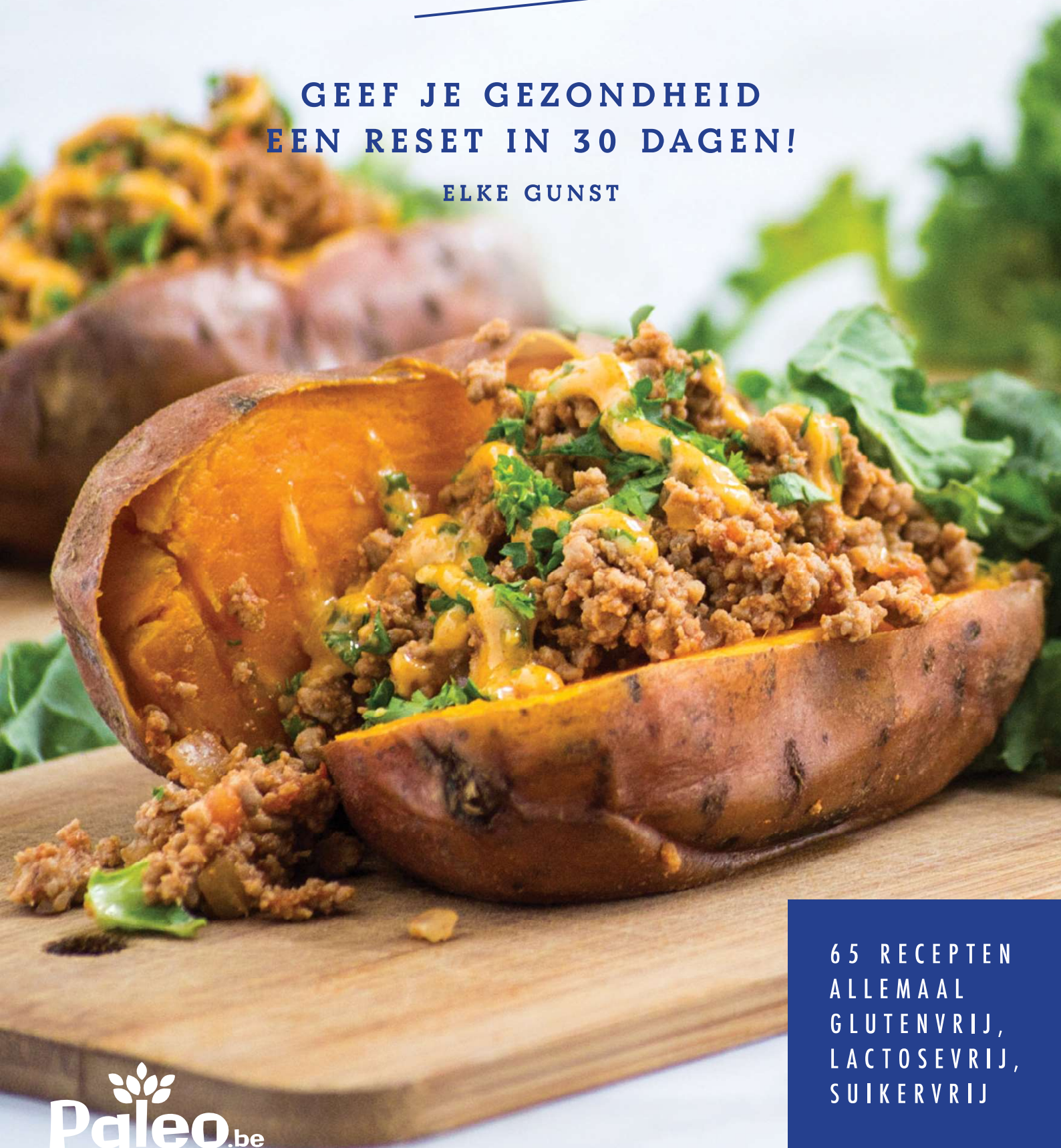


100% PALEO

GEEF JE GEZONDHEID
EEN RESET IN 30 DAGEN!

