

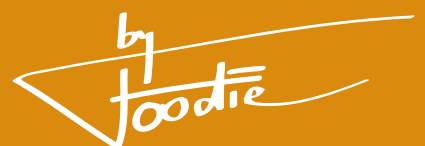
MITCHEL VAN DUUREN

VAN O.A. DE WEBSITES PALEO.NL EN PALEODIEET.NL



PALEO DIEET LIJST MET VOEDING

OM EINDELOOS MEE TE VARIEREN



PALEO DIEET VLEES

Bijna al het vlees is paleo. Natuurlijk wil je uit de buurt blijven van bewerkt vlees en vlees waar veel vet in zit (dingen als hotdogs, ingeblikt vlees etc.) Maar als het Mooi, Oink of Tokt dan is het al gauw goed en 'paleo proof'. En ja, je kunt dus bacon blijven eten, zolang je het maar met mate doet.

- Pluimvee
- Kalkoen
- Kippenborst
- Varkenshaas
- Varkenskoteletten
- Steak
- Kalfsvlees
- Bacon
- Varkensvlees
- Rundvlees
- Kippenpoten
- Kippenvleugels
- Lamsrack
- Garnalen
- Kreeft
- Mosselen
- Zalm
- Lamsvlees
- Haas
- Geit

PALEO DIEET GROENTEN

Bijna alle groenten zijn ook toegestaan tijdens het paleo dieet – maar je moet goed uitkijken en de verschillen weten tussen groenten. Groenten met een hoog zetmeelgehalte – zoals aardappelen, en pompoen – hebben een lage voedingswaarde in vergelijking met de hoeveelheid zetmeel / koolhydraten / suikers dat ze hebben. Hoewel ze niet echt slecht voor je zijn, zijn ze ook niet heel goed voor je.

- Asperges
- Avocado
- Artisjokken
- Wortels
- Spinazie

- Selderij
- Broccoli
- Pepers
- Courgette
- Koolsoorten
- Bloemkool
- Peterselie
- Aubergine
- Uien
- Pompoen *
- Zoete aardappelen *
- Bietjes *

PALEO DIEET OLIE / VETTEN

In tegenstelling als wat we eigenlijk altijd dachten, maakt vet ons NIET vet – koolhydraten wel (en een standaard Nederlands dieet zit er vol mee!). Natuurlijke oliën en vetten zijn oorspronkelijk de brandstof waaruit ons lichaam energie wil vrijgeven dus het is niet verkeerd om dit gewoon aan je lichaam te geven! De volgende oliën en vetten zijn de beste types die je je lichaam kunt geven als het extra energie nodig heeft.

- Kokosolie
- Olijfolie
- macadamia olie
- Avocado olie

PALEODIEET NOTEN

We zijn gek op noten! Noten zijn zeker weten wel paleo. Wees alleen voorzichtig met cashews aangezien ze veel vet bevatten en op een of andere manier je je altijd schuldig maakt aan het leegeten van het hele bakje. ;-) Als je probeert gewicht (of eigenlijk vet) te verliezen, zorg dan dat je niet teveel noten eet.

Pinda's zijn een ander verhaal, dit zijn niet eens echt noten maar peulvruchten. En er zit een behoorlijke omega 3:6 disbalans in pinda's plus tevens andere toxische eigenschappen. Het beste is om pinda's helemaal te vermijden.

Welke noten kun je eten?

- Amandelen
- Cashewnoten
- Hazelnoten

- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pompoenzaden
- Zonnebloempitten
- Macadamia noten
- Walnoten

PALEODIEET FRUIT**

Paleo dieet fruit is niet alleen heel erg lekker, maar is ook nog eens erg goed voor je. Fruit, ook degene die 'paleo-proof' zijn, komen met een grote hoeveelheid fructose – en hoeveel het beter is dan allerlei snoepgoed – blijft het wel suiker. Als je doel is om af te vallen met het paleo dieet, dan moet je matig doen met fruit en ipv fruit meer groenten eten. Echter, voel je ook niet bezwaard om elke dag 1 ~ 3 stukken fruit te eten en hier heerlijk van te genieten. Fruit is lekker! Bekijk de lijst van 'paleo-proof' fruit en probeer ervoor te zorgen dat je geen trek hebt aan het eind van de lijst. ;-)

- Appels
- Avocado
- Blauwe Bessen
- Papaya
- Perzik
- Pruimen
- Mango
- Bramen
- Druiven
- Aardbeien
- Watermeloen
- Ananas
- Frambozen
- Sinaasappels
- Bananen *

* Voeding met een ster zijn heerlijk en goed als energiebron voor paleo dieet atleten welke veel trainen en eigenlijk meer zetmeel rijke producten nodig hebben. Zolang je traint is het geen probleem om deze producten te nuttigen, met name na de inspanning. Echter, als je probeert af te vallen met het paleo dieet, moet je deze voeding proberen te vermijden.

