



DE PALEO CHEF

Dit is een volledig Paleo 'kookboek'. Het pure eten als onze voorouders deden - vlees, vis, groenten, fruit en gezonde vette.



HEIKO HARTSUIJKER & MAUD FIKSE

De Paleo Chef

INTRODUCTIE



Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker

Gefeliciteerd, je kunt al bijna starten met de smakvolle oer-recepten. Je hebt via Droogtrainers toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden.

Samen met Maud laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en, dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt.

Ik heb mijn best gedaan met de Paleo Chef om het zo simpel mogelijk te maken en je alles te leren in eenvoudige taal. Die hopelijk iedereen kan volgen zonder vakjargon of moeilijke termen.

Met deze nieuwe Paleo recepten in de hand kun je naar hartenlust variëren: met zoete aardappels, salades, met pannenkoekjes.. van een snel ontbijt tot een heerlijke avond maaltijd. En allemaal lekker, gezond en met pure producten !

Zullen we samen op ontdekkingsreis gaan?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je meer recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl



Voedingswaarden van Orthomoleculair therapeut
Maud Fikse



45 Paleo Recepten

Eenvoudig en lekker

1. Hoe is dit boek opgezet?

Dit is geen dieet schema dat je even een week volgt. Je zult tijdens het proberen van de recepten snel ontdekken dat slank, strak en gespierd worden plus het accepteren van je lichaam en hier plezier in hebben, prima samen kunnen gaan. Natuurlijk vraagt het heus wel wat discipline. Maar ook flexibiliteit, zelfontdekking en plezier zijn de sleutels in onze ontdekkingsreis samen. De meeste diëten leren ons dat je pijn moet lijden als je slank en strak wilt worden. Dit in de vorm van hongerig en futloos door het leven te gaan.

Dit hoeft dus niet meer ;-) deze principes van een levensstijl zijn simpel, praktisch en neem je mee voor de rest van je leven. Geen calorieën tellen, niet stressen of crashen, geen dure potjes of supplementen kopen.

Paleo geeft je een mooie basis van wat je het beste kunt doen om gezond te eten en juiste levensstijl te volgen. Ga je nu de belangrijkste stap maken dat is namelijk daadwerkelijk het toepassen ervan. Je bent anders en nu al verder als de meeste!

Om deze reden kunnen recepten voor hele week niet ontbreken daarom hebben wij het opgedeeld in ontbijt, lunch, diner en dessert. Zodat je zelf kunt starten met de recepten die jou het lekkerste en eenvoudigste lijkt. Hieruit kun jij jouw eigen weekmenu samenstellen.

Als je verder gaat lezen zul je in totaal 45 paleo recepten vinden met allemaal een gezonde basis en afgewogen ingrediënten speciaal voor jou. Blijf dichtbij de puur & natuur aanpak en je zit goed.

Zullen we nu echt beginnen?

Veel kookplezier,
Heiko

Weekmenu: Week 1

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Ontbijt	Paleo Oats	Crispy noten ontbijt	Zoete aardappel 'toast'	Champignonmengse l met een gebakken eitje	Frambozen chia pudding	Kokosyoghurt met zoete aardappel	Courgette met ei en chorizo
tussen	Kiwi		Druiven	Mandarijntje	detox smoothie	Kipfiletrolletjes met veldsla	Detox smoothie volgens recept Maud
Lunch	Ovenpannenkoek	Paleo lunchbox	Pastinaak omelet met lente-ui	Courgettesoep	Zadencracker met gekookt eitje en kipfilet, of zoete aardappelhummus.	Aziatische paleo rolls	Kipsalade
tussen	handje ongebrande noten	snoepgroenten : cherrytomaatjes, komkommer	Zadencracker met kipfilet	Handje ongebrande noten	Kipfiletrolletjes met veldsla	gembershot	Olijven met basilicum
Diner	Vis Zalm met broccoli	Vlees: Wokschotel	Vega: andijviestamp -pot	Bloemkool- risotto met makreel	Spruitjes ovenschotel	Wortel Spagethi	Bloemkool pastinaak soep

Weekmenu: Week 2

	DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14	DAG 15
Ontbijt	Groente-omelet	Spicy breakfast porridge	Zadencrackers met een gekookt ei en kipfilet	Brownie Proteïne smoothie	Amandel Yoghurt met fruit en noten of fruitsalade	Avocado ei	Smoothie-bowl met blauwe bessen	Gebakken ei in tomatensaus
tussen	<i>appel</i>	<i>kipfiletrolletjes met veldsla</i>	<i>Druiven</i>	<i>handje ongebrande noten</i>		<i>handje ongebrande noten</i>	<i>kipfiletrolletjes met veldsla</i>	
Lunch	Kokosyoghurt met vers fruit, ongebrande noten en zaden.	Paleo proof Broodje met rosbief, komkommer en tomaat	Broccoli soep	Makreel-salade	Gehakt salade	Appelmoes pannenkoeken	Pompoen-soep	Makreelkoekjes 2 ei
tussen	<i>Kipfiletrolletjes met veldsla</i>	<i>5-10 olijven met basilicum</i>	<i>handje ongebrande noten</i>	<i>snoep-groenten</i>	<i>Snoep-groenten</i>	<i>2 EL Kokosyoghurt met kaneel en blauwe bes</i>	<i>snoep-groenten</i>	<i>handje ongebrande noten</i>
Diner	Eenpans-gerecht met vis	Broccolisoepp met kip	Entrocote met wortel	Wok-schotel	Oven-schotel	Bloemkool gehakt schotel	vis met frietjes	VEGA: pulled jackfruit

ONTBIJT





1. Paleo- OATS met blauwe bessen

Dit recept is voor 4 porties

Heerlijk en volledig zonder zuivel te maken. Je zult wel versteld staan van deze combinatie maar het is een echte aanrader.

Ingrediënten:

- 200 gr bloemkoolrijst
- 300 ml amandelmelk
- 1 el honing
- snuf kaneel

Topping

- 2 el kokosyoghurt
- 75 gr blauwe bessen

Hoe maak je het:

Doe de bloemkool met de amandelmelk, honing en kaneel samen in een klein pannetje. Laat het 5 minuten zachtjes koken. Laat het mengsel vervolgens afkoelen.

Pureer ondertussen 2/3 de blauwe bessen met de kokosyoghurt.

Serveer in een glas 1 deel bloemkoolmengsel en plaats daarbovenop 2 a 3 flinke el van het kokosyoghurt-blauwebesmengsel. Serveer met de overige blauwe bessen erdoorheen.

TIP: wil je dit ontbijt vollender en/ of rijker maken? Voeg dan wat noten/ pitten en zaden toe!



2. Crispy noot- ontbijt

Dit recept is voor 4 porties

Handig crispy ontbijt wat je voor de hele week kunt maken. Maak het lekker in het weekend zodat je elke dag goed begint!