ELKE GUNST



65 RECEPTEN
ALLEMAAL
GLUTENVRIJ,
LACTOSEVRIJ,
SUIKERVRIJ

Inhoudstafel

WAT IS 100% PALEO?	5
NIET VULLEN, MAAR VOEDEN!	11
100% PALEO VOEDINGSLIJST	22
DE VOORBEREIDINGEN	25
MEEST GESTELDE VRAGEN	47
100% PALEO – VAN DAG TOT DAG	53
REÏNTRODUCTIE	133
80/20 PALEO	137
RECEPTEN	141
ONTBIJT	145
TUSSENDOR	175
LUNCH	193
BIJGERECHTEN	213
AVONDMAAL	229
BASISRECEPTEN	277

Boterhammen als ontbijt, boterhammen bij de lunch, pasta 's avonds...

Eigenlijk is dat niet bijzonder voedzaam. Het is voor ons lichaam wel vulling, en levert zeker energie, maar bevat het dieet van de gemiddelde Vlaming en Nederlander wel voldoende voedingsstoffen? Niet echt... maar ik ben blij dat jij daar ook verandering wil in brengen! De komende 30 dagen gaan we ons lichaam echt voeden, niet alleen maar vullen. We gaan zoveel mogelijk goede voedingsstoffen eten, zo weinig mogelijk "lege" voedingsmiddelen, en al zeker geen voedingsmiddelen die ons lichaam zouden kunnen schaden.

We starten met de allerbelangrijkste:

Heel veel groenten

HOEVEEL GROENTEN IS HEEL VEEL?

Wel... er wordt in het Paleo wereldje weleens gegrapt dat we meer groenten eten dan een vegetariër. En vaak is dat ook echt zo! In het ideale geval eet je groenten bij elke maaltijd, ook bij het ontbijt.

Telkens je een bord volschept met lekkers, zou minstens de helft uit groenten moeten bestaan. Je kan dat natuurlijk niet altijd even goed "afmeten", in een ovenschotel, curry- of wokgerecht is dat wat moeilijker en we gaan daar nu ook niet al te moeilijk over doen. Hou gewoon in gedachten dat je zoveel mogelijk groentjes moet eten, OK?

Waarom zoveel mogelijk groenten? Groenten leveren natuurlijk een schat aan vitamines en mineralen, maar ook heel veel vezels (waardoor je makkelijk meer vezels consumeert dan met je dagelijkse boterhammen!) en ook een zekere hoeveelheid aan koolhydraten (waar absoluut niks mis mee is!)

DIT IS 100% PALEO

Wortel, bloemkool, rode kool, koolrabi, rucola, ijsbergsla, veldsla, champignons, oesterzwammen, (kers)tomaten, paprika,

TIP

Terwijl je je rustig voorbereidt op je eerste 100% Paleo, ga al eens curieuzeneuzen in het receptengedeelte van dit boek, kies een recept uit dat je aanspreekt en probeer het uit!

ajuin, knoflook, erwten, artisjok, asperge, broccoli, spruitjes, selder, komkommer, aubergine, andijvie, venkel, sperziebonen, peultjes, sojascheuten, prei, peterselie, radijs, zeewier, spinazie, waterkers, citroengras, ...

Ook de zetmeelrijke groenten zijn zeker toegestaan binnen 100% Paleo: gewone aardappelen, zoete aardappelen, pompoen, pastinaak, peterseliewortel, sperziebonen, rode biet, taro, cassave, tapioca, bakbanaan, kastanje, ...

NIET OKE TIJDENS 100% PALEO

Maïs! In de supermarkt vind je dit vaak bij de groenten, maar eigenlijk is het een graan... Niet Paleo dus!

Aan de slag in de keuken

De eerste week is vaak moeilijk: je moet nog wat afkicken van alle suikers, overbodige e-nummers, gluten, ... en je zal je waarschijnlijk minder goed voelen dan normaal. Dan is het handig als je al wat voorbereidingen hebt gedaan. Vooral handig voor het ontbijt, maar je kan hierin zover gaan als je zelf wil natuurlijk!

Je zal zien dat ik bij elk recept in dit boek duidelijk heb aangegeven wat je op voorhand al kan doen, tijdens je kookmiddag, en hoe je het gerecht op het moment zelf kan afwerken. De tijd tussen haakjes op deze pagina is de tijd dat je actief bezig bent met het bereiden van elk gerecht, zo kan je inschatten hoeveel tijd je moet voorzien voor je kookmiddag. Voor vandaag is dat ongeveer 3 uur, reken daar nog een uurtje bij om alles bij een te zoeken qua ingrediënten en om op te ruimen.

