid. Ik ben eerlijk gezegd niet zo'n keukenprinses en kan echt jaloers worden op alle prachtige creaties van foodies die ik voorbij zie komen op instagram.

Dan probeer ik het zelf te maken en sta ik met frustratie in de keuken. Uiteindelijk krijg ik een mental breakdown en wil het liefst wegkruipen in het hoekje...

Haha! Nou zo erg is het nog net niet, maar leuk is anders. Daarom vind ik het belangrijk dat je kan zien dat je ook met makkelijke recepten gezond kunt zijn.

Je hoeft niet uren in de keuken te staan hiervoor. Je kan het zelf zo gek maken als je wilt.

Net als in dit boek staan er wat makkelijke en soms ook wat langere en moeilijkere recepten in. Dat wil niet zeggen dat je alles precies zo hoeft te doen. Ga vooral voor wat bij jou past! Keep it fun!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 lende biefstuk
- 1/2 bosje asperges, harde uiteinden verwijderd
- 1 kopje cherrytomaatjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper naar smaak
- Optioneel: gehakte verse peterselie voor garnering

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de cherrytomaatjes op een bakplaat en besprenkel ze met 1/2 eetlepel olijfolie en de gehakte knoflook. Rooster ze gedurende 15-20 minuten in de oven tot ze zacht en geurig zijn.
3. Verwarm ondertussen een grillpan op middelhoog vuur. Bestrijk de lende biefstuk met de overgebleven olijfolie en bestrooi het met zout en peper.
4. Grill de lende biefstuk gedurende 4-5 minuten aan elke kant, afhankelijk van de gewenste gaarheid.
5. Breng een kleine pan met gezouten water aan de kook en voeg de asperges toe. Kook de asperges gedurende 2-3 minuten tot ze helder groen en zacht zijn.
6. Verdeel de geroosterde cherrytomaatjes en asperges over het bord en leg de gegrilde lende biefstuk erbovenop.
7. Garneer met gehakte peterselie, indien gewenst, en serveer direct.

Tip: Maak wat meer tomaatjes en eet ze de volgende dag als snack. Super lekker!



Vegetarische Nasi

Deze vegetarische nasi met gebakken ei en zelfgemaakte sojasaus is een heerlijke en gezonde Paleo-maaltijd. Het is gemakkelijk te maken en vol van smaak dankzij de kruidige bloemkoolrijst en andere kruiden.

Sojasaus is niet Paleo, maar gelukkig zijn er een aantal goede alternatieven. Zoals de kokosaminos. Heel erg lekker!

Mocht je niet zo vaak koken met kokosaminos en je hebt nog tamari staan (glutenvrije sojasaus) dan kan je deze ook eventueel pakken.

Wel raad ik aan om dit niet te vaak te doen. Omdat soja net zoals mais en gluten vaak erg bewerkt is. Veel mensen krijgen hier buikpijn van.

Het gaat allemaal om balans in het leven. Probeer zoveel mogelijk vast te houden aan de Paleo lifestyle, maar zet jezelf niet helemaal vast.

80/20 is een mooie regel om te gebruiken. Waarin je 80% gezond eet en de overige 20% wat afwijkt. Zo blijf je genieten en wordt eten geen obsessie.

Ingrediënten

Voor 4 porties

- 1 bloemkool (of bloemkoolrijst)
- 2 wortels, in kleine stukjes gesneden
- 1 rode paprika, in kleine stukjes gesneden
- 1 gele ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel gember, fijngehakt
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel gemalen koriander
- 1/4 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 2 eieren
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 4 eetlepels kokosaminos of tamari (glutenvrije sojasaus)
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 1 eetlepel honing
- zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwijder de stengels van de bloemkool en breek de bloemkool in kleine roosjes. Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en pulseer tot ze de textuur hebben van rijst.
2. Verhit de kokosolie in een wok of grote pan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui en knoflook toe en bak gedurende 2-3 minuten tot ze zacht zijn.
3. Voeg de wortel- en paprikastukjes toe en bak nog eens 2-3 minuten.
4. Voeg de gember, kurkuma, komijn, koriander, zout en peper toe en roer alles goed door elkaar. Bak gedurende 1-2 minuten tot de specerijen geurig zijn.
5. Voeg de bloemkoolrijst toe aan de pan en roer alles goed door elkaar. Bak gedurende 3-4 minuten tot de bloemkoolrijst zacht is.
6. Voeg de kokosaminos, appelciderazijn, honing en zout en peper toe en roer goed door elkaar.
7. Klop de eieren los in een kleine kom. Verhit een beetje kokosolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Giet het losgeklopte ei in de pan en bak gedurende 2-3 minuten aan elke kant tot het ei volledig is gekookt.
8. Scheur de ei in stukjes en voeg toe aan de nasi en roer voorzichtig door elkaar.
9. Serveer de nasi met de zelfgemaakte sojasaus en garneer met gehakte peterselie.



Chocolate Avocado Mousse

Deze heerlijke en gezonde chocolade avocado mousse met frambozen is perfect als een lekker tussendoortje of dessert voor één persoon. Het zit vol met gezonde vetten en antioxidanten, en heeft een romige en rijke textuur dankzij de avocado. Geniet van deze heerlijke traktatie!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 rijpe avocado, ontpit en geschild
- 2 eetlepels rauwe cacaopoeder
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 eetlepel kokosmelk
- Snufje zeezout
- 1/4 kopje verse frambozen
- 1 theelepel gehakte pure chocolade (optioneel)
- Een paar verse muntblaadjes (optioneel)

Bereiding

1. Doe de avocado, rauwe cacaopoeder, ahornsiroop, kokosmelk en zeezout in een blender of keukenmachine. Blend alles tot een gladde massa.
2. Verdeel de mousse over een klein glas of kom.
3. Garneer de mousse met de frambozen, gehakte pure chocolade en verse muntblaadjes als je wilt.
4. Zet de mousse minimaal 30 minuten in de koelkast voordat je hem serveert.

Tip: De mousse wordt nog lekkerder als je hem een nachtje in de koelkast laat staan ;)

Week 2



Week 2

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ontbijt	*Pancakes*	*Paleo Uitsmijter*	*Pink Protein*	*Sweet Veggie Bowl*	*Delicieus Choco Smoothie*	*Delicieus Choco Smoothie*	*Tropical Kokos Bowl*
Snack	*Handje Bosbessen*	*Paleo Cookies*	*Paleo Cookies*	*Komkommer Sticks*	*Komkommer Sticks*	*Paleo Cookies*	*Handje Bosbessen*
Lunch	*Vegetarische Nasi*	*Boeuf Stroganoff*	*Salade met Twist*	*Salade met Twist*	*Paleo Brood + Prei Soep*	Easy Kipfilet Dish	*Easy Kipfilet Dish*
Snack (optioneel)	*Handje Bosbessen*	-	-	*Komkommer Sticks*	*Komkommer Sticks*	-	*Handje Bosbessen*
Diner	*Pasta met Groene Pesto*	*Paleo Garnalen Curry*	*Boeuf Stroganoff*	*Lettuce Burger with Fries*	*Garnalen Shiitake Special*	Biefstuk Heaven	*Pizza met Asperges*
Snack	*Sticks & Dips*	*Sticks & Dips*	*Handje Noten*	*Handje Noten*	*Veggie Chips*	*Veggie Chips*	*Chocolate Avocado Mousse*

Boodschappenlijst

Fruit

- [ ] 5 bananen
- [ ] 150 g bosvruchten (bevroren)
- [ ] 3 citroenen
- [ ] 150 g frambozen (bevroren)
- [ ] 70 g verse bosbessen
- [ ] 60 g verse frambozen
- [ ] 150 g verse aardbeien
- [ ] 2 avocado's
- [ ] 1 limoen
- [ ] 5 kiwi's
- [ ] 150 g ananas (bevroren)
- [ ] 150 g mango (bevroren)
- [ ] 150 g bosbessen vers