Ingrediënten:

- 2 el chiazaad
- 2 el gemalen lijnzaad
- 75 gr kokosvlokken
- 50 gr hazelnoten of walnoten
- 100 gr cashewnoten
- 70 gr amandelen
- 4 medjool dadels
- 2.5 tl kaneel
- 2 tl vanillepoeder
- 250 ml amandelmelk, ongezoet
- 150 gr blauwe bessen/ framboosjes
- of 1 banaan in schijfjes

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng het chiazaad met 5 el water en laat deze even staan (minimaal 10 min).

Doe de kokosflakes, de noten en de dadels in een keukenmachine en maal dit tot een grof mengsel.

Meng het notenmengsel met de kaneel, vanille, de amandelmelk, het lijnzaad en een snufje zout. Roer vervolgens de chiazaad en appel hier doorheen.

Schep het mengsel in een ovenschaal en bak deze 30-40 min in de oven tot het goudbruin is.

Haal het ontbijtje uit de oven. Afkoelen en smullen!



3. Zoete aardappel crackers

Dit recept is voor 2 porties

Zoete aardappel is wat wij als dessert vaak eten maar ook als ontbijt kun je dit heerlijk eten. Met een dosis vitamines en antioxidanten krijg jij weer direct een boost voor je hele dag. Ook lekker met avocado!

Ingrediënten:

- 2 grote zoete aardappels
- olijfolie (1 a 2 el)
- Sesampasta, tahin (2 el)
- Sap van ½ limoen
- 100 gr blauwe bessen, frambozen en/ of granaatappelpitjes
- 1- 2 el grof gehakte amandelen
- sesamzaadjes (1 tl)

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de zoete aardappelen goed en maak deze droog. Snijd deze vervolgens over de lengte in dikke plakken (ong 0.5 cm dik) en bestrijk met olijfolie. → Bak deze voor ca 15-20 min op het rooster in de oven gaar.

Meng de kokosyoghurt met de tahini en het limoensap. Voeg evt wat peper en zout naar smaak toe.

Haal de zoete aardappel uit de oven zodra ze gaar zijn en laat deze even goed afkoelen.

Beleg vervolgens de zoete aardappel'crackers' met een flinke laag van het tahin-mengsel, het verse fruit en de gehakte noten+ sesamzaadjes.



4. Champignons met een gebakken eitje

Dit recept is voor 4 porties

Wist je dat champignons een bron zijn van vitamines en mineralen helpen je met meer vitamine B,C en D. Samen met eieren geeft dit een goede start.

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 2 ui, fijn gesnipperd
- 300 gr bruine champignons
- 100 gr shitakes
- 100 gr oesterzwam
- mag ook andere paddenstoelen zijn a 500 gr!*
- 500 gr cherrytomaten, in stukjes gesneden
- 1 el alfalfa (Kiemgroenten)
- 4 eieren
- 1 el verse tijm, fijngesneden
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- Peper en zout

Hoe maak je het:

Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de ui tot deze mooi glazig is. Voeg vervolgens alle paddenstoelen toe en bak tot deze gaar zijn.

Voeg vervolgens de tomaatjes toe bak mee (ca 5 min).

Bak in een andere pan de eieren en breng deze op smaak met wat peper en zout.

Serveer de eieren met het champignonmengsel en garneer met wat gerookte paprikapoeder en een plukje alfalfa.



5. Frambozen chia pudding

Dit recept is voor 4 porties

Gewoon luchtig, licht en gezond. Je kunt het ook zonder het nachtje in de koelkast doen maar geeft wel meer smaak aan je ontbijt.

Ingrediënten:

- 250 ml kokosmelk
- 125 ml water
- 150 gr verse frambozen
- 100 gr chiazaad
- 1 tl vanille extract
- snufje zout

Topping

- 3 bananen, in plakjes gesneden
- 1 tl kokosolie
- kaneel
- kokosvlokken
- 1 tl chiazaad

Hoe maak je het:

Blend de kokosmelk, het water en de framboosjes glad tot een mooi mengsel.

Giet dit mengsel in een kom en roer de chia, de vanille en het zout er doorheen. Roer alles goed door elkaar en laat dit mengsel vervolgens een nachtje in de koelkast staan.

Verdeel het mengsel over de schaalpjes.

Bak de bananenplakjes in 2 kanten in de kokosolie.

Garneer het chiamengsel met de gebakken banaan en bestrooi deze met kaneel, kokos en wat chiazaadjes.



6. Kokosyoghurt met zoete aardappel

Dit recept is voor 4 porties

Heerlijk zoet? Wist je dat zoete aardappel, helemaal geen aardappel is. Maar een wortel zoals bospeen of pastinaak. Ik snijd altijd de zoete aardappel in plakjes en bereid deze in no-time in een stoomkoker.

Ingrediënten:

- 300 gr zoete aardappel, geraspt of stop de hele aardappel in de oven.
- Sap van 2 sinaasappels
- Rasp van 2 sinaasappels
- 1 el honing
- ½ tl kaneel
- 575 gr kokosyoghurt
- 300 gr verse aardbeien
- 100 gr ongebrande noten, grof gehakt

Hoe maak je het:

Meng de zoete aardappel met het sinaasappelrasp- en sap, de honing en het kaneel in een pannetje. Breng op zacht vuur aan de kook en laat ongeveer 5-10 min zachtjes koken, tot de zoete aardappel beetgaar is.

*Je kunt het ook heerlijk in de zoete aardappel zelf doen als basis.

Giet de zoete aardappel af en van het vocht op. Laat goed uitlekken en afkoelen.

Verdeel de kokosyoghurt over 4 schaalpjes en garneer met het zoete aardappel mengsel en het verse fruit. Besprenkel het mengsel met wat van het opgevangen vocht over het geheel.

Garneer de schaalpjes met de grof gehakte noten.



7. Courgette met ei en chorizo

Dit recept is voor 4 porties

Pittig en zoutig de heerlijke smaak van chorizo met de juiste groente erbij maakt dit tot een feestje in de ochtend. Je kunt dit ook gewoon in de koekenpan maken met een deksel in plaats van de in de oven.

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 300 gr courgettespaghetti
- 4 eieren
- 100 gr chorizo, in kleine blokjes gesneden

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verdeel de courgettespaghetti in vier gelijke porties op de bakplaat en maak hier kleine nestjes van. Maak in elk nestje een kuiltje en breek hier een eitje in.

Doe de nestjes in de oven en laat deze ongeveer 15 minuten bakken tot het ei goed gaar is.

Bak de stukjes chorizo in een pan en laat deze uitlekken.

Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de nestjes over de borden. Garneer met de uitgelekte chorizo



8. Groente Omelet met gerookte kip

Dit recept is voor 2 porties

Omelet wie kent hem niet. Je hebt vast nog niet deze omelet met spinazie, ui en gerookte kipfilet geprobeerd. Geeft een volwaardige voeding.

Ingrediënten:

- 1 rode ui, gesnipperd
- 125 gr cherrytomaatjes, gehalveerd
- 4 eieren
- 2 handen spinazie
- 50 gr gerookte kipfilet, in stukjes (biologisch)
- Peper en zout

Hoe maak je het:

Doe de eieren in een kom en klop deze met wat peper en zout los.

