



*Droog
Trainers*

VERRUKKELIJK
& GEZOND

DE FASTING CHEF

Handleiding voor veel energie en snel vetverlies

KOOKBOEK

INCLUSIEF STARTGIDS



HEIKO HARTSUIJKER



INTERMITTENT FASTING

INTERMITTENT FASTING



WAT IS INTERMITTENT FASTING

We zijn bijna allemaal wel bekend met het woord ‘vasten’. Vasten is het geheel of gedeeltelijk vrijwillig onthouden van eten of/en drinken voor een bepaalde periode. Vasten is niet iets ‘nieuws’ maar kennen we eigenlijk al heel lang. De redenen dat mensen vasten zijn per groep vaak verschillend van aard; soms religieus, soms spiritueel of soms uit gezondheids-overwegingen.

Eigenlijk vasten we allemaal al elke dag, namelijk als we slapen. Sla je wel eens je ontbijt over? Dan ben jij eigenlijk al onbewust al intermittent fasting aan het toepassen!

Intermittent fasting is niet religieus of spiritueel van aard, maar is een bewuste keuze. Het is een vorm van afwisselend vasten. Er zijn meerdere vormen van intermittent fasting. Zo kun je een deel van de dag vasten, om de dag, of periodiek. Op frequente basis eet je slechts een aantal uur per dag en de rest van de dag ‘vast’ je. Het is daarmee geen dieet maar een eetpatroon. Je mag namelijk eten wat je wil, maar het bepaald wanneer en hoe lang je eet.

Als we kijken naar hoe wij als oermens leefden, zie je dat we niet altijd voedsel binnen handbereik hadden,

sterker nog; soms hadden we langere fases geen voedsel. Genetisch zijn wij er dus niet voor gemaakt om continue eten tot onze beschikking te hebben. De theorie wijst uit dat we deze fluctaties van veel eten versus vasten nodig hebben voor een optimaal Doordat jouw lichaam niet bezig is met de vertering (en alles wat daarbij komt kijken, krijgt het ruimte om andere lichamelijke processen te herstellen/ bouwen.

DE VOORDELEN VAN INTERMITTENT FASTING



WAT IS INTERMITTENT FASTING

Afvallen

Wellicht heb je in jouw directe omgeving al eens een succesverhaal gehoord over iemand die blijvend afviel door dit eetpatroon te volgen. Dit is enerzijds heel makkelijk te verklaren doordat het moeilijker is om aan de kcal te komen in een kleiner ‘voedingsraam’ (minder tijd om te eten). Dat is natuurlijk wat veel diëten met elkaar gemeen hebben: Als ons lichaam minder calorieën binnenkrijgt dan het verbrand, gaat het vet verbranden. En dat is exact wat er nodig is om gewicht te verliezen. Het voordeel van Intermittent Fasting ten opzichte van diëten met calorierestrictie is dat de caloriebeperking niet constant aanwezig is, waardoor het op den duur veel makkelijker vol te houden is!

Dat is alleen niet het hele verhaal want bij intermit-tent fasting zijn een aantal belangrijke hormonen betrokken:

Door te vasten neemt het groeihormoon toe. Menselijk groeihormoon bevordert verlies van lichaamsvet en zorgt voor snellere vetverbranding en beter behoud van spiermassa.

→ Insuline is nodig om glucose (suiker) uit het bloed op te kunnen nemen. Het geeft daarbij een signaal wanneer vet moet worden opgeslagen, of wanneer het lichaam moet stoppen met het verbranden van vet. Chronisch te hoge insulineaarden maken afvallen dus erg moeilijk. Intermittent fasting zorgt ervoor dat die insulineaarden omlaag worden gebracht. Daarnaast zorgt het voor een betere insulinegevoeligheid.

→ Noradrenaline lijkt wat op adrenaline. Noradrena-

line is een stresshormoon. Een dag zonder eten zorgt voor aanmaak van dit hormoon. ‘Stress is toch niet gezond?’ horen we je denken... In deze wel! Dit hormoon was evolutionair hard nodig om ervoor te zorgen dat wij op zoek gingen naar eten. De energie die hiervoor nodig was, kwam uit de vetvoorraad! Noradrenaline geeft een signaal om vetzuren uit de vetcellen vrij te maken voor verbranding.

Een groot voordeel wat we veel zien bij intermittent fasting, is dat het goed vol te houden is. De enige restrictie is wanneer en hoe je eet en niet wát je eet.

Daarnaast is afvallen niet het enige voordeel van intermittent fasting:

- Bloedsuikerproblemen verbeteren doordat de insulinegevoeligheid verbetert.
- Bij spijsverteringsklachten geeft intermittent fasting de spijsvertering letterlijk rust.
- Het immuunsysteem krijgt minder prikkels en dit kan ervoor zorgen dat het ontstekingsactiviteit verminderd.

Ook help je met intermittent fasting je lichaam om veroudering tegen te gaan en zijn er zelfs onderzoeken die bevestigen dat intermittent fasting goed is voor je geest en hersenen!

We hebben het allemaal wel eens ergens gelezen/ gehoord : Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. We kennen waarschijnlijk ook allemaal wel iemand die niet ontbijt en zich hartstikke gezond voelt. We krijgen te horen dat een goed ontbijt zorgt

MAAR.. ONTBIJT IS TOCH DE BELANGRIJKSTE MAALTIJD VAN DE DAG?

voor een sneller metabolisme én dat we minimaal 5-6 keer per dag moeten eten om onze stofwisseling niet te vertragen.

Dit is beide niet het geval. Ten eerste: het ontbijt is minstens net zo belangrijk als de lunch of het diner. ‘S Morgens verbranden mensen meer vet dan later op de dag. Je kunt je misschien voorstellen dat wanneer je een flink stevig ontbijt neemt het lichaam niet snel in de vetverbranding komt. Daarnaast is de gedachte dat het eten van meerdere kleine porties over de dag de stofwisseling op peil zou houden onjuist en achterhaald.