Tijdens je eerste kookdagen gaat dit misschien nog een beetje moeizaam, maar je zal zien, hoe langer je dit doet, hoe vlotter het gaat. Als dit echt routine wordt kan je het klusje in 2 à 3 uur klaren. En het is zo makkelijk als je 's avonds na het werk amper nog tijd moet steken in het koken!

De weekmenu's zijn afgestemd op 2 personen, maar je kan uiteraard porties aanpassen naargelang jouw noden.

TIP

Nog een laatste tip... vergeet niet om te genieten deze maand! Probeer nieuwe ingrediënten, geef eens een Paleo etentje, toon je beste creaties. Wees trots op jezelf: het is niet niks om zo'n verandering te maken in je gezondheid en op te komen voor je keuzes.

Ik zou je aanbevelen om de volgende dingen alvast klaar te maken:

Je twee ontbijtgerechten voor deze week:

- ☐ Stevig Mexicaans ontbijt (pagina 147) (15 minuten)
- ☐ Chiapudding met mango (pagina 149) (15 minuten)

Deze gerechten voor maandag en dinsdag + tussendoortjes voor de hele week:

- ☐ Sla in een potje (pagina 195) (20 minuten)
- ☐ Spieringkotelet met pittige broccoli (pagina 215) (20 minuten)
- ☐ Worst met coleslaw (pagina 217) (20 minuten)
- ☐ Mayonaise (pagina 279) (1 minuut)
- ☐ Pikante nootjes (pagina 189) (10 minuten)
- ☐ Bloemkoolbommetjes (pagina 183) (20 minuten)
- ☐ Gazpacho (pagina 179) (20 minuten)

Extra makkelijk is het als je alvast ook deze gerechten voorbereidt:

- ☐ Courgetti met een stukje vis (pagina 263) (10 minuten)
- ☐ Gebakken champignons (pagina 261) (20 minuten)

Zo, dan zijn we klaar voor vandaag.

WEEKMENU 1

Dit is wat je komende week gaat eten:

ONTBIJT

LUNCH

AVONDMAAL

MAANDAG

Chia pudding met mango — p. 149



Sla in een potje — p. 195



Spieringkotelet met pittige broccoli — p. 215



DINSDAG

Stevig Mexicaans ontbijt — p. 147



Spieringkotelet met pittige broccoli



Worst met coleslaw — p. 217



WOENSDAG

Chia pudding met mango



Worst met coleslaw



Kip met kokoslimoensausje — p. 233



DONDERDAG

Stevig Mexicaans ontbijt



Kip met kokoslimoensausje en bloemkoolrijst



Courgetti met vis — p. 263



VRIJDAG

Chia pudding met mango



Courgetti met vis



Biefstuk met champignons — p. 261



ZATERDAG

Eiwolkjes — p. 151



Ceviche van zalm en avocado — p. 197



Kalkoenfilet met krokante spirelli — p. 225



Pikante nootjes
— p. 189



Bloemkoolbommetjes
— p. 183



Gazpacho
— p. 179



Het eerste weekmenu loopt tot en met zaterdag. Op pagina 73 vindt je het weekmenu terug voor de tweede week – dit start dan op zondagochtend. Je doet je boodschappen dus idealiter al op zaterdag.

Boodschappenlijstje

Boodschappen zaterdag

GROENTEN

- ☐ 250 g jonge sla
- ☐ 100 g rucola
- ☐ 2 kroppen romeinse sla
- ☐ 4 lente uitjes
- ☐ 1 bosje waterkers
- ☐ 2 bloemkolen
- ☐ 2 broccolistronken
- ☐ 500 g champignons
- ☐ 500 g groene mini asperges
- ☐ 2 rode paprika's
- ☐ 2 groene pepertjes
- ☐ 1 rode chilipeper
- ☐ 4 tomaten
- ☐ 250 g kerstomaatjes
- ☐ 2 komkommers
- ☐ 1,5 avocado
- ☐ 6 wortelen
- ☐ ½ witte kool
- ☐ 4 courgettes
- ☐ 800 g zoete aardappelen
- ☐ 2 pastinaken