Bak in een pan de ui, tomaatjes en spinazie ongeveer 4 minuten aan.

Voeg de gebakken groenten toe aan het eimengsel en schep de helft van het mengsel in de pan.

Bak de omelet in 5 min goudbruin en vergeet niet halverwege om te keren!

Haal de omelet uit de pan en bak nu de volgende omelet.



9. Spicy breakfast pap

Dit recept is voor 2 porties

Gember en kurkuma zijn echt geweldig voor ons lichaam en werken als natuurlijke ontstekingsremmers. Daarbij zijn het ook gewoon smaken die samen met de cacao nibs elkaar versterken.

Ingrediënten:

- 250 ml amandelmelk
- 2 cm gember
- 2 cm kurkuma
- 1 banaan
- ½ tl kaneel
- snuf zwarte peper
- 3 flinke EL amandelmeel

Topping

- 100 gr verse blauwe bessen en frambozen
- 2 EL ongebrande noten
- 2 EL pompoenpitten
- 2 tl cacao nibs

Hoe maak je het:

Doe de amandelmelk, gember, kurkuma, banaan, kaneel en peper in een blender en meng dit tot een glad geheel.

Doe het mengsel in 2 schaalpjes en roer door beide schaalpjes 1 a 2 EL amandelmeel heen.

Garneer met de blauwe bessen, frambozen, ongebrande noten, pompoenpitten en cacaonibs. Smakelijk!



10. Zadencrackers met gekookt ei en kipfilet

Dit recept is voor 2 porties

Zaden en noten zijn al heel lang onze basis voedingsbron voor het lichaam. Daarbij geeft het een heerlijke smaak en geur in het huis!

Ingrediënten:

- 45 gr amandelmeel
- 45 gr pompoenpitten
- 50 gr lijnzaad
- 50 gr zonnebloempitten
- 50 gr sesamzaad
- 1 el Psyllium vezels
- snuf zout
- 45 ml kokosolie
- 230 ml water, gekookt

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng alle droge ingrediënten in een kom

Koop het water in een pannetje (waterkoker kan ook) en voeg deze samen met de olie toe aan de grote kom met droge ingrediënten. Meng dit goed door elkaar.

Plaats het deeg tussen 2 vellen bakpapier en rol zo dun mogelijk uit (met een deegroller).

Verwijder de bovenste laag bakpapier en plaats het uitgerolde deeg op een bakplaat. Plaats deze in de oven en bak de crackers voor 45 min. LET OP! dat de zaden niet verbranden (dan worden de crackers heel bitter).

Zet na 45 min de oven uit en laat de crackers in de oven 10-15 min afkoelen.

Haal de afgekoelde bakplaat uit de oven en breek de crackers tot een gewenst formaat.

Eet de crackers met een plakje kipfilet en bijvoorbeeld een gekookt eitje.



11. Brownie Proteïne Smoothie

Dit recept is voor 1 smoothie

Meeste van ons zijn helemaal gek van een heerlijke chocolade brownie, ik ieder geval wel! Daarom deze smoothie variant met een gezonde dosis aan eiwitten (proteïne).

Ingrediënten:

- 1 banaan
- ½ avocado
- 1 afgestreken maatschep collageen poeder (bijv van foodie)
- 3 tl cacaopoeder
- 1 tl honing
- 150 ml kokosmelk
- 100 ml water
- Snuf zout

Hoe maak je het:

Blend alle ingrediënten in een blender tot een glad geheel.



12. Amandelyoghurt met fruit en noten

Dit recept is voor 4 schaaltjes

Sinaasappels geven een grote boost aan ons immuunsysteem. Dat komt door de vitamine C maar wist je dat sinaasappels ook gezond voor je huid zijn? Probeer eens deze amandelyoghurt.

Ingrediënten:

- Sap van 2 sinaasappels
- Rasp van 2 sinaasappels
- 1 EL honing
- ½ tl kaneel
- 575 gr Amandelyoghurt
- 300 gr vers fruit naar keuze (frambozen, blauwe bes, aardbei of een mix)
- 100 gr ongebrande noten, grof gehakt

Hoe maak je het:

Verdeel de amandelyoghurt over 4 schaaltjes en roer het sinaasappelsap en rasp, de honing en kaneel door de kommetjes heen.
Garneer met vers fruit en noten.



13. Avocado-ei

Dit recept is voor 2 personen

Ei helpt de gezonde cholesterol. Goede vetten en gezonde vezels. Deze vrucht verkleint je hongergevoel, versnelt je stofwisseling dus goed voor het afvallen.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 avocado
- 10 cherrytomaten, gehalveerd
- zout en peper

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit

Schep uit beide helften een stukje vruchtvlees zodat het ei erin past.

Leg de avocado's in een klein ovenschaaltje (zodat ze niet om kunnen vallen)

Breek in elke helft van de avocado een eitje en garneer met wat zout en peper.

Bak de avocado's ongeveer 15 min in de oven en serveer met cherrytomaatjes ernaast.



14. Smoothiebowl met blauwe bessen

Dit recept is voor 2 porties

Zoals je misschien al wel wist of nog niet maar blauwe bessen geven je lichaam antioxidanten. Deze helpen met het opschonen van je lichaam door het vangen van de vrije radicalen.

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 avocado
- 150 gr blauwe bessen/ bosvruchten
- 200 ml amandelmelk

Topping

- 1 EL gebroken lijnzaad of chiazaad
- 10 verse framboosjes
- 1 EL hennepzaad
- 1 EL geraspte kokos
- 1 EL pompoenpitten
- 1 EL amandelschaafsel

Hoe maak je het:

1. Pel de banaan en handige truc voor de avocado is als hij ingedrukt kan worden en kneedbaar is geworden dan is hij op zijn lekkerst.
2. Snijd hem met een lang schilmes verticaal door en pak vervolgens een lepel om hem uit te lepelen. Het vruchtzaad kan je gewoon prikken met je mes en eruit halen.
3. Blend de banaan, avocado, blauwe bessen en amandelmelk in de blender tot een glad mengsel.
4. Verdeel het mengsel over 2 kommen en garneer met de verschillende toppings.



15. Gebakken ei in tomatensaus

Dit recept is voor 2 personen

Dit koningskruid bevat essentiële oliën, deze oliën strijden tegen ontstekingsbevorderende enzymen, waardoor ontstekingen geweerd of verminderd worden. Dit zorgt voor een gezonder lichaam.

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 400 ml bio tomatensaus
- 2 tomaten, in kleine blokjes gesneden
- 20 blaadjes verse basilicum
- 2 tl Italiaanse kruiden
- peper en zout

Hoe maak je het:

1. Verhit wat olie in een koekenpan en voeg de tomaat, tomatensaus en basilicum toe.
2. Zodra de tomatensaus warm is: breek de eieren en doe een deksel op de pan.
3. Laat ca 8-10 min op laag vuur staan, tot de eieren zijn gestold.
4. Breng op smaak met wat peper, zout en Italiaanse kruiden.