WAT IK EET MAAKT NIET UIT?

Nou, niet helemaal. Het IF is een eetpatroon ontwikkeld op een specifiek principe: wanneer we eten. Dit neemt niet weg dat het belangrijk is dat de momenten waarop we eten, je het grootste voordeel geniet als dit gezonde voeding is. Intermittent Fasting neemt helaas een ‘slecht’ dieet niet weg. Zorg er daarom altijd voor dat ongeacht je ‘voedingsraam’ je de gezonde voeding blijft eten zodat je voldoende (goede voedingsstoffen) binnen krijgt. Alles wat wij eten heeft een functie. Zo kan voeding slechts dienen als vulling óf kan het je lichaam helpen in haar herstellende of opbouwende vermogen.

Het gaat uiteindelijk om de totale inname per dag. De verdeling hiervan maakt niet uit.

Maar, heb jij ‘s ochtends enorme honger? Of krijg jij door je ontbijt over te slaan enorme eetbuien later op de dag, dan werkt het voor jou misschien beter om wél te ontbijten. Volg hierin je eigen lijf, it knows the way..



DE VOORDELEN VAN INTERMITTENT FASTING



STARTEN MET INTERMITTENT FASTING

Wist je dat de engelse benaming voor ontbijt ‘break-fast’ letterlijk omschrijft wat het doet? Met ons ontbijtje breken wij ons ‘vast’ moment - namelijk, de nacht. Om te starten met intermittent fasting kun je het beste deze periode van ‘vasten’ iets verlengen. De meest toegankelijke manier hiervoor is de 16/8 methode.

16/8 methode

In dit boekje focussen wij ons voornamelijk op deze methode. Dit komt omdat dit de meest eenvoudige methode is om te starten met intermittent fasting. De naam zegt het eigenlijk al: je vast gedurende 16 uur per dag en je eet de overige 8 uur per dag. Indien je er bijvoorbeeld voor kiest om het ontbijt over te slaan eet je bijvoorbeeld tussen 12.00 en 20.00 uur. Buiten deze uren eet je niks en vast je. Om écht de effectiviteit op te kunnen merken zul je dit minstens 3 dagen in de week moeten doen.

Fast-5 methode

In één dag (24 uur), mag er 5 uur (aaneengesloten) gegeten worden. De overige uren vast je. Dit is zwaardere variant dan de 16/8 methode

24 uur vasten

Een pittiger schema is het 24 uur schema. Wij adviseren om dit rustig op te bouwen (vb van 14 naar 16 uur vasten enzovoorts). Tweemaal per week vast je voor 24 uur. Stel; je eet zondagavond om 18.00 uur je laatste maaltijd, dan is je eerstvolgende maaltijd maandagavond om 18.00 uur. (dit kan natuurlijk ook van ontbijt naar ontbijt of van lunch tot lunch zijn).

Indien je al wat bekender bent en je de volgende stap wilt zetten naar het 24 uur vasten of de fast-5 methode, raden we je aan om je daarvoor goed te informeren.

STARTERSGIDS

Zoals hiervoor al beschreven raden wij iedereen aan om voorzichtig te beginnen en zeker niet gelijk iedere dag. Leer luisteren naar de signalen die jouw lichaam geeft; want zoals met alles, reageert ieder lichaam anders.

Let erop dat je op de dagen dat je vast niet 3 maaltijden in het eetraam eet. Volg gewoon het ritme en de maaltijden die je normaal zou eten (maar dan 2 hoofdmaaltijden in plaats van 3). Zo kom je idealiter uit op ongeveer 60-70% van jouw normale calorie inname.



STARTERSGIDS

Stap 1: Bepaal hoe jij wil gaan vasten
Wij raden iedereen aan om vasten rustig op te bouwen. Indien jouw lichaam nog niet gewend is aan vasten en voornamelijk in de suikerverbranding zit, kan het voorkomen dat je lichaam nog moet leren schakelen tussen vet- en suikerverbranding. Op deze manier kan het 16/8 schema al iets teveel van het goede zijn en voor klachten zorgen. Om je lichaam hierin te trainen helpt een Paleo dieet je goed op weg. Daarnaast kun je rustig opbouwen door bijvoorbeeld te starten met 12-13 uur vastperiode. Gaat dit makkelijk? Dan kun je de vastperiode wat verlengen. Let daarbij op dat je niet te weinig eet zodat je niet tekort komt aan calorieën!

Stap 2. Een goede voorbereiding..
Waarom ga jij starten met intermittent fasting?
Onderzoek wijst uit dat het opstellen van een helder

doel helpt met het behalen hiervan! Daarnaast is het belangrijk dat je je goed voorbereid. Zorg dat je gezonde voeding in huis hebt voor de momenten dat je niet vast, en maak een planning voor de dagen in de week dat je gaan vasten.

Stap 3. Luister naar je lichaam!
Belangrijk: Luister altijd goed naar de seintjes die jouw lichaam je geeft. Deze kunnen heel veel betekenen! Natuurlijk kan het zijn dat je lichaam in het begin even door een fase moet, maar het is altijd belangrijk om goed in de gaten te houden hoe jouw lichaam reageert.

