

4 WEKEN MENU - Herfst / Winter editie



BEYOND YOUR HEALTH

Inleiding	3
Benodigdheden	4
Smaakmakers	4
Vetten	4
Dierlijke producten	4
Groente	4
Overig	5
Menu per week	6
Week 1	6
Week 2	6
Week 3	7
Week 4	7
Ontbijtrecepten	8
Eieren gebakken met spek en spinazie	8
Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	8
Omelet met Zuurkool	8
Bananen pannenkoek	9
Curried eggs	9
Chiazaad Pudding	10
Lunchrecepten	11
Wrap met kip, avocado en hummus	11
2 avocado's met ei en zalm	11
Wrap met cajun kabeljauw	11
Rode biet salade	12
Tortilla de "patatas"	13
Pad Thai Garnalen	13
Broccoli rijst met groente en garnalen	14
Makreelsalade met appel en prei	15
Mihoen met groente en garnalen	15
Diner recepten	16
Zuurkool schotel met feta	16
Sla met mexicaans gehakt	16
Kip curry met wokgroente	17
Pastel del papa	18
Gegrilde pompoen met lemon pepper chicken	19
Boboti	19

Noodles met groente en cashew kip	20
Pompoen Chili	21
Zoete aardappel met chorizo en ei	22
Zalmcakejes met roerbakgroente	23
Pompoen Lasagna	24
Soepen	25
Pompoensoep	25
Aardpeer soep	26
Spicy Bataatsoep	26
Winterse Wortelsoep	27
Pittige Notensoep	28
Indiase Wortelsoep	29
Courgettesoep	30

Inleiding

Dit menu plan biedt handvatten en inspiratie om Paleo en Exorfinen vrij te kunnen eten. Je kunt het weekmenu gebruiken als leidraad. Dit heeft als opbouw dat je voldoende eiwitten en vetten per maaltijd binnenkrijgt waardoor je tussen de maaltijden door minder honger zult hebben.

Als je voor de avondmaaltijden meer kookt dan je denkt nodig te hebben dan kun je dit ook de volgende dag eten als lunch. Hiermee bespaar je jezelf tijd. Vaak zijn de gerechten een dag later minstens net zo lekker.

In de winterperiode kan het lekker zijn om tussen de middag soep te eten. Als je deze in de ochtend opwarmt en in een thermosfles doet heb je als lunch een warme groenterijke maaltijd. Er staat bij de recepten daarom een hoofdstuk met soeprecepten.

Probeer tijdens je maaltijden je focus te hebben op het eten en afleiding zoals tv of mobiele telefoon te vermijden. De vertering begint in de mond dus het is belangrijk om goed en voldoende te kauwen.

Als je (een eiwitrijke) maaltijd eet is het advies om daar niet bij te drinken. (Teveel) water kan namelijk de vertering van eiwitten bemoeilijken. Bij voorkeur drink je een half uur voor tot een half uur na je maaltijd niet.

Afvallen

Mocht je al doel hebben om wat kilo's kwijt te raken dan kan het mijden van suikers en geraffineerde koolhydraten je ontzettend helpen. Dit zorgt ervoor dat je niet minder gaat eten maar dat je anders gaat eten.

Als je voor 80% vol zit heb je meestal voldoende gegeten, eet dus niet gehaast door tot je het gevoel hebt dat je helemaal vol zit. Dan heb je je vaak overeten.

Mocht je in een kortere periode af willen vallen dan kun je overwegen om in de ochtend je maaltijd te vervangen door een glas Greens. Ik zou dan aanraden om de greens van Macrolife te bestellen bij iHerb.

Mocht je geen zin/tijd hebben om te koken dan kun je altijd nog een maaltijd bestellen via Ohmyguts. Zij leveren ook tal van gluten en lactose vrije maaltijden.

Benodigdheden

In de gerechten vanuit het weekmenu komen een aantal producten voor die je wellicht (nog) niet in huis hebt. De meeste producten zijn te koop bij Heerlijk in Wormerveer en buiten de zaanstreek ook bij Ekoplaza.