16. Rode bieten smoothie

Dit recept is voor 1 portie

Heb je even een extra boost nodig? Of heb je lekker gesport en je wilt een goede smoothie die je lichaam de juiste bouwstoffen geeft en vitamines. Maak dan zeker even deze mooie rode bieten smoothie!

Ingrediënten:

- 1 voorgekookte rode biet uit pak
- 2 handenvol verse, rauwe spinazie
- 1/2 rijpe banaan
- *1/2 schepjes eiwitpoeder
- *handje ijsblokjes
- *scheutje amandel of kokosmelk

Hoe maak je het:

1. Doe alle ingrediënten in de blender en voeg water toe voor de gewenste dikte.
2. Als je het graag ijskoud wil maken kun je tijdens het blenden paar ijsblokjes toevoegen, heerlijk voor in de zomer. In de winter kun je het romiger maken met een scheut amandel of kokosmelk.

LUNCH





1. Paleo Ovenpannenkoek

Dit recept is voor 4 personen

Soms heb je gewoon zin in pannenkoeken toch? Dit zijn heerlijke hartige opties die je ook nog eens direct afhelpen van hongergevoel en ideaal voor naar werk of onderweg.

Ingrediënten:

- 8 eieren
- 250 ml kokosmelk
- 4 el kokosmeel
- 200 g kipfilet, in blokjes of gehakt
- 1 prei, in ringen
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 250 gr champignons, in plakjes

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor tot 200 graden.
2. Klop de eieren los in een kom met kokosmelk en kokosmeel tot een glad mengsel.
3. Bak in een ovenbestendige pan de kip tot deze gaar is. Voeg vervolgens de prei, paprika en champignons toe en bak deze nog 2-3 minuten mee tot ze iets zachter zijn.
4. Schenk het eibeslag over de groenten heen en deze de pan in de oven.
5. Mocht je geen ovenbestendige pan hebben, doe alles dan in een ovenschaal.
6. Bak de pannenkoek ongeveer 30 min goudbruin en gaar.



2. Paleo lunchbox

Dit recept is voor 2 personen

Vul je lunchbox met deze ingrediënten en je bent gegarandeerd van een vullende, eenvoudige toplunch!
Eitje even koken van tevoren.

Ingrediënten:

- 1 krop mini romaine sla
- 100 gr geraspte rode kool
- ½ komkommer, geraspt
- 2 gekookte eieren
- 2 el paleo mayonaise (zie pagina 3)
- 100 gr rosbief
- 70 gr parmaham
- 50 gr macadamianoten
- 50 gr walnoten
- 1 rijpe avocado

Hoe maak je het:

1. Vul je lunchbox met bovenstaande ingrediënten en je bent gegarandeerd van een vullende, eenvoudige toplunch!
2. Eitje even koken van tevoren ;-)



3. Paleo mayonaise



Dit recept is voor 4 personen

Lekkere klodder mayo erbij? Voeg dit recept aan met deze ingrediënten en je bent gegarandeerd van een heerlijke frisse, volle mayonaise.

Ingrediënten:

1 middelgroot ei
1 el verse citroensap
1 el appel azijn (biologische)
½ tl zout
250 ml (milde) olijfolie extra vierge

Hoe maak je het:

1. Pak als allereerste het eitje en breek deze boven een hoge kom waar je staafmixer precies in past.
2. Doe de ingrediënten zoals het appelazijn, citroensap, beetje zout en de olijfolie toe. Nu komt de truc zorg dat je rustig begint met mixen met de staafmixer. Zorg dat de messen helemaal onder de saus zitten.
3. Mix eerst een aantal seconden op de bodem van de kom. Haal geleidelijk de staafmixer omhoog.
4. Het belangrijkste bij mayo is dat je blijft mixen tot de olijfolie volledig is verdwenen in de mayonaise. smullen!



3. Pastinaak omelet

Dit recept is voor 6 personen

Net zoals zoete aardappels is pastinaak een hele gezonde en lekkere witte wortel. Die wij eigenlijk te weinig eten in ons normale eetpatroon. Geeft vezels en vitamines.

Ingrediënten:

- 1 pastinaak geschild en in dunne plakken gesneden
- 2 lente-uitjes
- 4 eieren (bio scharrel)
- 50 ml amandelmelk
- 2 takjes peterselie, blaadjes grof gehakt
- ¼ streng tuinkers
- 1 rode paprika in stukjes

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Breng de pastinaak in een pannetje aan de kook en laat deze ongeveer 5 min zachtjes koken.
3. Verwarm olie in een ovenbestendige pan en voeg de lenteui toe en bak deze ca 3 a 4 min. Zet vervolgens apart.
4. Verdeel de pastinaak plakken over de bodem van de ovenbestendige koekenpan en bak ze 5 min.
5. Klop ondertussen de eieren met de amandelmelk, peper en zout naar smaak los.
6. Voeg de lenteui en de paprika toe bij de pastinaak in de pan en schenk het eimengsel hier overheen. Laat even bakken in de pan tot de randjes stollen.
7. Zet de pan in de oven en laat de omelet 15 min garen.
8. Haal de omelet uit de oven en besprenkel met de verse kruiden en wat peper en zout.



4. Courgettesoep

Dit recept is voor 3-4 porties

Courgette heeft naast erg weinig koolhydraten zoals een komkommer wel veel vezels. Wat perfect is als je met afvallen bezig bent maar ook voor je gezondheid.

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teen knoflook, gehakt
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl verse gesneden koriander
- 3 courgettes, in stukken gesneden
- 750 ml groentebouillon
- 100 ml kokosmelk
- 1 handje gemengde kiemgroenten

Hoe maak je het:

1. Verhit een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de ui met de knoflook tot de ui glazig is.
2. Neem de kerrie en verse gehakte koriander voeg deze toe en laat deze 2 min meebakken
3. Pak de courgettes en voeg deze toe en bak deze ca 5-10 min mee.
4. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep op laag vuur ca 20 min pruttelen
5. Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren.
6. Verdeel de kokosmelk over de soep en garneer met een handje kiemgroenten.



5. Paleo zoete aardappel hummus met zadencracker

Dit recept is voor 2-4 porties hummus

Heerlijk zoete aardappel maar wist je ook dat je een gezonde hummus van kan maken? Heerlijk voor doordeweeks ook op roggebroodje of op een zadencracker.

Ingrediënten:

- 1 grote, zoete aardappel, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- sap van 1 limoen
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 3 el tahini
- 100-150 ml olijfolie
- 1 el sesamzaadjes

Hoe maak je het:

1. Breng de zoete aardappel aan de kook, en kook deze in ca 10 min gaar. Giet af en laat deze goed afkoelen
2. Gebruik een staafmixer of maal de zoete aardappel, knoflook, het limoensap, de tahini, het paprikapoeder, zout en 100 ml olijfolie in een blender tot een glad geheel. Is het mengsel te dik? Voeg dan wat water toe.
3. Schep de hummus in een schaal. Besprenkel dit met nog wat olijfolie, wat gerookte paprikapoeder en de sesamzaadjes.