VOORBEELDSHEMA 16/8 VASTEN

Ma	Di	Wo	Don	Vri	Zat	Zon
X	eetraam: 11.00-19.00	X	eetraam: 11.00-19.00	X	eetraam: 14.00-22.00	X
	11.00 brunch		12.00 Lunch		14.00 Lunch	
	15.00 snack		15.00 snack		16.00 snack	
	17.30 diner		18.00 diner		19.00 diner	
	18.30 snack		19.30 snack		21.30 snack	

INTERMITTENT FASTING



PRAKTISCHE TIPS

- ➔ Ga niet tijdens de dagen dat je niet vast enorm veel eten, dit zorgt er juist voor dat je geen negatieve calorie balans creëert en wordt vetverbranding moeilijker. Eet daarnaast ook niet te weinig!
- ➔ Zoek voldoende afleiding! Hoe minder je bezig bent met eten, hoe minder last je zult hebben van het vasten,
- ➔ Zorg dat je intensieve sportmomenten niet in de vastenperiode inpland. Wel helpt sporten juist

RISICO'S EN RISICOGROEPEN

Zoals meerdere malen aangegeven in dit boekje, is ieder lichaam anders en werkt geen enkele methode ‘standaard’ uit. Bij intermittent fasting zijn een aantal belangrijke kanttekeningen die absoluut belangrijk zijn om even goed te vermelden. Wij raden de volgende groep mensen intermittent fasting af, OF dit in te voeren met een deskundige :

- ➔ Zwangere vrouwen
- ➔ Vrouwen die borstvoeding geven
- ➔ Vrouwen die zwanger proberen te worden
- ➔ Vrouwen met chronische stress
- ➔ Mensen met een (geschiedenis) aan eetstoornissen
- ➔ Mensen met diabetes type 1 /2
- ➔ Mensen met bloedsuikerverlagende medicijnen
- ➔ Mensen met een lage bloedsuiker
- ➔ Mensen die nog nooit een dieet hebben gevolgd
- ➔ Mensen die nog nooit hebben gesport
- ➔ Mensen in burnout
- ➔ Mensen met schildklierproblemen
- ➔ Mensen met zwaar ondergewicht

- afleiden van eten! Beweging is dus absoluut wel aan te raden.
- ➔ Drink voldoende!
 - ➔ Zorg dat wát je eet gezond en voedend is. We weten dat koolhydraten maar kort verzadigen en dat proteïnen en vetten juist weer langer verzadigen. Daarnaast zorgen groenten en fruit voor de nodige voedingsstoffen zodat je geen tekorten oploopt

Overleg altijd eerst met jouw toeziend arts wat wijsheid is voor jouw situatie!

Behoor jij niet tot dit rijtje en ben jij al gestart? Let dan altijd op de volgende waarschuwingssignalen vanuit jouw lichaam:

1. Je voelt veel meer angst + nervositeit
2. Stemmingsschommelingen
3. Je voelt je moe
4. Je voelt je ziek
5. Je hebt geen energie
6. Je bent slap en krijgt spierpijn
7. Je kunt niet slapen

Het kan zijn dat de extra stress-prikkel die intermittent fasting geeft jouw lichaam te ver uit balans brengt. Als je dit soort signalen ervaart; stop dan gelijk met intermittent fasting en probeer eerst andere stressoren aan te pakken!



STARTERSGIDS

Ma	Di	Wo	Don	Vri	Zat	Zon
X	Eetraam: 11.00-19.00 11.00 brunch 15.00 snack 17.30 diner 18.30 snack	X	Eetraam: 11.00-19.00 12.00 Lunch 15.00 snack 18.00 diner 19.30 snack	X	Eetraam: 14.00-22.00 14.00 Lunch 16.00 snack 19.00 diner 21.30 snack	X
Ontbijt: Lijnzaadpap ➔ Pagina 00	11.00 uur: Paleo groente-frittata ➔ Pagina 00	Ontbijt: Applecrumble ontbijt ➔ Pagina 00	11.00 uur: Paleo ontbijt-pap ➔ Pagina 00	Ontbijt: Chiapudding met framboos ➔ Pagina 00		Ontbijt: Overnight oats ➔ Pagina 00
Snack: naar keuze	Snack: Bananen-brood ➔ Pagina 00	Snack: naar keuze	Snack: zadencracker met kipfilet ➔ Pagina 00	Snack: naar keuze		Snack: naar keuze
Lunch: Slawraps ➔ Pagina 00	Lunch: Avocado-salade met zalm ➔ Pagina 00	Lunch: 2 kommen Paddenstoelen soep (met zaden cracker) ➔ Pagina 00	Lunch: Lunchsalade ➔ Pagina 00	Lunch: Kliekjes frit-tatta ➔ Pagina 00	Lunch: Boekweit-pannen koeken ➔ Pagina 00 Snack: naar keuze	Lunch: Stuk Quiche ➔ Pagina 00
Diner: Bloemkool-gehakt schotel ➔ Pagina 00	Diner: Paleo kip-schotel met bloemkool ➔ Pagina 00	Diner: Kip kerrie ➔ Pagina 00	Diner: Paleo eenpans-gerecht ➔ Pagina 00	Diner: Paleo Spaghetti ➔ Pagina 00	Diner: Curry ➔ Pagina 00 Snack: naar keuze	Diner: Paleo Groenten-schotel ➔ Pagina 00

Gemiddeld aantal kcal zit op 1300-1500 per dag. Dit is in bijna alle gevallen te weinig, dus er blijft ruimte over voor een gezond tussendoortje. Deze is in veel gevallen al rond 200/300 kcal.
Een snack kan zijn: gekookt eitje/ portie groenten met hummus/ stukje pure chocolade/ ongebrande ongezouten nootjes (max 10)/ stuk fruit etc.



ONTBIJTPAP MET LIJNZAAD

WAT GAAT ER IN?

- ➔ 15 gr Lijnzaad Blond
- ➔ 25 gr Gemalen Amandelen
- ➔ 5 gr notenpasta (liefst amandel, zonder toegevoegde suikers)
- ➔ 120ml amandelmelk, ongezoet
- ➔ 25gr Blauwe Bessen OF ¼ appel
- ➔ Flinke snuf kaneel
- ➔ Scheutje Vanille extract
- ➔ Scheutje honing

HOE MAAK JE HET?

Maal het lijnzaad fijn (in een koffiebonenmaler/ blender/ vijzel/ staafmixer)

Verwarm de amandelmelk

Doe alle ingrediënten (muv het fruit) in de blender en laat even goed draaien, het dikt vrij snel in.