Smaakmakers

- Kokos Aminos - dit is een smaakvolle vervanger van sojasaus. Zonder gluten en soja maar wel met een volle en zoute smaak
- Keltisch Zeezout - dit zout bevat een rijk spectrum aan mineralen en spoorelementen
- Kruiden mixen van Natural temptations - mooie kruidenmix zonder smaakversterkers of kunstmatige toevoegingen
- Bone broth - In poedervorm te verkrijgen van Mattisson of Planet Paleo, heeft nog wel zout nodig als toevoeging om er bouillon van te maken
- Citroensap - Zowel limoensap als citroensap zijn in flesjes te koop waardoor je deze langer kunt gebruiken

Vetten

- Olijfolie - Bij voorkeur een koudgeperste olijfolie
- Ghee - geklaarde boter die goed te gebruiken is om in te bakken
- Avocado boter - smeerbare olie gemaakt van de vetten uit avocado
- Kokosolie - Bij voorkeur een biologische niet ontgeurde variant gebruiken
- Sesamolie - smaakvolle olie die een mooie toevoeging geeft aan met name oosterse gerechten

Dierlijke producten

- Eieren - waar mogelijk vrije uitloop of biologische eieren
- Zalm - Bij voorkeur geen kweekzalm maar wilde zalm
- Garnalen - Bij voorkeur geen garnalen uit zoetwater kwekerijen. Zoutwater garnalen zijn vaak bij de viswinkel per zak te bestellen. Ook de AH heeft in de vriezer Argentijnse garnalen die niet gekweekt zijn.
- Vlees - Grasgevoerd vlees heeft een lager vetgehalte dan graan gevoerd vlees, ook minder omega6.

Groente

- Avocado - deze is ook ingevroren te koop. Als je deze ontdooit voor gebruik is het een mooie optie voor in guacamole of een shake
- Aardpeer - Een vergeten groente met een knapperige structuur smaak doet licht denken aan champignon. Hoeft niet geschild te worden voor je hem bereidt

- Pompoen - Zowel de oranje pompoen als de flespompoen zijn in het najaar en de winter goed verkrijgbaar. De flespompoen heeft een iets meer romige structuur voor in de soep

Overig

- Kokosmelk - De versie in blik (of klein pakje) is vol en romig. Kokos-rijstdrank is veel minder gebonden
- Arrowroot - Dit is een zetmeel poeder van de wortel van de pijlwortel plant. Dit heeft een bindend effect op soepen en sauzen

Menu per week

Week 1

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ontbijt	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Omelet met zuurkool	Banaan pannenkoek en	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Curried eggs
Lunch	Wrap met kip, avocado en hummus	2 avocado met 3 eieren (evt met zalm)	Rode biet salade	Pompoensoep	Wrap met cajun kabeljauw	Tortilla de "patatas"	Aardpeer soep
Diner	Zuurkool schotel	Sla met mexicaans gehakt	Kip Curry met wokgroente	Pastel del papa	pompoen met lemon pepper chicken	Boboti	Noodles met groente en cashew kip

Week 2

	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Ontbijt	Chiizaad pudding	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Omelet met zuurkool	Banaan pannenkoek en	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan
Lunch	Makreelsalade	Wrap met kip, avocado en hummus	2 avocado met 3 eieren (evt met zalm)	Mihoen met garnalen	Tortilla de "patatas"	Rode biet salade	Pad Thai garnalen
Diner	Zoete aardappel met chorizo en ei	Sla met mexicaans gehakt	Zuurkool schotel	Pompoen lasagna	Zalmcakejes	Pompoen chili	Pastel del papa

Week 3

	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
Ontbijt	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Curried eggs	Chiazaad pudding	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Omelet met zuurkool
Lunch	Wrap met cajun kabeljauw	Broccoli rijst met groente en garnalen	Pittige notensoep	Salade met avocado, ei en zalm	Wrap met kip, avocado en hummus	Tortilla de patatas	Courgette soep
Diner	Sla met mexicaans gehakt	Kip curry met wokgroente	Pompoen met lemon pepper chicken	Boboti	Noodles met kip en cashew	Zoete aardappel met chorizo en ei	Zalmcakejes met groente