** Matig je fruit inname. Fruit is supergoed voor je, maar het is gemakkelijk om teveel te pakken. Onthou altijd dat je prehistorische grootouders geen toegang hadden tot de aardbeienkassen in Nederland, dus eet geen hele bak aardbeien tijdens je volgende paleo maaltijd.

Bovenstaand is een behoorlijk uitgebreide lijst van voeding welke je kunt nemen tijdens het paleo dieet, en we zullen proberen deze lijst te updaten met 'nieuwe voeding'. Als je zoekt naar manieren om bovenstaande voeding te eten dan kun je altijd een kijkje nemen in onze paleo dieet recepten pagina.

Als bonus op de volgende pagina's nog een aantal recepten uit ons 101 Paleo Recepten boek.

Ben je op zoek naar meer recepten: <http://www.101paleorecepten.nl/>



ZOODLES A LA CARBONARA. ■

VOOR 4 PERSONEN

Pasta carbonara maar dan beter!

INGREDIENTEN

4 courgettes
1 eetl kokosolie
150 gr gerookte spekjes
250 gr champignons
4 teentjes knoflook , gesneden
1 avocado
1 eetl bladpeterselie,
fijnggehakt
1 sjalotje, fijngesneden
1 theel witte wijnazijn
2 eieren
Keltisch zeezout en
versgemalen peper, naar
smaak

INSTRUCTIES

Gebruik een spiralizer om zoodles te maken van de courgettes.

Smelt de kokosolie in een koekenpan boven middelhoog vuur en bak hierin de spekjes.

Voeg daarna de champignons toe en bak deze mee.

Bak tot slot kort de zoodles even mee tot deze zacht zijn.

Pureer de knollook, avocado, bladpeterselie, sjalot, witte wijnazijn en eieren tot een egale massa.

Roer dit nu door de zoodles en verwarm nog even mee, of serveer het los van de zoodles. Smakelijk!



SALADE VAN LENTEGROENTEN MET GARNALEN ■

VOOR 4 PERSONEN

Van mij mag het altijd lente zijn met heerlijke salades zoals deze!

INGREDIENTEN

1 kilo rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt
3 eetl olijfolie
1 theel paprikapoeder
2 teentjes knoflook, fijngehakt
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
4 plakjes bacon
1/2 groene kool, in dunne reepjes
1 wortelen, geraspt
1 stengel bleekselderij, fijngesneden
handvol radijsjes, in dunne plakjes
1 ui, fijngesneden
1/2 bosje platte peterselie, fijngesneden

INSTRUCTIES

Meng de garnalen met de olijfolie, paprikapoeder, knoflook en zout en peper in een kom en laat gedurende 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Verwarm een koekenpan met anti-aanbak laag op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant.

Haal uit de pan, laat even afkoelen en hak in kleine stukjes.

Bak vervolgens de garnalen in het achtergebleven kookvet (eventueel aanvullen met een eetlepel kokosolie), tot ze roze en ondoorzichtig zijn.

Haal van het vuur en laat afkoelen. Maak de salade door de kool, wortel, bleekselderij, radijsjes, ui en peterselie in een grote kom door elkaar te husselen.

Voeg hierna de garnalen toe en meng nog een keer.

Verdeel de salade over 4 borden en bestrooi met de stukjes bacon.



EI WRAPS

VOOR 4 WRAPS

Eieren zijn een super gezonde keuze als ontbijt. Beu om altijd geklutst ei of uitsmijters te maken? Probeer deze leuke ei wraps eens! In dit recept vul ik ze met ontbijtspek, avocado en rauwkost, maar probeer het bijvoorbeeld ook eens met gerookte zalm of gehakt en paprika.

INGREDIENTEN

VOORDE WRAPS:

5 eieren
3 eetl amandelmeel
1 1/2 theel kruiden naar smaak (bv paprika poeder, of Italiaanse kruiden)
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
kokosolie, om in te bakken

ALSVULLING:

avocado, in plakjes
komkommer, in reepjes
tomaat, in partjes
gemengde sla
ontbijtspek, uitgebakken

INSTRUCTIES

Doe alle wrap ingrediënten (behalve de kokosolie) in een kom en klop op met een garde.

Verhit een koekenpan op matig vuur en giet hierin 1/4 van het ei mengsel.

Bak tot de bovenkant een klein beetje gaar begint te worden en keer de wrap dan om met een spatel. Dit zou makkelijk moeten gaan.

Herhaal voor de rest van het beslag.

Leg de wrap op een bord en vul met avocado, komkommer, tomaat, sla en ontbijtspek. Rol op en smullen maar!