Groente

- [ ] 5 courgettes
- [ ] 2 puntpaprika's
- [ ] 125 g cherrytomaatjes
- [ ] 3 lente-uitjes
- [ ] 11 teentjes knoflook
- [ ] 125 g spinazie
- [ ] 50 g broccoli
- [ ] 1 ui
- [ ] 120 g champignons
- [ ] 2 rode paprika's
- [ ] 2 tomaten
- [ ] 2 rode uien
- [ ] 120 g gemengde sla
- [ ] 4 komkommers
- [ ] krop sla
- [ ] 1 zoete aardappel
- [ ] 75 g shiitake
- [ ] 2 grote wortels
- [ ] 2 grote rode bieten
- [ ] 2 wortels of 80 g julienne
- [ ] 1 grote bloemkool
- [ ] 120 g asperges



Boodschappenlijst

Vlees & Vis

- ◯ 50 g gerookte zalm
- ◯ 500 g ossenhaas stukjes
- ◯ 150 g rosbief
- ◯ 125 g rundergehakt
- ◯ 125 g garnalen
- ◯ 2 kipfilets
- ◯ 1 biefstuk

Zuivel, Ei & Noten

- ◯ 7 eieren
- ◯ 50 g sesamzaadjes
- ◯ 75 g ongezouten cashewnoten
- ◯ 30 g pompoenpitten
- ◯ 30 g walnoten
- ◯ 30 g lijnzaad
- ◯ 30 g chiazaad
- ◯ 35 g pijnboompitjes
- ◯ 30 g pistachenootjes



Boodschappenlijst

Voorraadkast

- ◯ 350 g amandelmeel
- ◯ 5 gram wijnsteenbakpoeder
- ◯ 15 ml ahornsiroop of honing
- ◯ olijfolie
- ◯ kokosolie
- ◯ 25 g kokosmeel
- ◯ 95 ml honing
- ◯ 50 g cacaopoeder
- ◯ 50 g choco nibs of pure chocola
- ◯ 120 ml runderbouillon
- ◯ 550 ml kokosmelk
- ◯ 15 g arrowrootmeel
- ◯ 15 g Dijon mosterd
- ◯ 125 g tomatenpuree
- ◯ 15 ml kokosaminos (optioneel)
- ◯ 10 ml vanille extract
- ◯ 30 g tahini
- ◯ 15 g amandelboter
- ◯ 30 ml appelazijn
- ◯ 15 g (Paleo) mayonaise
- ◯ 240 ml amandelmelk ongezoet
- ◯ 30 g amandelschaafsel (optioneel)

Kruiden

- ◯ 4 blaadjes verse munt
- ◯ 15 g verse peterselie
- ◯ 5 g gedroogde tijm
- ◯ 30 g verse basilicum
- ◯ 10 g verse tijm
- ◯ 5 g paprikapoeder
- ◯ 1 g chillipoeder
- ◯ 1 g gedroogde oregano
- ◯ 1 g knoflookpoeder

2 ml vanille extract



Pancakes

Deze Paleo-pannenkoeken zijn heerlijk luchtig en perfect voor een gezonde en voedzame ontbijt- of brunchmaaltijd.

De combinatie van zoete banaan en frisse bessen is onweerstaanbaar en voegt een heerlijke smaak en textuur toe aan de pannenkoeken.

Geniet van dit heerlijke recept!

Je kan de toppings altijd varieren, zo vind ik ananas en mango ook erg lekker, of wat dacht je van aardbeien en kokos slagroom?

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1/4 kopje amandelmeel
- 1/2 theelepel wijnsteenbakpoeder
- Snufje zout
- 150 gram bosbessen, frambozen, aardbeien en rode bessen (vers of bevroren)
- 1 eetlepel ahornsiroop of honing (optioneel)
- 4 blaadjes munt (optioneel)

Bereiding

1. Prak de banaan in een kom tot het een gladde puree is.
2. Voeg de eieren toe aan de kom en mix het geheel goed door elkaar.
3. Voeg het amandelmeel, bakpoeder en zout toe aan de kom en meng alles tot een glad beslag.
4. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
5. Schep een lepel van het beslag in de pan en laat de pannenkoek aan beide kanten goudbruin bakken.
6. Herhaal dit proces totdat al het beslag op is en je meerdere pannenkoeken hebt.
7. Serveer de pannenkoeken op een bord en garneer met de bosbessen, frambozen en rode bessen.
8. Strooi nog wat ahornsiroop of honing overheen als je wilt.
9. Eet smakelijk!

Tip: Geen amandelmeel in huis? Haal dit dan weg en maak de pancakes alleen met banaan en ei. Ook heel lekker en net zo voedzaam!



Pasta met Groene Pesto

Met de Paleo lifestyle zul je geen pasta meer eten gemaakt van gluten. Veel mensen reageren hier niet goed op en krijgen pijn in hun buik of een opgezette buik. Bij een te hoge dagelijkse consumptie van gluten kan het zelfs uitlopen tot een leaky gut. Waarbij de darmen steeds minder voedingsstoffen kunnen opnemen en je kostbare energie verliest. Het gevolg buikpijn en vermoeidheid.

Daarom zijn er voldoende alternatieven voor de pasta! Namelijk gemaakt van courgette, wortel, bieten of komkommer bijvoorbeeld. Ik vind zelf de courgette variant erg lekker.

In de normale pesto zit vaak kaas verwerkt wat niet in het Paleo dieet past. Ook wordt het van pijnboompitten en basilicum gemaakt. Ik krijg vaak een reactie op die combinatie waardoor mijn buik pijn gaat doen. Vandaar dat ik deze pesto veel beter vind, en ook nog lekkerder ook.

Het wordt gemaakt van spinazie in combinatie met cashewnoten. Maar je kunt ook pijnboompitten of pistachenoten gebruiken in plaats van de cashewnoten.

Ingrediënten

Voor 3-4 porties

- 4 courgettes (of 2 pakjes kant en klare courgettesliertjes)
- 2 puntpaprika's
- 125 g cherrytomaatjes
- 10 g platte peterselie
- 3 lente-uitjes
- 2 el sesamzaadjes (ter garnering)

Voor de pesto

- 125 g spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 75 g ongezouten cashewnoten
- 50 ml olijfolie
- 1 el citroensap
- Peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Week de cashewnoten in gekookt water voor min 15 minuten. Spoel ze daarna af en giet af.
2. Maak de pesto door alle ingrediënten daarvan te blenden met een staafmixer, keukenmachine of blender.
3. Snijd de courgette met een spiraalsnijder in sliertjes, snijd de puntpaprika's en lente-ui in kleine plakjes, halveer de tomaatjes en trek de blaadjes peterselie van de stokjes.
4. Verwarm een tl olijfolie in de pan en bak de paprika 5 minuten op hoog vuur
5. Voeg de lente-ui, tomaatjes toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur mee
6. Voeg de courgette sliertjes en de peterselie toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur mee
7. Zet het vuur uit en roer de pesto door de pasta heen
8. Garneer met de sesamzaadjes
9. Eet smakelijk!



Paleo Uitsmijter

Dit heerlijke en gezonde Paleo-recept is een geweldige manier om de dag te beginnen met veel voedingsstoffen en proteïne.

De broccoli zit vol met gezonde vezels en antioxidanten, terwijl de zalm rijk is aan Omega-3-vetzuren.

De eieren voegen ook veel eiwitten en andere essentiële voedingsstoffen toe.

Dit gerecht is snel en gemakkelijk te bereiden en perfect voor een voedzaam ontbijt, lunch of zelfs diner!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 2 eieren
- 1/2 kopje broccoli, in kleine roosjes gesneden
- 50 gram gerookte zalm, in kleine stukjes gesneden
- 1 eetlepel ghee of kokosolie
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de ghee of kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de broccoli toe aan de pan en bak het gedurende 5-7 minuten tot het zacht en goudbruin is.
3. Voeg de gerookte zalm toe aan de pan en bak het gedurende 1-2 minuten mee tot het lichtjes is verwarmd.
4. Zet even apart.
5. Verhit opnieuw een beetje olie in de pan.
6. Breek de eieren boven de pan en bak de uitsmijter tot de eiwitten gestold zijn maar de dooiers nog zacht zijn.
7. Breng de uitsmijter op smaak met zout en peper.
8. Serveer de uitsmijter met de broccoli en zalm op een bord en geniet ervan!

Tip: Gebruik ook de stam van de broccoli, deze bevat nog meer nutrienten!



Paleo Cookies

We willen natuurlijk ook nog kunnen genieten op het Paleo dieet. Zoals aangegeven is dit eigenlijk geen dieet, maar een nieuwe levensstijl.