Schenk het mengsel in een schaalte en voeg het fruit toe

DIT ONTBIJT BEVAT O.A. LIJNZAAD. WAT ZIJN DE VOORDELEN?

- 1 Omega 3: Wist je dat lijnzaad van nature gezonde vetten bevat en dan met name ook het omega 3-vetzuur alfa-linoleen. Daarmee beschermen deze vetten je o.a. tegen hart-en vaatziekten.
- 2 Lijnzaad is een bron van vezels. Vezels zijn te verdelen in twee soorten: onoplosbaar en oplosbaar. Lijnzaad bevat de oplosbare vezels die zorgen voor een goede stoelgang.
- 3 Lijnzaad is een bron van vitamine B1 en B2 en magnesium en calcium.

KCAL: 386	VETTEN: 33	KHD: 4.8	VEZELS: 15	EIWITTEN: 11	
-----------	------------	----------	------------	--------------	--



SLAWRAPS



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 2 El olijfolie
- 500 gr kipgehakt
- 110 gr champignons
- 6 gr verse basilicum
- 2-3 el hoisin
- 1 tl gember, fijngesneden
- 1 El sojasaus
- 2 tl gehakte knoflook
- 1 krop romaine sla
- 1 rode paprika, fijngesneden
- 3 stronken lente-ui, in ringetjes gesneden

HOE MAAK JE HET?

Snijd de champignons, paprika, lente-ui en basilicum in kleine stukjes.

Doe olie in een koekenpan en bak het kipgehakt in circa 5-10 min gaar.

Voeg de champignons, paprika en basilicum toe en bak nog 5 min.

Meng in een kleine kom de sojasaus, hoisin, gember en knoflook. Voeg de saus toe aan het kipgehakt en laat op laag vuur nog even kort staan.

Pak de romaine sla en maak de bladeren schoon met water. Plaats de bladeren op de borden.

Vul de bladen met kipgehakt en strooi wat lente- ui over de bladen met gehakt heen.

Deze zomerse, frisse sla wraps zijn een fantastisch idee voor een heerlijke lichte, koolhydraatarme lunch. Kies bij de boodschappen de grootste en meest stevige krop romaine sla uit, zodat je alvast een mooie basis ‘wrap’ hebt.

Romaine sla bevat vitamine A, K en C. De antioxidanten in de sla hebben een cholesterolverlagende werking en zijn goed voor de bloedvaten! Daarbij helpt het kalium in de romaine sla om de bloeddruk te verlagen.

KCAL: 348

VETTEN: 25,2

KHD: 6.8

EIWITTEN: 23,5



BLOEMKOOL GEHAKTSCHOTEL



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 bloemkool, de roosjes
- 250 gram champignons, in schijfjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 el olijfolie
- 2 TL gedroogde tijm
- 1.5 el arrowroot
- 250 ml Amandelmelk
- 300 gram rundergehakt
- 80 ml mayonaise, zuivelvrij
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- snuf zwarte peper
- 3 plakken ontbijtspek, in stukjes gesneden
- 2 takjes verse peterselie, de blaadjes grofgehakt

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden

Kook de bloemkoolroosjes 3-4 min in water voor. Giet deze vervolgens af

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en voeg de champignons toe en bak deze mooi lichtbruin Voeg vervolgens de knoflook en komijnpoeder toe en bak dit nog 2 a 3 min

Roer de arrowroot en amandelmelk door het champignonmengsel

Roer vervolgens de mayonaise en bloemkoolroosjes door de saus

Rul in een andere pan het gehakt en voeg hier de gerookte paprikapoeder, tijm en peper toe

Verdeel eerst het gehakt over de bodem van de ovenschotel en vervolgens de bloemkool

Zet de ovenschotel in de oven en bak deze 30 minuten

Bak in een pan de ontbijtspek

Haal de ovenschotel uit de oven en kruimel de gebakken ontbijtspek over de schotel heen Strooi als garnering de losse peterselieblaadjes over de schotel

Met de koude dagen voor de deur groeit het verlangen naar een heerlijke, warme ovenschotel. Vaak wordt bij ovenschotels flink wat kaas en room gebruikt, maar bij deze paleo-proof, zuivelvrije (lactosevrije), glutenvrije ovenschotel, mis je dit totaal niet! Deze ovenschotel is heerlijk romig en vol van smaak.

KCAL: 603

VETTEN: 50

KHD: 14

EIWITTEN: 22

SUIKER: 2



GROENTE FRITTATA



RECEPT VOOR 1 RONDE TAARTVORM

WAT GAAT ER IN?

- 2 uien gesnipperd
- 3 bosuien in ringetjes
- 20 cherrytomaatjes gehalveerd
- 2 paprika's in kleine blokjes
- 2 eetlepels gedroogde italiaanse kruiden
- 2 kleine courgettes in blokjes
- 1 bakje kastanjechampignons in stukjes
- 4 eieren
- 4 extra eiwitten = 8 eieren totaal
- zout en peper
- 100 gram gerookte kipfilet in stukjes
- Optioneel 150 gram (geiten)kaas/ cottage cheese

**Ingrediënten voor 1 ronde taartvorm*

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snij alle groentes en de gerookte kipfilet in kleine stukjes.

Fruit de ui in wat olijfolie in een pan.

Bak de overige groente en kipfilet en de verse kruiden kort mee.

Bekleed een taartvorm of ovenschaal met bakpapier

Schenk het mengsel in de taartvorm

Klop de 4 eieren PLUS 4 eiwitten los met zout en peper naar smaak.

Schenk dit mengsel over de groentes en mix de kipfilet er door heen.

Strooi de kaas over het mengsel

Bak de frittata ca. 10-15 min. In de oven

Tip: serveer de frittata met een overheerlijke frisse salade

Een Frittata is eigenlijk een soort omelet, maar dan met lekker veel gezonde vulling! Dit recept is makkelijk om van te voren te maken en mee te nemen. Je kunt deze frittata zelfs invriezen zodat je meerdere porties kunt maken. Als je het maken van frittatas eenmaal in de vingers hebt, kun je er alle kanten mee op. Freestyle met wat je nog hebt liggen!