Week 4

	Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
Ontbijt	Banaan pannenkoek	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan	Curried eggs	Chiazaad pudding	3 eieren gebakken met spek en spinazie	Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan
Lunch	Broccoli rijst met groente en garnalen	Makreel salade	Rode biet salade	Wrap met kip, avocado en hummus	Mihoen met garnalen	Indiase Wortelsoep	Tortilla de patatas
Diner	Pompoen lasagna	Zuurkool schotel	Pastel del papa	Kip curry met wokgroente	Boboti	Pompoen Chili	Noodles met cashew en kip

Ontbijtrecepten

Eieren gebakken met spek en spinazie

Ingrediënten

- 2 eetlepels spekblokjes
- 3 biologische / vrije uitloop eieren
- 100 gram spinazie

Bereidingswijze

1. Bak 2 eetlepels spekblokjes in de pan
2. Voeg na 3 minuten de drie eieren toe
3. Verdeel de spinazie over de eieren en leg een deksel op de koekenpan
4. Bak totdat de spinazie en de eieren gaar zijn

Variatie

Je kunt de spinazie ook vervangen door boerenkool

Je kunt de spekblokjes ook vervangen door chorizo of salami

Je kunt de spinazie ook vervangen door champignons en tomaat mee te bakken met het spek

Eiwitshake met avocado, blauwe bes en banaan

Ingrediënten

- 1 avocado
- 100 gram blauwe bessen (mag ook diepvries zijn)
- 1 kleine banaan
- 30 gram eiwitpoeder ([Planet Paleo](#))
- 200 ml water, kokoswater of kokosmelk
- Snufje keltisch zeezout

Doe alle ingrediënten in een mixer

Omelet met Zuurkool

Ingrediënten

- 4 biologische of vrije uitloop eieren
- 1 lente ui fijn gesneden
- 2 nori vellen
- 40 gram zuurkool of kimchi
- Snufje keltisch zeezout

Bereidingswijze

1. Klop de eieren met het zout en de lente ui
2. Bak 2 omeletten van dit mengsel
3. Beleg elke omelet met een norivel
4. Leg de zuurkool of Kimchi in het midden van de omelet en rol deze op

Bananen pannenkoek

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 banaan
- ½ theelepel kaneel
- Snufje keltisch zeezout

Bereidingswijze

1. Mix alle ingrediënten met een staafmixer of blender
2. Verhit een koekenpan en doe hier een klein beetje ghee of kokosolie in
3. Bak kleine pannenkoeken (5 - 10 cm doorsnee) van het beslag

Curried eggs

Ingrediënten

- 1 kleine ui
- 225 gram spinazie
- 150 gram hamblokjes
- 4 eieren
- 1 eetlepel arrowroot meel
- 2 eetlepels verse kruiden (peterselie, bieslook, koriander)
- 2 theelepels curry kruiden (bijv. Natural Temptation)
- Chili vlokken
- ½ theelepel keltisch zeezout
- Zwarte peper gemalen

Bereidingswijze

1. Bak de ui in beetje ghee of kokosolie in de koekenpan
2. Voeg de hamblokjes en de spinazie toe
3. Voeg de overige ingrediënten toe behalve de eieren
4. Klop de eieren in een mixer luchtig
5. Mix de inhoud van de koekenpan voorzichtig door de eieren
6. Bak nu kleine pannenkoekjes (5cm doorsnee) van het mengsel in een koekenpan

Chiazaad Pudding

Ingrediënten

- 1 grote rijpe mango
- 100 ml kokosmelk
- 4 eetlepels (30 gram) chiazaad

Bereiding

1. Schil de mango en snijd deze in blokjes
2. Doe de mango samen met de kokosmelk in een kom. Pureer de mango en de kokosmelk (tot je ziet dat het mengsel romig wordt)
3. Klop met een garde het chiazaad door het mango mengsel
4. Zet in de koelkast voor minimaal 4 uur weg

Variatie mogelijkheden:

Voeg een banaan toe voor je gaat pureeren

Voeg samen met het chiazaad ook 2 eetlepels kokosrasp toe

Je kunt variëren met andere fruitsoorten (bijv. Diepvries fruit)