Dit houdt in dat het geen snel crash dieet is waarbij je snel afvalt en ook snel weer aankomt als je 'normaal' gaat eten.

Het is niet de bedoeling dat je het niet kan volhouden doordat je super weinig calorieën binnenkrijgt.

Als je naar een sportdietist gaat omdat je wilt afvallen en spieren wilt kweken, dan is het eerste vaak wat ze zeggen dat je je calorieën juist moet verhogen.

Alleen wel met de juiste bronnen en niet met allerlei shit natuurlijk ;)

Gelukkig zijn deze koekjes super lekker, maar ook nog eens gezond!

Beperk het wel met max 2 koekjes per keer. Want het blijft een traktatie.

Ingrediënten

Voor 10 -12 koekjes

- 1 kopje amandelmeel
- 1/4 kopje kokosmeel
- 1/4 kopje honing
- 1/4 kopje kokosolie, gesmolten
- 1 ei
- 1/4 kopje cacaopoeder
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 kopje choconibs (of gehakte pure chocolade)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een grote kom de amandelmeel, cacaopoeder, kokosmeel, bakpoeder en zout.
3. Voeg de honing, kokosolie en ei toe aan de kom en meng alles goed door elkaar tot het een deeg vormt.
4. Voeg de choconibs toe en meng het geheel goed door elkaar.
5. Rol het deeg in kleine balletjes en plaats ze op de bakplaat.
6. Druk de balletjes lichtjes plat met een vork of lepel.
7. Bak de koekjes in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 minuten, of totdat ze goudbruin zijn.
8. Laat de koekjes afkoelen op de bakplaat gedurende 5 minuten voordat je ze overbrengt naar een rooster om volledig af te koelen.
9. Serveer de koekjes en geniet ervan!



Boeuf Stroganoff

Stroganoffsaus is mijn eigen favoriet! Heerlijk in combi met biefstuk of zoals dit recept met ossenhaas stukjes.

Deze saus is romig en rijk van smaak en perfect voor een Paleo maaltijd.

Het is gemaakt zonder gluten of lactose en bevat goede vetten vanuit de kokosmelk.

Je kan zelf kijken welke groente je extra toe wilt voegen of juist wilt varieren.

De mogelijkheden zijn fantastisch!

Denk eens aan asperges, groene paprika, en bloemkool. Of misschien wel knolselderij, wortel en paprika.

Wat is jouw favoriet?

Ingrediënten

Voor 4 porties

- 500 gram ossenhaas, in reepjes gesneden
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kopje champignons, in plakjes gesneden
- 1/2 kopje runderbouillon
- 1/2 kopje volvette kokosmelk
- 1 eetlepel arrowrootmeel
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 1/2 theelepel tijm
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1/2 rode paprika, in kleine blokjes gesneden
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel kokosaminos
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak gedurende 2-3 minuten, of totdat ze zacht zijn.
3. Voeg de reepjes rundvlees toe en bak gedurende 5-7 minuten, of totdat ze bruin zijn.
4. Haal het vlees uit de pan en zet apart.
5. Voeg de champignons toe aan de pan en bak gedurende 3-4 minuten, of totdat ze zacht zijn.
6. Verwarm de runderbouillon in dezelfde pan op laag vuur.
7. Voeg de kokosmelk toe en roer goed door elkaar.
8. Roer het arrowrootmeel erdoorheen en blijf roeren totdat de saus dikker begint te worden.
9. Voeg de Dijon mosterd, tijm, tomatenpuree, rode paprika, kokosaminos en verse peterselie toe en roer alles goed door elkaar.
10. Voeg het vlees en de champignons terug toe aan de pan en roer het geheel nogmaals goed door elkaar.
11. Breng de saus op smaak met zout en peper naar smaak.
12. Laat de saus sudderen gedurende 2-3 minuten, of totdat het de gewenste dikte heeft bereikt.



Pink Protein Bowl

Deze Paleo Smoothie Bowl zit vol met gezonde ingrediënten en de combinatie van bosbessen, frambozen, sesamzaadjes, pompoenpitten en walnoten zorgt voor een heerlijke smaak en knapperige textuur.

Pompoenpitten zijn een goede bron van eiwitten en bevatten ongeveer 9 gram eiwit per 100 gram. Dit maakt pompoenpitten een geschikte keuze voor mensen die een eiwitrijk dieet volgen of die hun eiwitinname willen verhogen.

Als ik naar deze smoothiebowl kijk dan begin ik alweer te watertanden.

Heb je wat minder tijd?

Gooi dan alle ingredienten in de blender en blend alles samen tot een smoothie. Voeg dan iets meer water of kokosmelk toe.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- Ingrediënten voor de smoothie:
- 1 bevroren banaan
- 1/2 kopje bevroren frambozen
- 1/4 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel amandelboter
- 1/2 theelepel vanille-extract

Ingrediënten voor de topping:

- Handvol verse bosbessen
- Handvol verse frambozen
- 1 eetlepel sesamzaadjes (geroosterd)
- 1 eetlepel pompoenpitten (geroosterd)
- 1 eetlepel gehakte walnoten

Bereiding

1. Doe de bevroren banaan, frambozen, kokosmelk, amandelboter en vanille-extract in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Giet de smoothie in een kom en voeg de toppings toe.
3. Rooster in een pan zonder olie de pompoenpitten en sesamzaadjes
4. Garneer de smoothie bowl met verse bosbessen, frambozen, sesamzaadjes, pompoenpitten en gehakte walnoten.
5. Serveer direct en geniet van deze heerlijke Paleo Smoothie Bowl!



Salade met een Twist

Soms kunnen salades best wel saai zijn, maar niet met deze variant hoor!

Door de aardbeien wordt de salade lekker fruitig en fris, de basilicumdressing zorgt voor een heerlijke smaak en doordat je rosbief gebruikt krijg je ook voldoende eiwitten binnen.

Vaak zijn de vleeswaren in de supermarkten erg bewerkt. Kijk of je misschien online een mooi product kan vinden die je kan bestellen waar geen toegevoegde onnodige ingrediënten inzitten.

Vaak is het vlees bij de slager al beter dan de supermarkt, mocht je geen zin hebben om online te zoeken.

Alle beetjes helpen, maar de hoofdzaak is dat jij gevarieerd genoeg eet. Dus lukt het niet dan is het altijd nog beter dan het niet eten ;)

Ingrediënten

Voor 2 porties

Ingrediënten voor de salade:

- 150 gram rosbief, in dunne plakjes gesneden
- 1 kopje aardbeien, in plakjes gesneden
- 1 tomaat, in plakjes gesneden
- 1/2 rode ui, fijngesneden
- Handvol verse basilicumblaadjes, fijngesneden
- 2 kopjes sla (bijv. rucola of veldsla)
- Sap van 1/2 citroen
- 1 theelepel verse tijmblaadjes
- Zout en peper naar smaak

Ingrediënten voor de dressing:

- 1/2 kopje extra vierge olijfolie
- 1/4 kopje verse basilicumblaadjes
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 eetlepels appelazijn
- 1 theelepel honing
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verdeel de sla over twee borden.
2. Verdeel de plakjes rosbief over de sla.
3. Strooi de aardbeien, tomaat, rode ui en basilicum over de rosbief.
4. Maak de dressing door alle ingrediënten samen te mengen in een blender of keukenmachine. Mix tot een gladde massa.
5. Besprenkel de salade met de dressing.
6. Bestrooi de salade met verse tijmblaadjes en breng op smaak met zout en peper.



Sweet Veggie Bowl

Wie zegt dat een groene smoothie bowl niet lekker kan zijn?!

Deze variant blijft lekker doordat je de kiwi toevoegt. Dit geeft alsnog een fruitige smaak terwijl je ook veel groente binnen krijgt.

De lijnzaad helpt je darmen in balans houden en bevat veel gezonde omega's

De avocado blijft natuurlijk een super food waarbij je veel gezonde vetten binnenkrijgt voor een prachtige huid.

Je kan tegenwoordig ook de diepvries variant halen waardoor je nooit meer hoeft te gokken of de avocado al rijp is of niet.