FRUIT

- ☐ 6 bio limoenen
- ☐ 2 appels
- ☐ 5 bio citroenen

VERSE KRUIDEN

- ☐ 1 pakje bieslook
- ☐ 1 pakje basilicum
- ☐ 2 bussels peterselie
- ☐ 1 pakje dille
- ☐ 1 pakje munt
- ☐ 1 pakje koriander
- ☐ 1 pakje verse rozemarijn

VLEES, VIS EN EIEREN

- ☐ 19 eieren
- ☐ 250 g pikante chorizo
- ☐ 250 ml kippenbouillon
- ☐ 5 sneetjes gerookt spek
- ☐ 4 spieringkoteletten
- ☐ 4 worsten
- ☐ 1 kg kipfilet

Boodschappen woensdag

- ☐ 120 g gekookte hamreepjes
- ☐ 250 g gerookte spekreepjes
- ☐ 2 steaks
- ☐ 2 kalkoenfilets
- ☐ 4 stukjes lotte (elk van 150g)
- ☐ 500 g zalmfilet



TIP

Je kan dit ontbijt natuurlijk ook volledig op voorhand klaarmaken. Laat de eieren dan wel sowieso volledig stollen.

STEVIG MEXICAANS ONTBIJT



4 PORTIES VOORBEREIDING: 15 MINUTEN WACHTEN: — AFWERKEN: 10 MINUTEN

Ik heb mijn ontbijt graag lekker pittig – zo ben ik meteen goed wakker. Ik zorg er wel altijd voor dat alles in bakjes kant-en-klaar gesneden in de koelkast ligt, zodat ik 's morgens alleen nog maar snel even moet aanbakken. Je kan het natuurlijk ook helemaal op voorhand klaarmaken, maar ik heb mijn eitjes graag half-gaar, dus dat is het lekkerst vers uit de pan.

WAT HEB JE NODIG?

250 g
pikante chorizo

1 ajuin

1 rode paprika

1 groen pepertje

10 grote eieren

Verse koriander

VOORBEREIDING

1. Haal het vel van de chorizo. Dat gaat makkelijk als je hem even onder de kraan houdt. Snij in kleine blokjes.
2. Pel en snij de ajuin in dunne halve ringen en snij de paprika in kleine blokjes.
3. Halveer het groene pepertje, verwijder de zaadjes en snij fijn.
4. Verhit een pan met de ghee en bak er de chorizo in, ongeveer 4 minuten.
5. Haal het vlees uit de pan en bak de ajuin op een middelmatig vuurtje in het bakvet van het vlees, ongeveer 1 minuut.
6. Voeg nu de paprika en het pepertje toe en roerbak tot de ajuin lichtjes bruin wordt.
7. Voeg het vlees bij de groenten in de pan en roer even door.

MAAK HET AF

1. Warm je vlees-groenten mengsel terug op in de pan.
2. Snij 4 el koriander fijn.
3. Breek de eieren in een kommetje, roer even los en kruid met peper en zout.
4. Giet de eieren in de pan en bak het mengsel al roerend verder tot je de gewenste gaarheid bereikt.
5. Voeg bij het serveren de koriander toe.

ONTDEK DE KRACHT VAN PALEO IN 30 DAGEN



100% Paleo is voor je lichaam wat *control-alt-delete* is voor je computer: even helemaal opnieuw opstarten. Je geeft je lichaam de kans om te detoxen en opnieuw te ervaren hoe het zou moeten functioneren van kop tot teen: een vlotte spijsvertering, een goed geheugen, juist afgestelde hormonen, een sterk immuunsysteem, stralende huid, ..

Klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar eigenlijk is dat gewoon normaal. Of dat zou het toch moeten zijn. Want als je om je heen kijkt, dan is een gewoon gezond en goed functionerend lichaam zeker niet meer de norm. Het is tijd dat we gezondheid terug normaal maken. Voor mij, voor jou en liefst van al voor iedereen.

Dat is mijn missie, en dat is waarom ik het 100% Paleo Programma heb ontwikkeld – om jou te helpen een nieuwe start te nemen met je lichaam, met je leven. Ik neem jou bij de hand om je goed voor te bereiden, zowel op praktisch als op mentaal vlak en geef je elke dag tips en recepten mee om het makkelijk te maken.

Doe je mee?

ISBN 978-90-824812-1-1



9 789082 481211