KCAL: 219

VETTEN: 34

KHD: 15

VEZELS: 15

SUIKER: 4



PALEO BANANENBROOD



RECEPT VOOR 1 CAKEVORM (12 PLAKKEN)

WAT GAAT ER IN?

Natte ingrediënten:

- 3 grote, rijpe bananen geschild en fijngeprakt (met vork)
- 4 eieren
- 1 el vanille extract
- 1 el agavesiroop
- 70 gr kokosolie gesmolten
- 1 El appelazijn of citroensap van een halve citroen

Droge ingrediënten:

- 400 gr amandelmeel
- 30 gr kokosmeel
- 1 tl baking soda
- snufje zout

**Ingrediënten, voor 1 cakevorm
(12 plakken)*

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 160 graden

Meng de amandelmeel, kokosmeel, zout en baking soda in een grote kom

Kluts in een andere kom de eieren met een mixer (deze moeten goed geklutst!)

Voeg de bananen, kokosolie, vanille en agavesiroop toe en klop alles goed door elkaar.

Meng vervolgens de droge ingrediënten door het bananen-mengsel.

Voeg ten slotte de appelazijn toe. Het zal wat gaan schuimen (reactie met baking soda). Dit zorgt ervoor dat het mengsel wat luchtiger wordt ! Schep dit door het beslag

Giet het mengsel in een ingevette cakevorm (of een vorm met bakpapier), en zet ongeveer 50-60 min in de oven tot het bananenbrood helemaal gaar is.

Vullend, lekker, vrij van geraffineerde suikers én PALEO-PROOF! Na zorgvuldig tweeken is dit toch wel het meest lekkere recept voor een heerlijk bananenbrood. Dit brood is gezoet door, je zult het misschien al raden, bananen en is heerlijk tussendoor of om mee te trakteren.

TIP: in de supermarkt zijn we altijd op zoek naar de mooie gele bananen, maar voor bananenbrood wil je de bananen eigenlijk zo rijp mogelijk hebben. Heb je nog (over)rijpe bruine bananen liggen? Maak bananenbrood!

Voedingswaarden per plak

KCAL: 323	VETTEN: 28	KHD: 10	EIWITTEN: 13		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



AVOCADOSALADE MET ZALM



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 courgette , julienne gesneden (of in dunne reepjes)
- 1 winterwortel, jullienne gesneden (of in dunne reepjes)
- 1 bosui in dunne ringen
- 1 avocado in blokjes
- 100 gr gerookte zalmplakjes
- De blaadjes van 4 takjes dille
- 2 eieren, gekookt en gepeld

Dressing

- 1 el mayonaise
- 1 el limoenrasp+ 1 el limoenrasp

HOE MAAK JE HET?

Meng de gesneden groenten met de lente-ui en schep de avocado er voorzichtig doorheen. Verdeel deze basis over 2 diepe borden.

Meng de ingrediënten voor de dressing met peper en zout. Sprenkel deze over de salade.

Leg de gerookte zalmplakjes en daarbovenop de gekookte eieren op de salade.

Op zoek naar een frisse koolhydraatarme voedzame maaltijdsalade? Dan is deze salade met avocado, zalm en ei een topper! Deze gezonde salade zit boordevol voedzame stoffen en je hebt slechts een aantal basisingrediënten nodig om dit binnen een kwartier op tafel te zetten.

Julienne

Groente snijden á la julienne is een snijtechniek voor groente (courgette, wortel, komkommer) of knollen. De uitkomst zijn lange, lucifer dun gesneden reepjes. Een handige tool om in je keukenkastje te hebben is dan ook de juliennesnijder. Hiermee maak je een nog groter feestje van je frisse salade!

KCAL: 380

VETTEN: 29

KHD: 12

EIWITTEN: 24

SUIKER: 5



PALEO OVENSCHOTEL KIP EN BLOEMKOOL MET EEN TWIST



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 3 tl tandoori kruiden
- 50 ml Kokosmelk
- 1 el Limoensap
- 1 el olijfolie
- 500 gram bloemkoolroosjes, schoongemaakt en gesneden
- 3 sjalotjes in schijfjes gesneden
- 400 gr kipdijfilet
- Handje rozijnen

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 225 graden.

Om de saus klaar te maken roer je de kokosmelk, tandoori kruiden en limoensap door elkaar.

Doe de bloemkoolroosjes en de sjalotjes in een ovenschaal en giet de helft van de tandoorisaus eroverheen.

Leg de kipdijfilets erop en giet de andere helft van de saus erover.

Zet voor 30 minuten in de oven, schud of roer halverwege om.

Strooi de rozijnen erover en serveer warm

KCAL: 465

VETTEN: 34

EIWITTEN: 21



APPELCRUMBLE ONTBIJT



RECEPT VOOR 3-4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 3 appels, in stukjes gesneden
- 1 peer, in stukjes gesneden
- 30 gr kokosolie
- 165 gr amandelmeel
- 1 ei
- 2 a 3 tl kaneel

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 150 graden en voeg de kaneel toe

Meng de amandelmeel, olie en het ei tot een kruimelige substantie

Doe de stukjes appel en peer met kaneel in een ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg over het fruit

Bak ongeveer 25-30 min in de oven tot het deeg mooi goudbruin en knapperig is.

Taart als ontbijt? Zo proeft dit ontbijtje in elk geval wel. Met appel en kaneel ruikt de keuken ook nog eens ontzettend lekker.

Serveer met verse framboosjes of ander rood fruit!