Zo kan je het hele jaar door van deze superfood gebruik maken!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 avocado
- 1/2 limoen, uitgeperst
- 1/2 komkommer, geschild en in stukjes
- 2 kiwi's, geschild en in stukjes
- 1/2 kopje ijsblokjes
- 1/2 kopje water of minder
- 1/4 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel honing (optioneel)
- Toppings: plakjes kiwi, stukjes komkommer en lijnzaad

Bereiding

1. Doe de avocado, limoensap, komkommer, kiwi, ijsblokjes, water (start met een klein beetje en voer eventueel op) en kokosmelk in een blender.
2. Mix de ingrediënten tot een gladde massa.
3. Voeg indien gewenst de honing toe en mix nog even door.
4. Schenk de smoothie in een kom.
5. Garneer de smoothiebowl met plakjes kiwi, stukjes komkommer en lijnzaad.
6. Serveer de smoothiebowl direct en geniet van deze heerlijke paleo groene smoothie met avocado, limoen, komkommer, kiwi en kokosmelk.



Lettuce Burger with Fries

Jeeh je bent al zo ver gekomen!
Even een applaus aan jezelf :)

Vandaag op het menu deze heerlijke zelfgemaakte hamburger met zelfgemaakte hamburgersaus.

Heerlijk met de ovenfrietjes van zoete aardappel. Zeker een hit bij de kids en ook de grote kids ;)

Ik wil natuurlijk een aantal opties geven in dit boek zodat je ziet wat er mogelijk is tijdens het koken.

Zoals ik al eerder heb aangegeven ben ik zelf van team weinig in de keuken staan. Heb je niet zoveel tijd of hou je net als ik gewoon niet zo van heel lang in de keuken staan, pas dit recept dan aan.

Koop een kant en klare hamburger, en gooi er wat mayo over ipv de saus zelf te maken. Scheelt weer heel veel tijd. Het is net waar je zelf zin in hebt. Beide lekker!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 125 gram rundergehakt
- 1/4 rode ui, fijngesneden
- 1/2 teentje knoflook, fijngesneden
- 1/2 ei
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 2 bladeren sla
- 2 plakjes tomaat

Ingrediënten voor de hamburger saus:

- 1/4 kopje (Paleo) mayonaise
- 2 eetlepels kokosmelk
- 1/2 teentje knoflook, fijngesneden
- 1/2 eetlepel verse peterselie, fijngesneden
- Zout en peper naar smaak

Ingrediënten voor de zoete aardappelfrietjes:

- 1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in frietjes gesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/4 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Maak de zoete aardappelfrietjes door de gesneden zoete aardappel te mengen met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Spreid ze uit over een bakplaat en bak in de oven gedurende 20-25 minuten, of tot ze gaar en knapperig zijn.
3. Meng ondertussen in een grote kom het rundergehakt, rode ui, knoflook, ei, amandelmeel, paprikapoeder, zout en peper. Kneed alles goed door elkaar.
4. Maak 1 gehaktbal en druk deze plat tot een hamburger.
5. Leg de hamburger op een met bakpapier beklede bakplaat en bak deze in de voorverwarmde oven gedurende 15-20 minuten, of tot hij gaar is.
6. Terwijl de hamburger bakt, kun je de witte saus maken. Meng de (Paleo) mayonaise, kokosmelk, knoflook, peterselie, zout en peper in een kleine kom. Roer goed door elkaar.
7. Haal de hamburger uit de oven en leg deze op een bord.
8. Leg op de hamburger een blad sla, enkele plakjes tomaat en wat fijngesneden rode ui.
9. Giet wat witte saus over de hamburger en maak af met de sla.
10. Serveer met de zoete aardappelfrietjes.



Delicieus Choco Smoothie

We kunnen natuurlijk geen Paleo boek maken zonder een overheerlijke chocolademelk smoothie!

Hoe lekker ziet dit eruit?!

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 2 bevroren bananen
- 1 avocado
- 2 eetlepels rauwe cacao poeder
- 1 kopje ongezoete amandelmelk
- 2 theelepels honing of ahornsiroop (optioneel)
- 1 theelepel vanille-extract
- Handvol ijsblokjes
- als topping choco nibs (optioneel)

Bereiding

1. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender.
2. Mix tot een gladde en romige smoothie.
3. Proef en voeg indien nodig meer honing of ahornsiroop toe voor extra zoetheid.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer direct.
5. Maak het helemaal af door er choco nibs als topping op te gooien.

Tip: In de winter is dit recept ook heerlijk om warm te drinken :)



Garnalen Shiitake Special

Shiitake-paddenstoelen zijn niet alleen heerlijk, maar ook zeer voedzaam. Ze bevatten een aantal gezonde voedingsstoffen, waaronder:

- Vitaminen: Shiitakes bevatten verschillende vitamines, waaronder vitamine B-complex, vitamine D, vitamine C en foliumzuur.
- Mineralen: Ze zijn ook een goede bron van mineralen zoals selenium, koper, mangaan, zink en fosfor.
- Polysacchariden: Shiitakes bevatten polysacchariden zoals bèta-glucanen, die een ontstekingsremmende werking hebben en de immuunfunctie kunnen verbeteren.
- Antioxidanten: Shiitake-paddenstoelen bevatten antioxidanten zoals ergothioneïne en polyfenolen, die kunnen helpen beschermen tegen celbeschadiging en oxidatieve stress.

Het regelmatig eten van shiitake-paddenstoelen kan bijdragen aan het ondersteunen van een gezond immuunsysteem en het verminderen van ontstekingen in het lichaam.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 125 gram garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 2 handjes sla
- 75 gram shiitake, in plakjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 eetlepel kokosolie
- Zout en peper naar smaak.

Voor de dressing:

- 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1/2 theelepel honing
- Snufje chilipoeder
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en shiitake paddenstoelen toe en bak ze totdat ze zacht en lichtbruin zijn, ongeveer 5-7 minuten.
2. Voeg de garnalen toe aan de pan en bak ze totdat ze roze en gaar zijn, ongeveer 3-4 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Maak de dressing door alle ingrediënten samen te voegen en goed te mengen.
4. Leg de sla op een bord en leg de garnalen en shiitake paddenstoelen erbovenop.
5. Besprenkel de dressing over de salade.



Veggie Chips

Chips zijn wel mijn guilty pleasure moet ik toegeven. Het is zo jammer dat er vaak schadelijke vetten worden gebruikt om chips te bakken. Kokosolie kan goed tegen verhitting zonder dat het gaat oxideren. Hierdoor is het een perfecte vetbron om in te frituren, bakken of om over de chips te doen ;)

Je kan met allerlei groentes varieren, denk aan boerenkool bladeren, pastinaak, zoete aardappel en nog veel meer!

Kijk wat jou favoriet wordt ;)

Het lekkerste zijn de chips direct uit de oven omdat ze dan nog knapperig zijn. Ze verliezen hierna snel hun knapperigheid. Daarom zou ik ze niet langer dan 2 dagen bewaren in een afgesloten doos.

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 2 grote wortels
- 2 grote rode bieten
- 2 eetlepels kokosolie
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 120°C.
2. Schil de wortels en de rode bieten en snijd ze in dunne plakjes met een mandoline of scherp mes.
3. Leg de plakjes op een bakplaat bekleed met bakpapier.
4. Smelt de kokosolie in een kleine kom in de magnetron of op een laag vuur in een pan. Giet de gesmolten kokosolie over de plakjes wortel en rode biet en meng ze goed door elkaar.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Bak de chips ongeveer 1 uur in de oven of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
7. Haal de chips uit de oven en laat ze afkoelen voordat je ze serveert.



Easy Kipfilet Dish

Dit is een heerlijk en eenvoudig Paleo-recept dat vol zit met voedingsstoffen. De salade is rijk aan vezels, vitamines en mineralen, terwijl de kipfilet een goede bron van eiwitten is.

De tahini-saus voegt smaak en textuur toe aan de salade en is een gezonde en voedzame vervanging voor commerciële dressings. Geniet ervan!