Lunchrecepten

Wrap met kip, avocado en hummus

Ingrediënten

- 3 wraps
- 1 pakje kipfilet in plakjes
- 1 avocado
- 1 bakje hummus
- Blaadjes little gem
- Komkommer in repen

Beleg de wraps met de ingrediënten

2 avocado's met ei en zalm

Ingrediënten

- 3 biologische of vrije uitloop eieren
- 2 avocado's
- 100 gram wilde zalm gerookt
- Scheutje citroensap
- Zwarte peper
- Keltisch zeezout

Bereidingswijze

1. Kook de eieren en snijd ze in kleine stukjes
2. Snijd de avocado's en zalm in blokjes
3. Meng alle ingrediënten

Wrap met cajun kabeljauw

Ingrediënten

- 3 wraps
- 2 tomaten in plakjes
- 1 rode ui in dunne reepjes
- 1 zak waterkers of andere sla
- 250 gram kabeljauw
- ½ theelepel cajunkruiden
- Snufje zout
- ½ limoen

Remoulade

- 1 teentje knoflook geperst
- 1 augurk fijnggehakt
- 1 eetlepel sap van de augurk
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel tabasco (of andere pittige saus)
- ½ theelepel tijm
- 1 theelepel citroensap
- ½ theelepel cayenne peper
- ½ theelepel paprikapoeder

Bereidingswijze

1. Breng de vis op smaak met de cajunkruiden, zout, peper en limoensap en grill vervolgens voor ongeveer 10 minuten tot hij gaar is.
2. Mix alle ingrediënten voor de remoulade met elkaar in een schaal
3. Verdeel dit over de wraps, leg hierop de tomatenplakjes, sla en ui ringen en tot slot de kabeljauw

Rode biet salade

Ingrediënten

- 4 rode bieten
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 (bloed)sinaasappels in blokjes
- 1 venkel (in dunne reepjes)
- 1 kleine rode ui in dunne reepjes
- 1 krop radicchio (rode sla) of een little gem (fijn gesneden)
- 15 gram verse peterselie fijnggehakt
- 5 gram koriander fijn gehakt (indien gewenst)
- Lichte azijn (witte balsamico, witte wijn, appel cider)
- ½ citroen (of een scheutje sap)
- ½ limoen (of een scheutje sap)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Als de biet nog rauw is grill deze dan 45 minuten in een oven van 180 graden
2. Pel de biet en snijd deze in blokjes en doe in een grote schaal
3. Meng de venkel, de sinaasappel, sla en de ui door de biet
4. Mix de olijfolie, limoensap, citroensap, azijn, peterselie en koriander en verdeel dit over de salade
5. Goed mengen en bij voorkeur de salade enige tijd laten staan voor je hem eet zodat de bieten de dressing goed op kunnen nemen.

Tortilla de “patatas”

Ingrediënten

- 8 biologische of vrije uitloop eieren
- 500 gram aardpeer in kleine blokjes (hoeft niet geschild)
- 1 rode ui fijngesneden
- 2 tomaten fijngesneden
- 1 prei in ringen
- Keltisch zeezout
- Versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel ghee of kokosolie

Bereidingswijze

1. Bak de ui in de ghee in de ruime koekenpan en voeg de prei toe
2. Voeg vervolgens de tomaten en de aardpeer toe en laat dit langzaam garen
3. Mix de eieren met zout en peper
4. Giet de eieren over het groente mengsel
5. Leg een deksel op de pan en laat langzaam garen

Als je een tortilla pan hebt kun je de tortilla halverwege keren en aan beide zijden bakken

Pad Thai Garnalen

Ingrediënten

- 2 eetlepels kokosolie of ghee
- ¼ cup vissaus
- 90 ml limoensap
- 2 teentjes knoflook geperst
- 750 gram kool of broccoli heel fijn gesneden
- 250 gram wortel julienne gesneden
- 400 gram garnalen (wild gevangen, zoutwater garnalen)
- 3 lente uitjes / bosui
- 50 gram gehakte cashewnoten (ongebrand en ongezouten)