TIP: Voor de zadencrackers, zie recept zadencrackers.



6. Aziatische paleo-rolls

Dit recept is voor 1 persoon

Sushi is niet meer weg te denken uit ons huidige menu. Wij hebben een heerlijke Paleo variant gemaakt met zalmfilet en een unieke vervanger voor sojasaus.

Ingrediënten:

- Nori, 2 vellen
- 100 gr zalmfilet gegaard en geplukt
- 1 avocado, geprakt
- 1 wortel in dunne reepjes gesneden
- 1 stengel bleekselderij in dunne reepjes
- 2 el coconut aminos (vervanger voor sojasaus)

Hoe maak je het:

1. Leg de nori vellen op een droge, schone snijplank en snijd ze door de helft zodat je 4 langwerpige stukken over houdt.
2. Besmeer ieder vel voor ongeveer eenderde met de geprakte avocado.
3. Verdeel de reepjes wortel en bleekselderij over het met avocado besmeerde deel van de nori. verdeel de gegaarde zalm over de groenten
4. Besprenkel eventueel met wat coconut aminos.
5. Neem de onderste hoek van de nori, aan de kant van de vulling en begin vanaf hier een rolletje te maken in de richting van de vulling, schuin naar boven. Rol dan door tot je een mooi hoorntje hebt.
6. Plak het losse puntje van de nori vast met een klein beetje avocado zodat je paleo rolls goed blijven zitten!



7. Kipsalade



Dit recept is voor 2 personen

Macadamia noten zijn niet de goedkoopste noten maar zijn wel erg gezond. Macadamia noten bevatten namelijk mangaan en onverzadigde vetzuren.

Ingrediënten:

- 150 gr kipfilet, gekookt en geplukt
- 50 gr veldsla
- 75 gr wortel, julienne gesneden
- 25 gr walnoten, grof gehakt
- 25 gr macadamianoten, grof gehakt
- 100 gr frambozen, vers
- 25 gr granaatappelpitjes

dressing

- sap van 1 sinaasappel
- sap van ½ citroen
- 2 el olijfolie
- Snuf peper

Hoe maak je het:

1. Meng de gekookte kip, wortel, sla en noten door elkaar.
2. Met de ingrediënten voor de dressing met peper en zout naar smaak
3. Verdeel de salade over 2 borden en besprenkel deze met de dressing.
4. Verdeel de frambozen over de borden.



8. Kokosyoghurt met vers fruit en noten/ zaden

Dit recept is voor 1 persoon

Zuivel dus ook yoghurt zoals het in de schappen bestaat voornamelijk uit gepasteuriseerde melk (simpel even gezegd dat alles wat wel goed is aan melk eruit is gehaald/onschadelijk is gemaakt). Daarom de kokosyoghurt als variant.

Ingrediënten:

- 100 gr kokosyoghurt
- 100 gr vers fruit naar keuze
- handje ongebrande noten (amandelen, hazelnoten, paranoten, walnoten, pecannoten)
- handje zaden(chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad heel)

Hoe maak je het:

1. Meng de gekookte kip, wortel, sla en noten door elkaar.
2. Met de ingrediënten voor de dressing met peper en zout naar smaak
3. Verdeel de salade over 2 borden en besprenkel deze met de dressing.
4. Verdeel de frambozen over de borden.



9. Paleo Proof broodje met rosbief



Dit recept is voor 4 personen

Eet dit brood met een plak rosbief, kipfilet of zoete aardappelhummus. TIP: vries dit brood in zodat je altijd handig brood tot je beschikking hebt!

Ingrediënten:

- 360 ml handwarm water
- 75 gram lijnzaad, fijngemalen
- 125 gram pompoenpitten, fijngemalen
- 150 gram tapioca
- 150 gram arrowroot
- 50 gr amandelmeel
- 25 gr kokosmeel
- 80 ml olijfolie
- 1 el appel cider azijn
- 2 el honing
- 1 tl zeezout
- 10 gram gedroogde (instant) gist

Hoe maak je het:

1. Meng in de bodem van een ruime kom de gist met het warme water. Roer het (met een houten lepel) goed door totdat de gist opgelost is. Laat een minuut of 10 staan.
2. Meng het lijnzaadmeel samen met de olijfolie, appelciderazijn en de honing door het gistmengsel.
3. Laat dit een paar minuten staan en roer nogmaals goed door.
4. Meng nu alle overige ingrediënten door het mengsel. Het mengsel hoort dik en plakkerig te zijn
5. Vet een cakevorm of broodvorm in en meng het deeg nog eens goed door elkaar. Giet dit vervolgens in de broodvorm.
6. Dek deze weer af en laat nogmaals 45 minuten tot een uur rijzen. Verwarm de oven voor op 175 graden en bak het brood in 60 minuten goudbruin en gaar.



10. Superfood Broccolisoepp

Dit recept is voor 4 porties

Wist je misschien al maar broccoli is echt een superfood met onwijs veel voordelen voor ons lichaam! Daarom kan je er maar beter niet genoeg van krijgen gekookt, gebakken, gewokt of gepureerd tot soep.

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 300 g broccoli
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 kippenbouillontablet
- 700 ml kraanwater
- 100 ml kokosmelk
- peper & Verse bieslook naar smaak

Hoe maak je het:

1. Snijd de prei, ui en broccoli fijn. Verwarm olijfolie in een soeppan en voeg de prei, ui en knoflook toe. Bak een paar minuten
2. Voeg de broccoliroosjes, water, bouillon, peper en bieslook toe aan de pan en breng aan de kook. Kook voor ongeveer 12 minuten met deksel op de pan.
3. Haal pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een glad geheel.
4. Roer de kokosmelk erdoor heen.



11. Oer Makreelsalade

Dit recept is voor 1 persoon

Vis werd al gevangen door onze voorvaders en later werd er een vuurtje bij gedaan om het te roosteren of roken. Gerookte makreel is heerlijk bevat veel gezonde eiwitten, vetten en omega 3 visolie. Breng de salade op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper.

Ingrediënten:

- 80 gram gerookte makreel
- 75 gram slamelange
- ½ avocado
- Paar stengels verse bieslook (fijngesneden) of 1 tl gedroogde bieslook
- 50 gram kokosyoghurt
- 50 gram granaatappelpitjes of walnoot
- 1 el limoensap
- Snufje zeezout en zwarte peper

Hoe maak je het:

1. Scheur de makreel in stukjes en snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes.
2. Doe de makreel, de avocado en de veldsla in een kom.
3. Maak een dressing van de Kokosyoghurt, het limoensap en de bieslook en voeg aan de kom toe.
4. Hussel de ingrediënten door elkaar.
5. Garneer met de granaatappelpitjes



12. Currykip salade

Dit recept is voor 4 personen

Kip het meest veelzijdige stukje vlees toch? Zeker, hierbij een heerlijke gehakt versie waarbij je echt kunt genieten van deze salade. Je kunt ook kippenhaasjes of kipfilet gebruiken hiervoor.