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 2 kipfilets
- 1/2 kropsla
- 1/2 komkommer, in blokjes gesneden
- 2 wortels, in julienne gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voor de saus:

- 2 eetlepels tahini
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels water
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de kipfilets in een ovenschaal en bestrijk ze met olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
3. Bak de kipfilets ongeveer 25-30 minuten in de oven of tot ze gaar zijn.
4. Terwijl de kipfilets bakken, bereid je de salade voor. Was en droog de sla en leg het op een bord. Voeg de komkommer en wortel toe.
5. Maak de saus door alle ingrediënten in een kom te mengen. Voeg water toe tot de gewenste consistentie is bereikt.
6. Snijd de kipfilets in plakjes en leg ze op de salade. Drizzle de saus over de salade en serveer meteen.

Tip: Maak deze salade een dag van te voren (mealprep) en verdeel gelijk in 2 porties. Houd de saus apart tot je het gaat eten zodat de sla goed blijft.



Biefstuk Heaven

Altijd als ik met mijn man uit eten ga, dan zegt hij achteraf, "jij had beter kunnen koken, het is toch lekkerder als jij het had gemaakt, dan was het nog goedkoper geweest ook".

Super lief natuurlijk dat hij dat zegt, maar zelf voel ik dit ook wel eens tijdens het uit eten gaan. Begrijp me niet verkeerd, het is soms heerlijk om er even uit te gaan en even geen rommel in de keuken te hebben, maar toch smaakt het thuis vaak het beste.

Koken hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn. Kijk maar naar dit recept!

Het is super lekker en super simpel om te maken.

Je kan zelf helemaal bepalen of je er zoete aardappelfrietjes bij wilt of lekker voor veel geroosterde groenten gaat.

Love it!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 biefstuk van ongeveer 150-200 gram
- 1 paprika, in blokjes gesneden
- 1/2 courgette, in plakjes gesneden
- 5-6 champignons, in plakjes gesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: verse kruiden zoals tijm of rozemarijn

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verhit de olijfolie in een grill- of koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de biefstuk toe en bak deze aan beide zijden gedurende 2-3 minuten, afhankelijk van hoe gaar je hem wilt hebben.
4. Leg de biefstuk op een ovenbestendige schaal en voeg de paprika, courgette en champignons toe rondom de biefstuk.
5. Breng op smaak met zout en peper naar smaak en voeg indien gewenst verse kruiden toe.
6. Bak de schaal in de oven gedurende 10-15 minuten, afhankelijk van hoe gaar je de groenten wilt hebben.
7. Haal de schaal uit de oven en laat de biefstuk nog 5 minuten rusten voordat je hem in plakjes snijdt.



Tropical Kokos Bowl

Wil jij je dag ook met een energieboost beginnen?

Dan is deze smoothiebowl voor jou!

Dit is 1 van mijn favoriete bowls omdat de mango zo rustgevend voor je darmen werkt. Het is een heerlijke vrucht die helpt je lichaam te herstellen en nodigt je uit om extra zacht voor jezelf te zijn.

Vaak gooi ik er nog een handje bevroren spinazie of boerenkool doorheen om extra groente eraan toe te voegen. Maar ook heerlijk zonder.

De toppings wissel ik lekker af en kijk wat ik in huis heb en waar ik zin in heb. Ook erg lekker met choco nibs!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 bevroren banaan
- 1/2 kopje bevroren ananas
- 1/2 kopje bevroren mango
- 1/4 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel chiazaadjes
- 1/4 kopje water (of meer, afhankelijk van de gewenste consistentie)
- Toppings: verse bosbessen, kokosrasp, ananasblokjes, plakjes banaan, geroosterde amandelschaafsel

Bereiding

1. Voeg de bevroren banaan, ananas en mango toe aan een blender.
2. Voeg de kokosmelk en chiazaadjes toe.
3. Voeg het water toe en blend tot een gladde massa ontstaat.
4. Schenk de smoothie in een kom en voeg toppings naar keuze toe, zoals verse bosbessen, kokosrasp, ananasblokjes, plakjes banaan en geroosterde amandelschaafsel.



Pizza met Asperges

Oke ik moet toegeven dat als je pizza wilt blijven eten dat het best wat stappen is om de pizza te gaan maken.

Toch is het super lekker en meer dan alles het waard!

Mocht je echt geen tijd/zin hebben om een eigen pizza bodem te maken dan kan je kijken naar een gezondere glutenvrije variant die je kan bestellen.

De toppings kan je helemaal naar smaak aanpassen natuurlijk.

Mijn favoriet op dit moment is deze pizza met asperges en komkommer!

Ingrediënten

Voor 1 portie

Voor de pizza bodem:

- 1 grote bloemkool, schoongemaakt en in stukken gesneden
- 1/2 kopje amandelmeel
- 2 eieren
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- Zout en peper naar smaak

Voor de pesto (1 potje):

- 1 kopje basilicumblaadjes
- 1/2 kopje extra vierge olijfolie
- 1/4 kopje pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- Zout en peper naar smaak

Voor de pizza:

- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2-3 asperges, in stukjes gesneden
- 1/4 komkommer, in dunne plakjes gesneden
- 1 eetlepel Paleo pesto
- Een paar verse basilicumblaadjes
- 1 eetlepel gehakte pistachenootjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Doe de stukken bloemkool in een keukenmachine en pulseer tot het fijngemalen is.
3. Doe de fijngemalen bloemkool in een grote pan en voeg 1/2 kopje water toe. Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel 5-7 minuten sudderen tot de bloemkool zacht is.
4. Giet de bloemkool in een schone, dunne doek of kaasdoek en wring het overtollige vocht eruit.
5. Doe het droge bloemkoolmengsel in een grote kom en voeg de amandelmeel, eieren, oregano, knoflookpoeder, zout en peper toe. Meng goed.
6. Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel het bloemkoolmengsel in de gewenste vorm. Druk het mengsel stevig aan en maak de randen iets hoger.
7. Bak de bloemkool pizzabodem 15-20 minuten in de voorverwarmde oven
8. Doe ondertussen de basilicumblaadjes, olijfolie, pijnboompitten, knoflook, zout en peper in een keukenmachine of blender.
9. Mix alles goed door elkaar tot er een gladde pesto ontstaat. Voeg eventueel meer olijfolie toe als de pesto te dik is.
10. Proef de pesto en voeg meer zout en peper toe naar smaak.
11. Smeer de tomatenpuree gelijkmatig over het pizzadeeg.
12. Verdeel de asperges en plakjes komkommer over de pizza.
13. Druppel de Paleo pesto over de pizza en strooi de verse basilicumblaadjes eroverheen.
14. Bak de pizza gedurende 10-15 minuten in de oven, tot de korst goudbruin is en de toppings gaar zijn.
15. Haal de pizza uit de oven en bestrooi de pistachenootjes eroverheen.

Week 3





Week 3

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ontbijt	*Zoete Aardappel Sandwich*	*Paleo Wraps*	*Pure Choco Bowl*	*Green Goddess Smoothie*	*Green Goddess Smoothie*	*Pure Heaven Bowl*	*Pure Heaven Bowl*
Snack	*Handje Bosbessen*	*Power Balls*	*Power Balls*	*Appel met Kaneel*	*Appel met Kaneel*	*Power Balls*	*Handje Bosbessen*
Lunch	*Vegatische Nasi*	*Garnalen Bootjes*	*Healthy Salade*	*Healthy Salade*	*Paleo Brood + Prei Soep*	*Paleo Garnalen Curry*	*Paleo Wraps*
Snack (optioneel)	*Handje Bosbessen*	-	-	*Appel met Kaneel*	*Apple met Kaneel*	-	*Handje Bosbessen*
Diner	*Mini Burgers*	*Boeuf Stroganoff*	*Paleo Garnalen Curry*	*Kipfilet Courgetti*	*Zalm Goodness*	Ribkarbonade met Groentjes	*Goedgevulde Omelet*
Snack	*Sticks & Dips*	*Sticks & Dips*	*Handje Noten*	*Handje Noten*	*Party Fruit*	*Party Fruit*	*Chocolate Avocado Mousse*



Boodschappenlijst

Fruit

- [ ] 4 avocado's
- [ ] 1 limoen
- [ ] 2 citroenen
- [ ] 5 bananen
- [ ] 2 mango's
- [ ] 1 groene appel
- [ ] 2 kiwi's
- [ ] 160 g frambozen (bevroren)
- [ ] 4 appels
- [ ] 150 g bosbessen vers
- [ ] 80 g frambozen