KCAL: 475

VETTEN: 36,6

KHD: 15,7

EIWITTEN: 12,3



PALEO PADDENSTOELensoep



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 150 gr shitake, in stukken
- 400 gr kastanjechampignons, in stukken
- 200 gr oesterzwammen, in stukken
- 250 gr prei, in stukken
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 blokjes bouillon (kip)
- 150 ml plantaardige kookroom (amandel/kokos)
- 1.25 l water
- Verse tijm, de blaadjes

HOE MAAK JE HET?

Verhit kokosolie in een koekenpan en bak alle schoongemaakte paddenstoelen (muv de shitake) met wat peper 5 min. op middel-hoog vuur. Voeg de prei en de helft van de knoflook toe en bak nog 5 min. Schep dit over in een grote soeppan.

Voeg het water, de bouillontabletten, kookzuivel toe en breng voor ongeveer 20 min aan de kook.

Halveer de shitake en bak deze met wat kokosolie 6 min. op middel-hoog vuur. Voeg wat peper en zout naar smaak toe

Neem de soeppan van het vuur en pureer met de staafmixer. Verdeel over diepe kommen en verdeel de gebakken shitakes erover. Garneer met wat verse tijm

Deze paddenstoelensoep is niet alleen heerlijk, maar ook nog eens hartstikke gezond. Zo zitten shiitakes boordevol vitamines en mineralen. Ze bevatten met name veel kalium, fosfor en magnesium.

Deze soep vult enorm en is heerlijk met een lekkere side-salad!

KCAL: 305

VETTEN: 23

KHD: 15

EIWITTEN: 7



KIP CURRY



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 500 gram (biologische) kippendij of kipfilet, in stukjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 prei, grof gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 200 gram sperziebonen, gedopt en gehalveerd
- 250 gram broccoli, roosjes 2 wortels (geschrapt/ geschild), in stukken
- 1 eetlepel kerriepoeder (eventueel meer naar smaak)
- 1 eetlepel kurkumapoeder
- 400 ml kokosmelk
- 1 tl arrowroot poeder
- 1 bouillonblokje
- zout en peper
- bloemkoolrijst om mee te serveren

HOE MAAK JE HET?

Fruit de ui en voeg later de prei, knoflook en stukjes wortel toe

Voeg vervolgens de kip toe en bak deze tot de kip gaar is

Kook in een ander pannetje de broccoli en sperziebonen tot deze gaar zijn

Schenk de kokosmelk bij het kipmengsel en voeg de kerrie, bouillon en kurkuma toe

Kook de bloemkool rijst volgens verpakking

Indien de saus wat dun is, kun je wat arrowroot toevoegen om de saus wat in te dikken / te binden

Breng op smaak met zout en peper en serveer met de groenten.

Kip kerrie is een feestmaaltijd. Toch is de kip kerrie uit een zakje helaas vaak enorm bewerkt en mede daardoor ongezond. Dit recept is puur, paleo-proof en gezond. En we kunnen je vertellen: de smaak doet niet onder aan de ongezonde variant. Smullen!

KCAL: 395	VETTEN: 21,3	KHD: 21	EIWITTEN: 30		
-----------	--------------	---------	--------------	--	--



PALEO ONTBIJTPAP



RECEPT VOOR 1 PERSOON

WAT GAAT ER IN?

- 1 banaan, in grove stukken
- 1 rijpe avocado, het vruchtvlees
- 2 el tahin
- 2 tl kaneel
- Sap van ½ citroen

Toppings naar keuze:

- Hennepzaad, cacaonibs, lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten etc.
- Pecanoot, amandelen,
- Vers fruit: Framboos, blauwe bessen, passievrucht
- etc.!

HOE MAAK JE HET?

Voeg de bananen, het vruchtvlees van de avocado, tahin, citroensap en kaneel in een blender en maal tot een glad mengsel

Schep het mengsel in een kom en voeg toppings toe naar keuze

Deze Ontbijt Bowl is heerlijk vullend, bevat veel gezonde vetten en is helemaal te tweaken naar keus! Voeg paleoproof toppings toe naar keuze en maak er je eigen feestje van!

KCAL: 450

VETTEN: 30

KHD: 43

EIWITTEN: 9



PALEO EENPANSGERECHT



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 ui, grof gesnipperd
- 100g chorizo, in plakjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 400g bloemkoolrijst
- 100g gekookte garnalen
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden
- 1 el koriander

HOE MAAK JE HET?

Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en chorizo enkele minuten al omscheppend aan. Voeg de courgette en paprika toe tot deze zacht beginnen te worden.

Meng vervolgens de bloemkoolrijst en garnalen door het gerecht tot alles goed warm is en de rijst iets zachter is geworden (ca 2-3 min)

Garneer met verse peterselie en koriander

Het starten van een nieuw dieet kan uitdagend zijn. Daarom is het heel fijn om in het bezit te zijn van eenvoudige, heerlijke maaltijden die binnen een mum van tijd op tafel staan. Dit eenpansgerecht is daar zeker 1 van!

Tip: serveer dit gerecht met gekookte sperziebonen.

KCAL: 250

VETTEN: 10

KHD: 20

EIWITTEN: 19



PALEO LUNCH SALADE



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 aubergine, in de lengte in plakken gesneden
- 1 courgette, in de lengte in plakken gesneden
- 12 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 75 gr rucola slamelange
- peper en zout
- 1 el oregano
- 1 avocado, in stukjes
- 70 gr pijnboompitten
- 2 EL olijfolie, extra vierge

Pesto:

- 20 gr verse basilicum
- 25 gr verse spinazie
- 60 gr pijnboompitten
- 30 gr cashewnoten
- 4 EL olijflie, extra vierge
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175°C.

Leg de plakken courgette en aubergine op een grote ovenplaat (of 2) besprenkel met olijfolie, oregano en peper en zout.

Zet de groenten ca 15 minuten in de oven. Voeg daarna ook de cherrytomaatjes toe en bak nog vijf minuten of langer tot de groenten gaar zijn.

Voor de pesto: mix alle ingrediënten tot een romige saus in de keukenmachine of meng ze in een vijzel. Is het mengsel wat te dik? Voeg dan wat olie of water extra toe.