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 1 el vissaus
- 2 EL citroensap
- 400 gr slamelange
- 1 wortel, julienne
- 1 venkelknol, in dunne plakjes of bleekselderij
- 2 takjes koriander, grofgehakt

Kipgehakt:

- 500 gr kipdijfilet, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 cm gember, in kleine stukjes
- 2 tl citroenschil, geraspt
- 2 el rode currypasta

Dressing:

- 60 ml coconut aminos
- 60 ml appelazijn
- 60 ml olijfolie
- 2 el sesamolie
- 1 el honing

Hoe maak je het:

1. Voeg de olijfolie, knoflook, gember, citroenrasp en currypasta voor de kip bij elkaar in een pan en laat dit 2 a 3 min pruttelen.
2. Voeg de kipdij toe en schenk de vissaus en het limoensap in de pan en bak totdat de kip gaar is.
3. Meng de sla met de wortel en de venkel.
4. Meng de ingrediënten voor de dressing.
5. Verdeel de sla en het gehakt over 2 borden. Verdeel de koriander en dressing over de borden.



13. Appelmoes pannenkoeken

Dit recept is voor 8 personen

Dit is eigenlijk een oeroud recept met appelmoes, geeft heerlijke warmte met de kaneel en is enorm handig om mee te nemen of voor de volgende dag uit de koelkast.

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 150 gr appelmoes (suikervrij)
- 150 gr amandelmeel
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl baking soda
- 1.5 tl kaneel
- 200 gr vers fruit

Hoe maak je het:

1. Klop de eieren met de appelmoes los in een grote kom. Voeg het amandelmeel, de bakpoeder, de baking soda en het kaneel toe tot een dik beslag. Maak er 8 gelijke porties van
2. Verwarm wat olie in de pan en schep het beslag in de pan tot 8 kleine pannenkoeken. Bak aan beide zijden tot de pannenkoeken mooi bruin zijn en herhaal tot het beslag op is.
3. Serveer met vers fruit



14. Pompoensoep

Dit recept is voor 4 porties

Lekker veel kleur en vezels. Hartstikke goed voor onze spijsvertering! Dan moet je zeker eens deze pompoensoep proberen rijk aan vitaminen C, E en ijzer.

Ingrediënten:

- 400 gr pompoen, geschild en in stukken gesneden
- 2 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook,
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kerrie
- 1 l groentebouillon
- 4 takjes verse tijm blaadjes, fijngesneden
- 100 ml kokosmelk

Hoe maak je het:

1. Snijd de pompoen in stukken (mag grof zijn).
2. Verhit wat olie in een koekenpan en voeg de ui, knoflook, kerrie, kurkuma en pompoen toe. Bak ca 5 minuten.
3. Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep ca 25 min zachtjes koken, tot de pompoen heerlijk zacht is.
4. Pureer de soep met een staafmixer
5. Garneer de soep met een scheut kokosroom en verse tijm en voeg evt nog wat peper en zout toe voor de smaak.



15. Makreelkoekjes



Dit recept is voor 6 koekjes

Even wat nieuws zou deze snack wel zijn maar echt een aanrader om een keer te proberen. Handig: bewaar de koekjes in de diepvries! Zo heb je altijd een goede snack binnen handbereik

Ingrediënten:

- 2 blikjes makreel a 125 gr, afgegoten en geplukt tot kleinere stukken
- ½ limoen
- 5 eieren
- 1 lenteui, in kleine ringetjes
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 2 cm gember, in kleine stukjes
- 45 gr kokosmeel

Hoe maak je het:

1. Doe de makreel in een kom. Voeg het limoensap toe
2. Klop de eieren met de kruiden los en voeg deze toe aan de makreel.
3. Meng het kokosmeel, peper en zout door het makreelmengsel. Maak hiervan 6 gelijke porties.
4. Bak de koekjes in olie gaar en goudbruin.

DINER





1. Zalm met broccoli

Dit recept is voor 2 personen

Even wat nieuws zou deze snack wel zijn maar echt een aanrader om een keer te proberen. Handig: bewaar de koekjes in de diepvries! Zo heb je altijd een goede snack binnen handbereik

Ingrediënten:

- 200 g zalm (zalmsnippers mag ook)
- 200 g broccoli
- 150 g champignons
- 100 g kokosyoghurt
- Peper en zout naar smaak
- Verse fijngehakte dille

Hoe maak je het:

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook ze even kort.
2. Snijd ondertussen de champignons in kwarten bak ze mooi bruin. Voeg de uitgelekte broccoli en de kokosyoghurt toe, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Houd warm op laag vuur.
3. Snijd de zalm in stukjes. Bak deze in een andere pan kort (!)
4. Mix alles in een schaal en bestrooi met dille



2. Eenvoudige runder wokschtel

Dit recept is voor 2 personen

Soms heb je gewoon wat minder tijd maar wil je wel gezond eten zonder moeilijk gedoe. Dan is deze snelle wokschtel met een flinke dosis aan groente en lekker runderburger stukjes ideaal.

Ingrediënten:

- 500 gram runderburger of stukjes rund
- 700 gram broccoli of paksoi
- 200 gram verse spinazie
- 3 paprika's (geel)
- 2 rode uitjes (50 gram)
- 4 teentjes knoflook
- Zout en peper
- Verse rode peper, sesamolie

Hoe maak je het:

1. Snijd de runderburgers in dunne reepjes.
2. Vervolgens snijd de paksoi, de paprika en de ui stukjes en pers de knoflook.
3. Verhit olie in een wokpan, en voeg de runderreepjes en de ui toe.
4. Voeg naar smaak een stukje rode peper toe.
5. Nu kun je de paksoi, paprika, spinazie en knoflook toevoegen. Roerbak alles door totdat het gaar is.
6. Voeg wat sesamolie en een klein scheutje sojasaus toe.



3. Zoete aardappel stamppot

Dit recept is voor 3 personen

Wil je het gerecht vollender maken? Bak dan stukjes spek op en schep deze door de stamppot. Gewoon lekker genieten!

Ingrediënten:

- 600 gr zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 500 gr andijvie, gesneden
- 1 el kerrie
- 30 gr kokosyoghurt of paleo proof kookroom
- 2 appels, geschild (zonder klokhuis) en in blokjes gesneden
- peper en zout
- 100 gr cashewnoten, ongezoeten

Hoe maak je het:

1. Kook de zoete aardappelen in een pan met water in 8 minuten gaar
2. Bak 1/3 van de andijvie in een pan met de kerrie en laat slinken
3. Stamp de zoete aardappel met de kookroom/ kokosyoghurt en voeg een beetje peper en zout toe
4. Voeg de geslonken én de rauwe andijvie door de aardappelpuree
5. Schep als laatste de appelblokjes en de cashewnoten door de stamppot



4. Bloemkoolrisotto met makreel

Dit recept is voor 2 personen

Heerlijk en eenvoudig is deze bloemkoolrisotto met makreel te maken, vooral als je voldoende vetten en vitamines wilt binnenkrijgen. Vis oliën zijn erg gezond voor ons lichaam en huid.