Groente

- [ ] 2 kleine zoete aardappels
- [ ] 2 rode uien
- [ ] 3 tomaten
- [ ] 2 kroppen sla
- [ ] 125 g cherrytomaatjes rood/geel
- [ ] 30 g rucola
- [ ] 2 teentjes knoflook
- [ ] 2 zakjes sla mix klein
- [ ] 2 komkommers
- [ ] 1 stengel selderij
- [ ] 1 courgette
- [ ] 12 handjes baby spinazie
- [ ] 1 wortel
- [ ] 60 g spruitjes
- [ ] 1 rode paprika
- [ ] 1 broccoli



Boodschappenlijst

Vlees & Vis

- ◯ 150 g rundergehakt
- ◯ 3 kipfilet
- ◯ 125 g garnalen
- ◯ 100 g gerookte zalm
- ◯ 1 ribkarbonade

Zuivel, Ei & Noten

- ◯ 7 eieren
- ◯ 2 el maanzaad (optioneel)
- ◯ 60 g amandelen
- ◯ 60 g cashewnoten
- ◯ 1 el chiazaad
- ◯ 1 el lijnzaad (optioneel)
- ◯ 1 el sesamzaad
- ◯ 30 g walnoten
- ◯ 150 g gemengde noten



Boodschappenlijst

Voorraadkast

- [ ] 1 el Paleo Ketchup (optioneel)
- [ ] 2 el amandelmeel
- [ ] olijfolie
- [ ] kokosolie
- [ ] 200 g Medjoel dadels
- [ ] 60 g cacaopoeder
- [ ] 2 tl vanille extract
- [ ] 170 ml kokosmelk
- [ ] 3 el honing
- [ ] 1 el pure chocolade
- [ ] 1 el kokossnippers (optioneel)
- [ ] 2 el appelazijn
- [ ] 240 ml kokoswater (optioneel)
- [ ] 120 ml amandelmelk

Kruiden

- [ ] 1 el knoflookpoeder
- [ ] 1 el uienpoeder
- [ ] 1 el paprikapoeder
- [ ] 5 g verse peterselie
- [ ] paar muntblaadjes (optioneel)





Zoete Aardappel Sandwich

Een makkelijke manier om je brood te vervangen is om een zoete aardappel sandwich te maken.

Je kan dit recept goed mealpreppen en dus in grotere hoeveelheden van te voren maken.

Het is tussen de 3-5 dagen houdbaar in de koelkast.

Toch vind ik het persoonlijk het lekkerste om vers te eten. Ik maak het direct in de ochtend als ik wakker word omdat je het alleen in de oven hoeft te doen.

In de tussentijd ga ik mij aankleden en mijn hondje uitlaten. Als ik dan klaar ben is mijn sandwich ook klaar en hoef ik hem alleen nog te beleggen.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1/2 zoete aardappel
- 1 ei
- 1/2 avocado
- 1/4 limoen, uitgeperst
- Zout en peper naar smaak
- 1 theelepel maanzaad

Bereiding

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in plakken van ongeveer 1 cm dik. Rooster de plakken in de oven op 200 graden Celsius gedurende 20-25 minuten, of tot ze zacht zijn.
2. Kook ondertussen het ei in ongeveer 6 minuten hard. Laat het afkoelen, pel het en snijd het in plakjes.
3. Maak de guacamole door de avocado te prakken met een vork en hier het limoensap, zout en peper aan toe te voegen.
4. Leg de plakken zoete aardappel op een bord. Verdeel de guacamole over de aardappel en leg hier de plakjes ei en avocado op.
5. Bestrooi de sandwich tot slot met het maanzaad en serveer direct. Eet smakelijk!



Mini Burgers

Deze mini burgers zijn toch fantastisch?!

Ik had ze laatst op een feestje gemaakt en ze waren echt een hit. Ze zien er super vrolijk uit en omdat het glutenvrij is zal je merken dat je buik het ook veel prettiger vindt!

In gewone ketchup zitten vaak veel onnodige additieven waar je lichaam niet blij van wordt.

Maak daarom deze super simpele en lekkere Paleo ketchup.

Lekker te combineren bij ovenfrietjes of op je burger zoals bij dit recept.

Met wie ga jij deze burgers uit proberen?

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 150 gram rundergehakt
- 1 kleine zoete aardappel, geschild en in plakjes gesneden
- 1/4 rode ui, in ringen gesneden
- 1 tomaat, in plakjes gesneden
- Handje sla
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: Paleo ketchup

Voor de Paleo ketchup (1 potje):

- 1 blikje tomatenpuree (140 g)
- 1/2 kopje appelazijn
- 1/4 kopje honing
- 1/4 kopje water
- 1/2 tl uienpoeder
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl mosterdpoeder
- 1/2 tl zeezout
- Snufje zwarte peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Leg de plakjes zoete aardappel op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi ze met zout en peper.
3. Bak de plakjes zoete aardappel in de oven gedurende ongeveer 20-25 minuten of tot ze zacht zijn en lichtjes gekarameliseerd.
4. Terwijl de zoete aardappel in de oven staat, maak je het gehakt klaar voor de mini-burgers. Meng het gehakt met zout en peper naar smaak en vorm kleine balletjes ter grootte van een golfbal. Druk de balletjes plat om mini-burgers te maken.
5. Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Bak de mini-burgers ongeveer 3-4 minuten per kant of tot ze goudbruin en gaar zijn.
6. Monteer de mini-burgers door een zoete aardappelschijfje te gebruiken als de "broodjes". Leg een mini-burger op de schijfjes zoete aardappel, gevolgd door een plakje tomaat, een paar ringen rode ui en een handje sla. Voeg indien gewenst een lepel paleo ketchup toe. Leg de andere zoete aardappelschijfjes bovenop om de mini-burgers af te maken.
7. Serveer de mini-burgers warm en geniet ervan!
8. Maak eventueel een potje Paleo ketchup. Je kan hier ongeveer zo'n 8-12 porties uithalen.
9. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of keukenmachine.
10. Mix tot alles goed gecombineerd is en de ketchup glad is.
11. Breng de ketchup over naar een pot en bewaar het in de koelkast voor max 2 weken.



Paleo Wraps

Veel mensen hebben mij gevraagd om een Paleo wrap te maken. Want dat is super makkelijk meenemen als je geen brood eet.

Vooral ouders vinden deze wraps fijn omdat ze die mee kunnen geven in de lunchtrommels van hun kids.

Lekker en gezond!

Je kan varieren met de toppings en je kan deze wraps ook in bulk maken en invriezen.

Zorg dat je ze apart invriest met een bakpapiertje ertussen zodat je ze altijd snel op handbereik hebt.

Het is even onder de knie krijgen, maar als je het doorhebt dan weet ik zeker dat dit een favo go-to item wordt ;)

Ingrediënten

Voor 1 portie

Voor de wrap:

- 2 eieren
- 1 eetlepel amandelmeel
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel uienpoeder
- zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie

Voor de topping:

- 1 grote slablad
- 100 gram kipfilet, in stukjes gesneden
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Bak de kip goudbruin en zet apart in een kom.
2. Kluts de eieren in een kom met een vork. Voeg het amandelmeel, knoflookpoeder, uienpoeder, zout en peper toe en mix alles goed door elkaar.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
4. Giet het eimengsel in de pan en verdeel het gelijkmatig over de pan.
5. Bak de eiwrap gedurende 2-3 minuten aan de ene kant, totdat de bovenkant van het ei gestold is.
6. Draai de eiwrap om en bak nog eens 1-2 minuten aan de andere kant.
7. Haal de eiwrap uit de pan en laat het afkoelen.
8. Leg de vulling op de eiwrap en rol het op.



Power Balls

Deze power balls hebben hun naam niet voor niks. Deze energieballetjes zorgen ervoor dat je direct een stroom van mineralen en gezonde vetten binnenkrijgt waardoor je lichaam optimaal kan functioneren.

Daarnaast zijn ze ook heel erg lekker! Ideaal voor als snack.

Ze bevatten wel veel calorieën dus zorg dat je er 1 per keer eet ;)

Je kan zelf lekker experimenteren met de toppings.

Daarnaast kan je ze heel makkelijk invriezen om ze 3 maanden te bewaren. in de koelkast zijn ze ongeveer een weekje houdbaar.