Serveer de sla met de geroosterde groenten en avocado. Werk af met pijnboompitten en pesto naar smaak.

In de winter hebben we niet altijd evenveel zin in een koude salade, en dat is logisch. In de winter neigen we iets meer naar verwarmende maaltijden. Toch is een salade altijd een heel handig, lekker gerecht om mee te nemen. Deze salade van gegrilde groenten combineert het beste van beide werelden: Lekker veel groenten, maar toch verwarmend!

KCAL: 533

VETTEN: 46,5

KHD: 17

EIWITTEN: 13



CHIAPUDDING MET FRAMBOOS



RECEPT VOOR 1 PERSOON

WAT GAAT ER IN?

- 300 ml ongezoete amandelmelk
- 50 gram chiazaad
- Sap van halve limoen (en beetje limoenrasp)

Frambozen'mouse'

- 50 gr verse frambozen of uit de diepvries
- ½ avocado
- 2 EL kokosyoghurt

HOE MAAK JE HET?

Doe de amandelmelk en het chiazaad in een kommetje en roer goed door.

Dek het kommetje af, zet in de koelkast en laat minimaal 3 uur staan.

Haal het kommetje uit de koelkast, roer de chiapudding door en voeg het limoensap toe.

Blend de frambozen, avocado en yoghurt in een blender tot een glad mengsel

Doe de chiapudding in een glas en doe daarop een paar scheppen van de frambozenmousse.

Tip: Chia heeft even wat tijd nodig om het vocht op te nemen. Maak daarom je chiapudding de avond van tevoren. Zo heb je 's ochtends gelijk je ontbijtje klaar staan!

Chiapudding is hét voorbeeld dat superlekker ook nog eens mega gezond kan zijn! Een heerlijk ontbijt vol goede voedingsstoffen.

Chiazaad bevat:

- antioxidanten (en flavonoïden)
- vezels. Per 100 gram bevat het 43,8 gram koolhydraten waarvan 37,7 gram voedingsvezels.
- diverse micronutriënten waaronder: calcium, mangaan, magnesium en fosfor.
- Omega 3 vetzuren.

LET OP! Het is van belang om te weten dat chiazaad een bloeddrukverlagende werking heeft, het is bloedverduunnend. Let daarom op met vochtafdrijvende, bloeddrukverlagende en/of bloed verdunnende medicijnen. Overleg met je arts wat voor jou mogelijk is.



KLIEKJES FRITATTA



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 6 eieren
- 400 gr geroosterde groenten, in stukjes
- 3 stronkjes verse bieslook, in kleine stukjes
- peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Rooster eerst de overgebleven stukken groenten tot deze goed gaar zijn

Zet een koekenpan op het vuur met wat olie erin.

Klop in een mengkom de eieren goed los met het peper en zout. je kunt hier evt nog wat kruiden naar keuze toevoegen.

Giet het mengsel in de pan en voeg de stukjes geroosterde groenten toe.

Zet het vuur laag en leg er een deksel op. Bak het mengsel tot het ei helemaal gestold is en serveer met verse bieslook.

Het gebeurt ons allemaal wel eens dat er wat groenten in de koelkast blijven liggen. Het is natuurlijk mega zonde als deze groenten niet gebruikt worden! Vandaar dat wij deze supersimpele overheerlijke groente-fritatta bedachten, waarmee jij in 1 klap je koelkast opruimt! Deze fritatta is met alle groenten te maken.

KCAL: 190

VETTEN: 21

KHD: 15

EIWITTEN: 24



PALEO 'SPAGHETTI'



RECEPT VOOR 3 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 pak courgetti, 400 gram
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 500 gr rundergehakt
- 250 ml gezeefde tomaten
- 150g tomatenpuree
- 4 el verse oregano
- 2 stengels verse basilicum
- peper en zout naar smaak
- 1 el kokosolie, om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Fruit in een hapjespan de ui en knoflook tot deze zacht zijn.

Bak het gehakt mee tot het goudbruin is en voeg vervolgens de gezeefde tomaten en tomatenpuree toe. Laat 5-10 min pruttelen op laag vuur, tot de saus een beetje ingedikt is.

Bak in een andere pan (koekenpan) de courgetti 1-2 min tot deze warm is (niet te lang want dan wordt het te slap)

Breng de bolognese saus op smaak met wat peper, zout en garneer met de gedroogde oregano en verse basilicumblaadjes. Serveer de saus met de courgetti.

Een veelvoorkomende vraag bij het starten van een paleodieet is toch wel 'maar mag ik dan helemaal geen pasta meer'? Aangezien paleo gebaseerd is op een dieet zonder bewerkte witmelen, hoort pasta daar niet bij. En dat is uit gezondheidsredenen maar goed, want witmelen zijn niet bepaald goed voor ons lichaam. Dit gerecht zorgt ervoor dat je jouw pasta helemaal niet hoeft te missen. Tegenwoordig koop je courgetti al voorgesneden bij de supermarkt, wel zo handig!

KCAL: 700

VETTEN: 53

KHD: 18

EIWITTEN: 30



BOEKWEITPANNENKOEKEN



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 80 g quinoa
- 50 g boekweitmeel
- 150 ml water
- 1 ei
- 3 gewelde abrikozen
- 5 halve pecannoten, ongezouten en ongebrand
- 1 tl kokosolie

HOE MAAK JE HET?

Mix de quinoa, het boekweitmeel, het water en het ei in een kom en roer het goed door elkaar tot een egaal papje ontstaat.

Gebruik een koekenpan en verwarm wat kokosolie. Gebruik de helft van het beslag om 1 pannenkoek te vormen. Keer halverwege om voor een mooi gebruide pannenkoek. Let op dat ze niet te dun worden, omdat ze dan een beetje droog zijn.