Ingrediënten:

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2 gerookte makreelfilets, gefileerd en in stukjes geplukt
- 100 gr bladspinazie
- 400 g r bloemkoolrijst
- 1 lente ui, in ringetjes

Hoe maak je het:

1. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.
2. Voeg de spinazie toe en bak tot deze is geslonken.
3. Voeg dan de bloemkoolrijst toe en bak dit een paar minuten mee tot het een lichte bite heeft.
4. Schep de makreelfilet door de bloemkool risotto en bestrooi met lente-ui.



5. Ovenschotel met spruitjes

Dit recept is voor 2 personen

Spruitjes blijven een grote bron van vezels, vitamines en de juiste ijzereen voor ons lichaam. Dit gerecht is eenvoudig te maken en knapperig door het gebruik in de oven.

Ingrediënten:

- 1 kg spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
- 2 el olijfolie
- 1 broccoli, in roosjes
- 4 slavinken
- 200 gr spekreepjes
- 100 gr gemengde ongebrande noten, grof gehakt

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel de spruitjes en de broccoli over een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en peper zout. Roer alles even goed door
2. Leg de slavinken op de schaal tussen de groenten en verdeel ook de spekjes en noten over de schaal.
3. Rooster de schotel ongeveer 30 min gaar. Check even goed of de slavinken en de spruitjes goed gaar zijn!



6. Eenvoudige Spaghetti met wortels

Dit recept is voor 2 personen

Geweldig als je wat minder tijd hebt of minder tijd in de keuken wilt staan maar toch een lekker gerecht wil hebben.

Ingrediënten:

- 2 wortels, julienne gesneden (zodat er lange slierten ontstaan)
- 6 EL tomatenpuree
- 1 courgette
- 100 gr champignons
- 250 gr rundergehakt
- 15 blaadjes verse basilicum
- 2 takjes verse peterselie, de blaadjes

Hoe maak je het:

1. Kook de wortel spaghetti ca 3 min in een pan met ruim water.
2. Rul het gehakt en voeg de groente toe, bak even goed door.
3. Breng op smaak met zout en peper en roer de tomatenpuree hier doorheen.
4. Serveer met verse basilicum en peterselie



7. Bloemkoolsoep met pastinaak

Dit recept is voor 4 personen

Pastinaak als heerlijke gele of witte wortel maar wordt minder gebruikt! Dat is zonde want het is een heerlijke groente die gebruikt kan worden voor pasta of in je soep kan verwerken.

Ingrediënten:

- 1 ui, fijngesnipperd
- 550 ml kippenbouillon
- 300 gr kipfilet
- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 pastinaken, geschild en in grove stukken gesneden
- 400 ml kokosmelk
- 6 steeltjes bieslook
- 2 lente uitjes

Hoe maak je het:

1. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.
2. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de kipfilet toe en zet het vuur lager. Laat 10 min koken.
3. Schep de kipfilet uit de bouillon en voeg de bloemkoolroosjes en pastinaak toe. Breng opnieuw aan de kook en kook ongeveer 5 minuten tot de groenten beetgaar zijn.
4. Trek de kipfilet uit elkaar of snijd deze in blokjes
5. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de kokosmelk er doorheen en voeg de stukjes kip weer toe.
6. Voeg wat peper en zout naar smaak toe en garneer met bieslook en lente ui.



8. Eenpansgerecht met vis

Dit recept is voor 2 personen

Het advies is minimaal 1x per week vis te eten voor de gezonde vetten en vitamines. Maar je kunt het ook een feestje maken met dit eenpansgerecht voor de zachte heilbotfilet.

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teen knoflook, geperst
- 1 Courgette, in stukjes gesneden
- 2 grote wortelen, in stukjes gesneden
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl kaneel
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 1 heilbotfilet
- Snufje peper en zout

Hoe maak je het:

1. Verhit olie in een koekenpan en voeg de ui en knoflook toe. Bak tot de ui glazig is. Voeg de courgette en wortel toe tot deze gaar beginnen te worden.
2. Hierna voeg je de tomaten en kruiden toe en breng het geheel aan de kook. Laat een paar min zachtjes koken en giet evt wat water bij als het mengsel te droog lijkt.
3. Leg de vis in de pan en laat het geheel nog even met deksel ca 10 min zachtjes koken tot de vis gaar is. Smullen maar!



9. Broccolisoeep, extra gevuld

Dit recept is voor 4 porties

Broccoli kennen de meeste als een standaard groenten maar dit is eigenlijk een superfood met enorm hoge boost voor ons lichaam en echt bijna met alles te combineren.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 300 g broccoli
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 kippenbouillontablet
- 700 ml kraanwater
- 100 ml kokosmelk
- Snufje peper
- Handje verse bieslook naar smaak
- 350 gr kipfilet, in stukjes

Hoe maak je het:

1. Snijd de prei, ui en broccoli fijn. Verwarm olijfolie in een soeppan en voeg de prei, ui en knoflook toe. Bak een paar minuten
2. Bak daarnaast in een koekenpan de kipfilet goed gaar
3. Voeg de broccoliroosjes, water, bouillon, peper en bieslook toe aan de pak en breng aan de kook. Kook voor ongeveer 12 minuten met deksel op de pan.
4. Haal pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een glad geheel.
5. Roer de kokosmelk er doorheen en voeg ten slotte de gebakken kipfiletstukjes toe.



10. Paleo entrecote(steak) met wortel

Dit recept is voor 4 porties

Iets minder normaal dan de meeste de entrecote maken met wat aardappels, dit is een lekker combinatie met frisse koriander en stukje gember. Je gaat echt smullen!

Ingrediënten:

- 1,5 bos bospennen, geschild en in de lengte doormidden gesneden
- 1 el kokosolie
- 4 entrecotes ongeveer 250 gr
- 1 el koriander, vers en fijngehakt
- 1 stukje verse gember, in kleine stukjes
- Snufje zwarte peper en zeezout

Hoe maak je het:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de bospeentjes met de gember totdat de wortelen beetgaar zijn.
2. Zet nu de andere andere pan op het vuur, wacht tot de kokosolie warm is geworden en bestrooi de entrecotes met peper en zout. Is de pan heet? Leg het vlees in de pan en bak ze goudbruin tot ze gaar zijn op de manier die jij lekker vindt.
3. Haal de entrecotes uit de pan en laat ze minimaal 5 min rusten voordat je deze opeet.
4. Garneer het gerecht met verse koriander. Geeft echt een heerlijke smaak!



11. Frisse fruitige paleo wokschtel

Dit recept is voor 4 porties

Iets minder normaal dan de meeste de entrecote maken met wat aardappels, dit is een lekker combinatie met frisse koriander en stukje gember. Je gaat echt smullen!