Als je ze invriest ontdooien ze super snel (net zo snel als brood) dus je hoeft ze niet per se de dag ervoor eruit te halen

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 kopje medjool dadels, ontpit
- 1/2 kopje amandelen
- 1/2 kopje cashewnoten
- 1/4 kopje ongezoete cacaopoeder
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel chiazaad
- 1/2 theelepel vanille-extract
- Snufje zeezout
- Lijnzaad, maanzaad, walnoot, kokosrasp als toppings

Bereiding

1. Doe de dadels, amandelen en cashewnoten in een keukenmachine en maal tot een grof mengsel.
2. Voeg de cacaopoeder, kokosolie, chiazaad, vanille-extract en zeezout toe en mix tot alles goed gemengd is.
3. Draai kleine balletjes van het mengsel en rol ze vervolgens door de gewenste toppings.
4. Laat de powerballs minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast voordat je ze serveert.
5. Eet 1 per keer.



Garnalen Bootjes

Dit is een hele leuke manier om toch veel groente binnen te krijgen.

Eigenlijk is het doel om meer groente binnen te krijgen sowieso de visie van het Paleo dieet.

Deze garnalen bootjes zijn ook een hit op feestjes of tijdens de spelletjesavonden.

Makkelijk te maken en je kan ze afgesloten in een bak ook makkelijk een dag van te voren maken mocht je een feestje hebben.

In dit boek gebruik ik dit recept als lunch. Super makkelijk om mee te nemen en de avond ervoor al klaar te maken.

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 125 g garnalen
- 2 bladeren sla
- 6 cherrytomaatjes (rood en geel), gehalveerd
- 1 handje rucola
- 1/2 avocado, in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een pan en bak de garnalen samen met de fijngehakte knoflook op middelhoog vuur tot ze roze zijn.
2. Was de sla en verdeel over een bord.
3. Verdeel de cherrytomaatjes en rucola over de sla.
4. Verdeel de gebakken garnalen en blokjes avocado over de sla.
5. Besprenkel met citroensap en breng op smaak met zout en peper.



Pure Choco Bowl

Daar heb je weer zo'n beauty!
Hoe fijn is het dat je gewoon heerlijke chocolade kan eten.

Ik vindt hazelnoten ook echt zo lekker! Ze bevatten zoveel gezonde vetten die super goed zijn voor je hart en bloedvaten.

Bovendien zijn ze rijk aan vezels wat kan bijdragen aan een gezonde spijsvertering.

Omdat ze vitamine E en Selenium bevatten, zie je dat terug in je huid. Deze zal meer elastischer gaan aanvoelen naarmate je dit vaker eet.

Ze helpen bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel waardoor de opname van suikers in je bloed vertraagd worden. Hierdoor blijft je bloedsuikerspiegel stabiel.

Wie zegt dat gezond eten niet lekker is :)

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 bevroren banaan
- 1/2 avocado
- 1 eetlepel rauwe cacao poeder
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1/2 theelepel vanille-extract
- 1 eetlepel honing (optioneel)

Topping:

- 1 eetlepel sesamzaad
- 1/2 banaan, in plakjes gesneden
- 1/4 kopje walnoten, grof gehakt
- 1 eetlepel kokossnippers
- 1 eetlepel pure chocolade, in kleine stukjes gehakt

Bereiding

1. Doe de bevroren banaan, avocado, cacao poeder, kokosmelk, vanille-extract en honing in een blender en mix tot een gladde smoothie.
2. Schenk de smoothie in een kom.
3. Garneer de smoothiebowl met de sesamzaadjes, plakjes banaan, gehakte walnoten, kokossnippers en stukjes pure chocolade.
4. Serveer de smoothiebowl direct en geniet van een heerlijk paleo ontbijt of snack.



Healthy Salade

Ik vind een zoete touch aan mijn salade altijd heel erg fijn. Daarom meng ik bijna altijd wat fruit er doorheen.

Het maakt het direct wat frisser en door de vitamine C in het fruit kan ijzer makkelijker opgenomen worden. Een win-win dus!

En hoe leuk zien al deze kleuren eruit...

Hoe aantrekkelijker het eten eruit ziet hoe makkelijker je kan blijven volhouden aan een gezond lifestyle.

Want zeg nou zelf, wat ziet er nou lekkerder uit, deze kleurvolle salade of fastfood?

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 1 zakje sla mix
- 1/2 rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 1/2 komkommer, in plakjes gesneden
- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes gesneden (of bevroren mango stukjes ontdooit)

Voor de dressing:

- 1 rijpe mango, geschild en in blokjes gesneden
- 2 el olijfolie
- 2 el appelazijn
- 1 eetlepel honing
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper

Bereiding

1. Doe de mango, olijfolie, appelciderazijn, honing, zout en peper in een blender of keukenmachine en meng tot een gladde massa.
2. Proef en pas eventueel de hoeveelheid zout en peper aan naar smaak.
3. Bewaar de dressing in een afgesloten pot in de koelkast tot gebruik.
4. Verdeel de sla over een bord of bakje.
5. Leg de plakjes rode ui en de komkommerblokjes op de sla.
6. Verdeel de mango over de salade.
7. Giet de dressing erover als je het gaat eten.



Green Goddess Smoothie

Bladgroentes zijn eigenlijk onmisbaar in een gezond dieet. Het bevat veel nutriënten en zijn echt de 'groene motor' voor het lichaam.

Heb je veel lichamelijke klachten of pijntjes, dan is het altijd een goed idee om meer bladgroente in je voedingspatroon te doen.

Vaak vinden we dat wel een uitdaging...

Veel mensen vinden het niet zo lekker, omdat er een wat bittere smaak aanzit. Maar juist die bittere smaak zorgt ervoor dat je lever kan herstellen. En als je lever hersteld, kan hij je lichaam ontzien van gifstoffen en zullen die vage klachten ook steeds minder gaan worden.

Via een smoothie krijg je heel snel grote hoeveelheden binnen, terwijl je het niet echt proeft. Probeer het zelf maar eens met deze Green Goddess Smoothie ;)

Ingrediënten

Voor 2 porties

- 2 handenvol sla
- 1 avocado
- 1 groene appel
- 1 stengel bleekselderij
- 1/2 komkommer
- sap van 1/2 citroen
- 1 kopje kokoswater of water

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde smoothie.
2. Voeg eventueel meer (kokos)water toe als de smoothie te dik is.
3. Bewaar 1 portie voor de volgende dag in een afgelosten mason jar bijvoorbeeld.



Kipfilet Courgetti

Hoe easy is dit recept?
Echt iedereen kan het maken en het is echt binnen 15 minuten klaar.

Geen excuus meer om niet gezond te eten ;)

Dit is een super simpele manier van een perfecte balans tussen groente vlees. Goede eiwitten, vetten en koolhydraten die je lang een vol gevoel geven, zonder je lichaam te verzwaren.

Want hoe vaak eet jij iets en dat je daarna in een mega dip valt? Dat je een heel zwaar gevoel in je buik overhoudt wat eigenlijk niet heel erg fijn voelt?

Dat is verleden tijd met deze recepten.

Geniet ervan!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 kipfilet
- 1 courgette
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Optionele kruiden, zoals tijm, rozemarijn of paprikapoeder

Bereiding

1. Snijd de courgette in stukjes en pers het teentje knoflook fijn.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de knoflook toe.
3. Voeg de courgette toe en bak gedurende 5-7 minuten tot ze zacht zijn.
4. Breng op smaak met zout, peper en eventuele kruiden naar keuze.
5. Leg de kipfilet in de pan en bak 6-8 minuten aan elke kant of tot het volledig gaar is.
6. Serveer de kipfilet met de gebakken courgette.

Tip: Meer gezonde vetten aan dit recept toevoegen voor een langer voldaan gevoel? Serveer dan met gehakte pistachenootjes of cashewnoten.



Zalm Goodness

Als je geboren wordt krijg je je krachtvoer van je moeder via de borstvoeding, of via een formule waar jarenlange onderzoek naar is geweest om de juiste combinatie voedingstoffen te geven.

Met borstvoeding wordt dit automatisch door de natuur geregeld. Het lichaam weet precies wanneer je meer vetten of juist meer eiwitten nodig hebt om optimaal te kunnen groeien.