Serveer de pannenkoeken met de abrikozen en de pecannoten



KIKKERERWTEN MET ZALM, AVOCADO EN TOMAAT



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 blik kikkererwtten (200 gr)
- 1 zoete aardappel, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 6 plakken gerookte zalm
- 1 avocado
- bieslook takje
- gerookte paprikapoeder
- peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Kook de zoete aardappel tot deze beetgaar is

Snijd het vruchtvlees van de avocado in dunne plakjes

Laat het blik kikkererwtten uitlekken en spoel deze goed af

Voeg alles samen en garneer met bieslook en peper en zout naar smaak



VARIANT CURRY



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 kilo kipfilet
- 2 rode uien, gesnipperd
- 1 prei, fijngesneden
- 5 tenen knoflook, geperst
- 250 gr champignons, gesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- stukje gember 3 cm, in kleine stukjes gesneden
- blikje kokosmelk a 400 ml
- 3 middelgrote zoete aardappelen, geschild en in kleine stukken (2 cm) gesneden
- 2 eetlepel currykruiden
- 1 stengel Sereh (Citraengras)
- 1 tablet Kippenbouillon
- 1 Bosui, in ringetjes gesneden
- Klein handje gesneden koriander, de blaadjes

HOE MAAK JE HET?

Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze met peper en zout gaar in wat kokosolie. Haal vervolgens uit de pan en doe opnieuw wat olie in de pan.

Bak hierin de ui met de knoflook, gember en peper. Voeg de champignons toe.

Voeg vervolgens de kip weer toe en schenk de kokosmelk erbij.

Doe de kippenbouillon en de currykruiden erbij en voeg de stukjes zoete aardappel toe.

Voeg vervolgens de stengel sereh in zijn geheel toe aan het mengsel en laat dit met de deksel op de pan 30-45 min sudderen.

Doe de laatste tien min de bosui erbij

Maak de bloemkoolrijst klaar zoals op de verpakking staat aangegeven.

Serveer de curry met de bloemkoolrijst, een schep currysous en garneer met de verse peterselie en koriander.



OVERNIGHT OATS



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 100 gram havermout
- 400 ml Amandelmelk
- 1 EL chiazaad
- 150 gram fruit, bijv. aardbeien, perzik, mango, (diepvries) bessen of frambozen
- Klein handje noten, bijv. walnoten of pecannoten

HOE MAAK JE HET?

Doe de havermout met de chiazaden in een kom en roer er de melk door. Dek de schaal af en laat de havermout een nacht in de koelkast staan.

Maak het fruit schoon en snijd het kleiner.

Verdeel het over 2 kommen en schep het fruit erop.

Breek de noten in stukjes en strooi ze er over.

KCAL: 500

VETTEN: 9

KHD: 60

EIWITTEN: 10



PALEO QUICHE



RECEPT VOOR 1 TAART (CA. 8 STUKKEN)

WAT GAAT ER IN?

Voor de bodem:

- 200 gram amandelmeel
- 20 gr gebroken lijnzaad
- ½ theelepel zout
- 2-3 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 ei
- 1 vel bakpapier

Voor de vulling:

- 250 gram prei, in dunne ringen
- 250 gr kastanje champignons, in schijfjes
- 2 winterpenen, in kleine stukjes gesneden
- 100 gram groene asperges
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 250 gram (bio) rundergehakt
- 5 eieren

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak eerst de bodem: doe het amandelmeel en het lijnzaad samen met de kokosolie, het ei en een snufje zout in een beslagkom en maak hier een deegbal van. Laat het deeg ongeveer 30 min rusten.

Doe het vel bakpapier in de bakvorm en bekleed de vorm met het deeg. Zorg dat het deeg een dun laagje vormt. Bak de bodem van de taart in ongeveer 10 minuten voor.

De vulling: kook de wortels en asperges in 5 minuten beetgaar. Fruit de ui in wat olie en voeg daarna de knoflook en de champignons toe.

Bak in een andere pan het gehakt tot dit gaar en goudbruin is. Voeg het vervolgens toe aan het uimengsel. Voeg dan ook de gekookte wortelen en asperges toe.

Kluts de eieren (goed!) en voeg de italiaanse kruiden samen wat zout en peper naar smaak toe.

Schenk dit eiermengsel bij het groentemengsel en hussel snel even door elkaar. Zet nu direct het vuur uit. Doe de vulling van de hartige taart in de vorm (met daarin al de bodem). Bak de hartige taart nog zo'n 45 minuten in de voorverwarmde oven tot het ei helemaal gestold is.

Zin om eens even lekker de keuken in te gaan? Dan is dit recept een enorme aanrader. Deze hartige quiche is ontzettend lekker en zit boordevol groenten waarmee het dit gerecht ook nog eens hartstikke gezond maakt. Dubbel voordeel, of niet?

KCAL: 411

VETTEN: 32,5

KHD: 9.8

EIWITTEN: 17



PALEO GROENTESCHOTEL MET SPRUITJES



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 kg spruitjes schoongemaakt en gehalveerd
- 2 rode paprika's in stukjes
- 100 gr cherrytomaatjes, gehalveerd
- 250 gr kastanjes
- 200 gr gerookte kalkoenreepjes
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C

Verdeel de spruitjes samen met de stukjes rode paprika en de cherrytomaatjes over een grote bakplaat in een laag. Doe hier de kastanjes bij en de gerookte kalkoenreepjes en besprenkel met olijfolie en peper en zout.

Bak in de oven voor ongeveer 30 minuten of tot de spruitjes mooi gaar zijn.

Dit simpele gerecht boordevol groenten heb je snel op tafel en is daarbij ook nog eens overheerlijk. Spruitjes zijn natuurlijk hartstikke gezond maar daarnaast ook ontzettend veelzijdig. Uit de oven krijgen ze vaak een net wat minder bittere smaak, wat ze nog aantrekkelijker maakt om te eten!

KCAL: 400

VETTEN: 18

KHD: 59

EIWITTEN: 25