Ingrediënten:

- 2 rode uien, grof gesneden
- 2 rode paprika's, in stukken
- 250 gr witte kool, fijngesneden
- 150 gr paksoi, in stukken
- 50 gr taugé
- 4 ananasschijven, in blokjes gesneden
- 50 gr cashewnoten
- 2 strengen lente ui, in dunne ringetjes
- 2 takjes verse koriander, grof gehakt

Voor de saus

- 60 ml appelazijn
- 4 el maple syrup of agavesiroop
- 1,5 el tomatenpuree
- 1 tl coconut aminos
- 2 tl arrowroot - 5 el water

Hoe maak je het:

1. Meng de arrowroot met vijf eetlepels koud water tot een papje.
2. Breng daarna alle andere ingrediënten voor de saus in een pannetje aan de kook en voeg daarna arrowroot mengsel toe (voor binding)
3. Fruit de ui in een hapjespan tot deze glazig is
4. Voeg de paprika, kool, paksoi en taugé toe en blijf roerbakken tot de groenten beetgaar zijn
5. Schep de ananas en cashewnoten hier doorheen
6. Schep de saus over de groenten en garneer met wat verse koriander en lente ui.



12. Ovenschotel met zoete aardappel

Dit recept is voor 4 personen

Zoete aardappels is echt enorm gevarieerd te gebruiken in de keuken en ook nog eens een superfood die je bijna elke dag kan gebruiken. Ook als gehele zoete aardappel in de oven heerlijk te bakken!

Ingrediënten:

- 5 zoete aardappels, geschild en in grove stukken gesneden
- 1 el olijfolie
- 500 gr gesneden andijvie
- 400 gr kalkoenfilet, in blokjes
- 2 takjes platte peterselie, de blaadjes grof gehakt of rozemarijn

Topping

- 2 el olijfolie
- 1 el honing
- 1 tl kaneel
- 100 gr pecannoten, gehakt

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Breng de zoete aardappelen in een pan met ruim water aan de kook en giet deze af zodra ze goed gaar zijn. Pureer de aardappels en voeg evt wat peper en zout naar smaak toe.
3. Verhit wat olie in een pan en voeg de andijvie toe tot deze geslonken is. Giet af en laat afkoelen. Knijp de andijvie goed uit zodra deze is afgekoeld.
4. Bestrooi de kalkoenblokjes met peper en zout en bak de blokjes in de dezelfde pan gaar en goudbruin.
5. Verdeel de andijvie over een ovenschaal en leg daarop de kalkoenblokjes. Smeer daarop de zoete aardappelpuree.
6. Zet de schaal 15 min in de oven. Haal deze vervolgens uit de oven
7. Meng voor de topping de olijfolie, honing, kaneel met de pecannoten. Strooi dit mengsel over de ovenschaal. Garneer met de peterselie



13. Bloemkool gehakt schotel

Dit recept is voor 4 personen

Bloemkool is geweldig voor een Paleo levensstijl waar je veel mee kan in de keuken. Vooral ook omdat net zoals broccoli een superfood is waarmee je zeer gevarieerd mee kan koken. Heerlijk in de oven!

Ingrediënten:

- 1 bloemkool, roosjes
- 300 gr kastanjechampignons, in schijfjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1,5 el olijfolie
- 2 tl gedroogde italiaanse kruiden of kerriekruiden
- 1,5 el kokosmeel
- 250 ml amandelmelk
- 80 ml kokosyoghurt
- 300 gr gehakt
- 3 tl gerookte paprikapoeder
- 2 takjes bladpeterselie

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Kook de bloemkoolroosjes ongeveer 3-4 min.
3. Bak in een koekenpan de champignons, knoflook en Italiaanse kruiden ca 2 minuten. Roer de amandelmelk en het kokosmeel erdoorheen zodat er een saus ontstaat. meng vervolgens de kokosyoghurt en de bloemkoolroosjes door de saus.
4. Rul in een tweede koekenpan de gehakt en voeg hier de paprikapoeder met wat peper en zout aan toe.
5. Verdeel eerst het gehaktmengsel en daarbovenop het bloemkool mengsel over 2 ovenschalen en zet deze ongeveer 30 min in een voorverwarmde oven.
6. Haal de schotel uit de oven en garneer met wat verse peterselie en wat extra peper en zout naar smaak.



14. Fish met frietjes

Dit recept is voor 2 personen

Wie wil er nou niet een visje met een frietjes elke dag eten? Heerlijke smaak met deze knolselderij frietjes en een eiwitrijk visje erbij.

Ingrediënten:

- 1 knolselderij, schoongemaakt en in frietjes gesneden
- 2 witvisjes
- 50 gr gehakte amandelen
- 2 tl citroenschil + 2 tl sap
- 2 el fijne peterselie
- paleo proof mayonaise
- 1 el limoensap + schil
- 200 gr cherrytomaatjes, gehalveerd
- 100 gr rucola

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verdeel de knolselderijfrietjes over de bakplaat. Strooi hier peper en zout overheen en bak de friet in ongeveer 25 min goudbruin en gaar.
3. Meng de amandelen met de citroenschil, peterselie en wat peper en zout. → Leg op een tweede bakplaat de witvisjes. Bekleed de visjes met het amandelmengsel
4. Haal de bakplaat met frietjes uit de oven en verhoog de oventemperatuur naar 200 graden.
5. Bak de visjes vervolgens nog 5-10 min tot de amandelen goudbruin zijn en de vis goed gaar is.
6. Meng de mayonaise met het limoensap en de limoenschil.
7. Serveer het gerecht met cherrytomaatjes en rucolasla.



15. Pulled paleo

Dit recept is voor 2 personen

Je kent vast de pulled pork, maar dat kan je natuurlijk ook doen met paleo! Heerlijke mix maken voor een gezonde en lekkere vitamine boost.

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teen knoflook, geperst
- 1 el rode curry pasta
- 2 el kokosmelk
- 1 blik Young jackfruit van +/- 500 gram, afgespoeld
- 3 el barbecuesaus

Serveer met salade

- 200 gr andijvie, fijn gesneden
- 2 perziken, in stukjes
- 50 gram hazelnoten, grof gehakt

Dressing

- 2 el olijfolie
- 1 el appelazijn

Hoe maak je het:

1. Verhit olie in een koekenpan en voeg de ui en knoflook toe. Bak tot de ui glazig is.
2. Meng de rode curry en de kokosmelk erdoor heen en roer. Voeg vervolgens het jackfruit toe en laat dit zachtjes pruttelen (ca 15 min) totdat je deze uit elkaar kunt trekken met een vork (net als bij varkensvlees).
3. Meng alle ingrediënten voor de salade zoals ook de ingrediënten voor de dressing van de salade.
4. Voeg de barbecuesaus toe aan het jackfruit en serveer met de salade



KOKEN IS LEUK EN GEZOND!

Maud en ik het vinden wij het geweldig dat jij deze recepten hebt geprobeerd. Jij hebt de stap genomen naar gezond koken.

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker?

Ik zal je wekelijks nieuwe recepten, weekmenu's, kooktips blijven toesturen alles over lekker en vooral ook gezond eten. Koken is geweldig en echt voor iedereen!

Heb je nog vragen voor mij of Maud? Je kunt ons bereiken via **heiko@droogtrainers.nl**

Spreek je snel weer!

Met kook groet,
Heiko