Als we ouder worden moeten we dit proces voor onszelf doen. We zijn niet meer afhankelijk van onze moeders en hebben onze eigen verantwoordelijkheid om ons lichaam gezond te houden.

Daarom is het super belangrijk om goed te variëren tussen gezonde vetten, eiwitten en koolhydraten. Deze salade is een perfect voorbeeld van deze combinatie.

Een echte powerhouse!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 klein zakje gemengde sla
- 100 g gerookte zalm, in stukjes
- 1/2 avocado, in plakjes
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Was de gemengde sla en droog deze goed af. Verdeel de sla over een bord of kom.
2. Voeg de stukjes gerookte zalm toe aan de sla.
3. Schil de avocado en snijd deze in blokjes. Voeg de blokjes avocado toe aan de salade.
4. Maak de dressing door de olijfolie, citroensap, zout en peper in een kleine kom te mengen. Roer goed door elkaar.
5. Giet de dressing over de salade en serveer direct.



Pure Heaven Bowl

De laatste dagen van dit programma zijn we ingeslagen. Ik ben heel benieuwd of jouw smaak ondertussen verandert is.

Heel vaak proeven mensen na het volgen van dit programma ineens veel meer. Geraffineerde suikers of andere chemische stoffen proef je direct veel intenser en kunnen zelfs als vies ervaren worden.

Dan pas merk je hoe fijn gezond eten voor je lichaam is. En dat als je gaat detoxen (dat doe je als je gluten en lactose en geraffineerde suikers uit je dieet haalt), dat je dan steeds meer behoefte hebt om terug te gaan naar je natuur.

Dat je steeds beter met je lichaam kan gaan communiceren en samenwerken.

Zet vooral door! Ik ben super trots op jou dat je al zover gekomen bent!

Ingrediënten

Voor 2 porties

Voor de smoothiebowl:

- 2 handenvol baby spinazie
- 2 bevroren bananen
- 1 kiwi, geschild
- 1/2 kopje bevroren frambozen
- 1/2 kopje amandelmelk
- 1 eetlepel honing

Voor de topping:

- 1 eetlepel maanzaad
- 1/4 kopje gemengde gehakte noten (amandelen, walnoten, pecannoten)
- 1 kiwi, in plakjes gesneden
- 1 banaan, in plakjes gesneden
- 1/4 kopje verse frambozen

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten voor de smoothiebowl in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Giet de smoothiebowl in een kom.
3. Voeg de toppings toe: maanzaad, gemengde noten, plakjes kiwi, banaan en verse frambozen.
4. Serveer en geniet van je heerlijke paleo groene smoothiebowl!
5. Bewaar 1 portie voor morgen.



Ribkarbonade met Groentjes

Als ik niet zoveel tijd heb dan maak ik mijn avondeten heel simpel door een vlees of visbron te kiezen (in dit geval een karbonade)

Vervolgens doe ik daar bladgroenten bij zoals spinazie, boerenkool of zoals nu sla. En daarnaast kies ik een soort groente uit zoals broccoli, courgette of in dit geval wortel.

Super simpel en snel klaar, maar wel heel erg krachtig en gezond.

Bladgroenten zijn onmisbaar in een gezond dieet. Ze bevatten veel vitaminen zoals vit A, K maar ook ijzer en calcium. Erg belangrijk als je geen melkprodcuten meer binnenkrijgt.

Calcium is goed voor je botten en houdt je lichaam gezond.

Probeer daarom elke dag wel bladgroente binnen te krijgen. Je zal merken wat dat doet met je gesteldheid, kracht en energie!

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 1 ribkarbonade
- 1 wortel, geschild en in plakjes gesneden
- 2 handjes sla
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Wrijf de ribkarbonade in met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
3. Bak de ribkarbonade in een ovenvaste pan ongeveer 5 minuten per kant op middelhoog vuur tot deze mooi bruin is.
4. Plaats de pan in de oven en bak de ribkarbonade in ongeveer 10 minuten tot de gewenste gaarheid.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de wortelplakjes toe en bak deze ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn.
6. Leg de sla op een bord en schik de wortels eroverheen.
7. Leg de ribkarbonade bovenop de wortels en serveer direct.



Goedgevulde Omelet

Als ik niet zo'n zin heb om te koken of na te denken over wat ik nou precies moet eten, dan bak ik altijd een omelet.

Ook heel handig als je wat minder vlees in je patroon wilt gebruiken.

Ik heb altijd wat diepvries groente in de la zitten en vaak gebruik ik leftovers die ik wil opmaken. Super makkelijk en altijd binnen handbereik.

Iedereen lust het ook en bij kinderen is dit recept vaak ook een hit.

Deze keer heb ik een recept gemaakt met oa spruitjes. Op deze manier komt er ongemerkt toch heel veel groente in je voeding ;)

Ingrediënten

Voor 1 portie

- 2 eieren
- 2 el kokosmelk of amandelmelk
- 1/2 kopje gesneden spruitjes
- 1/4 rode paprika, in blokjes gesneden
- 1/4 kopje broccoli, in kleine stukjes gesneden
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel kokosolie

Bereiding

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de gesneden spruitjes toe en bak ze ongeveer 3-4 minuten tot ze zacht zijn.
3. Voeg de blokjes rode paprika en broccoli toe en bak nog eens 2-3 minuten.
4. Klop de eieren in een aparte kom en voeg de melk en gehakte peterselie toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Giet het eimengsel in de pan met de groenten en laat de omelet bakken op middelhoog vuur tot de onderkant goudbruin is.
6. Draai de omelet om en bak de andere kant nog eens 2-3 minuten, of tot deze gaar is.
7. Serveer de omelet warm en geniet ervan!

Overzicht Recepten

WEEK 1

Kippenbouilllon	14
Goedgevulde Omelet	16
Vega Pasta	19
Zalmmoot met Frisse Salade	21
Sticks & Dips	23
Paleo Brood	25
Prei-Courgette Soep	27
Chocolade-Amandel Bars	29
Bloemkool Steak	31
Purple Goodness Smoothie	33
Goedgevulde Salade	36
Paleo Garnalen Curry	38
Zalm Ovenschotel	41
Pink Lady Bowl	43
Spinazie Granaatappel Special	46
Party Fruit	48
Orange Beauty Smoothie	50
Garnalen met Oestersaus	52
Lende met Asperges	54
Vegetarische Nasi	56
Chocolate Avocado Mousse	58





WEEK 2

Pancakes	65
Pasta met Groene Pesto	67
Paleo Uitsmijter	69
Paleo Cookies	71
Boeuf Stroganoff	73
Pink Protein Bowl	75
Salade met een Twist	77
Sweet Veggie Bowl	79
Lettuce Burger with Fries	81
Delicieus Choco Smoothie	83
Garnalen Shiitake Special	85
Veggie Chips	87
Easy Kipfilet Dish	89
Biefstuk Heaven	91
Tropical Kokos Bowl	93
Pizza met Asperges	95



Overzicht Recepten

WEEK 3

Zoete Aardappel Sandwich	102
Mini Burgers	104
Paleo Wraps	106
Power Balls	108
Garnalen Bootjes	110
Pure Choco Bowl	112
Healthy Salade	114
Green Goddess Smoothie	116
Kipfilet Courgetti	118
Zalm Goodness	120



Pure Heaven Bowl	122
Ribkarbonade met Groentjes	124
Goedgevulde Omelet	126



Hoe nu verder?



Yes you did it! De 21 dagen zijn voorbij!

Hoe voel je je nu? Zit je lekkerder in je vel? Ervaar je meer energie? We vinden het altijd leuk om te horen wat je lastig vond en wat je successen zijn. Zo kunnen we ons programma nog meer verbeteren en nog meer mensen hiermee helpen. Laat je review achter via hallo@eetpaleo.nl

Als iets werkt voor je, dan is het veel makkelijker vol te houden en ermee verder te gaan. Er zijn meerdere opties mogelijk. Je kan uiteraard dit programma zo vaak als je wilt overnieuw doen.

Je kan het plan ook als receptenboek verder gebruiken. Ik weet zeker dat je een aantal favoriete recepten eruit hebt kunnen halen ;)

Bij genoeg aanvragen zullen we nog een vervolg maken op dit 21 dagen plan. Laat het ons vooral weten via de mail!

Wij wensen jou heel veel succes!

Lieve groet,

EetPaleo