Bereidingswijze

1. rooster de cashewnoten
2. Verwarm de ghee of kokosolie in de pan en doe daar de fish sauce, limoensap en knoflook bij
3. Voeg de kool en de wortel toe en roer dit door tot de groente al dente is (5 tot 7 minuten)
4. Bak de garnalen mee tot ze warm zijn en voeg dan de lenteui toe
5. Garneer met de cashewnoten

Broccoli rijst met groente en garnalen

Ingrediënten

- 3 eetlepels ghee
- 2 teentje knoflook geperst
- 1 eetlepel geraspte gember
- 500 gram gemengde groente (broccoli roosjes, champignon, wortel in plakjes of reepjes, peultjes, sperziebonen, paprika etc.)
- 225 gram garnalen (wild gevangen zoutwater garnalen) of kip
- 400 gram broccoli rijst (diepvries of zelf gemaakt)
- keltisch zeezout naar smaak
- 3 eieren
- 3 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels kokos aminos
- 2 bosui / lenteui
- 2 eetlepels sesamzaad (wit en/of zwart)

Bereidingswijze

1. Mix de eieren met 1 eetlepel sesamolie luchtig
2. Doe de ghee in een wok en verwarm deze. Voeg dan de knoflook, gember toe en bak dit al roerend voor ongeveer 30 seconden
3. Voeg de groente toe aan de wok en bak dit al roerend beetgaar in ongeveer 4 minuten
4. Voeg de garnalen toe en verwarm deze 2 minuten (als je kip gebruikt bak deze dan eerst al even in een andere pan)
5. Doe nu de broccoli rijst en een beetje zout toe aan de wok bak 1 - 2 minuten mee
6. Maak nu ruimte in het midden van de wok door het groente mengsel naar de rand te schuiven
7. Giet de eieren in het midden van de wok en laat ze licht stollen om ze vervolgens door de groente heen te mengen
8. Voeg de overige twee eetlepels sesamolie en de kokos aminos toe
9. Serveer het gerecht en garneer met de bosui en de sesamzadjes

Makreelsalade met appel en prei

Ingrediënten

- 1 hele makreel gerookt of 4 gerookte makreelfilet
- 2 friszure appels
- 1 dunne prei in dunne ringetjes (of 3 lente uitjes)
- Zwarte peper naar smaak
- 1 little gem of andere sla
- olijfolie

Bereidingswijze

1. Maak de makreel schoon of snijd de filet in kleine stukjes
2. Snijd de appel heel fijn
3. Mix de makreel, appel en prei in een schaal en breng op smaak met peper
4. Doe salade op een bord en doe naar smaak olijfolie over de sla
5. Verdeel de makreel over de sla

Variatie

- Doe de salade op een rijstwafel of cracker

Mihoen met groente en garnalen

Ingrediënten

- 1 bosje mihoen (boekweit of zwarte rijst)
- 1/3 komkommer in dunne reepjes
- 50 gram Julienne wortel
- 4 champignons in plakjes
- 2 lente ui
- 1/2 puntpaprika
- 100 gram garnalen of kip
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 eetlepels kokos aminos
- Chilivlokken naar smaak
- Sesamzaad

Bereidingswijze

1. Kook de mihoen volgens aanwijzing op de verpakking, als deze gaar is roer dan sesamolie door de mihoen tegen het plakken
2. Bak de garnalen of kip in de pan met een beetje ghee of kokosolie
3. Voeg de kokos aminos toe
4. Voeg de komkommer, wortel, champignon en paprika toe en bak dit alles gaar
5. Voeg de lente ui toe en bak nog heel kort, haal dan de pan van het vuur
6. Meng de mihoen met de groente en breng op smaak met chilivlokken en sesamzaad

Diner recepten

Zuurkool schotel met feta

Ingrediënten

- 3 biologische of vrije uitloop eieren
- 200 gram feta (geit en schaaap)
- 150 gram spekblokjes
- 500 gram gekookte zuurkool
- 300 gram zoete aardappel
- 25 gram cranberries
- 1 ui
- 30 gram havermout
- 300 gram bloemkool of bloemkoolrijst
- eetlepel olijfolie
- 15 gram amandelmeel
- 20 gram zonnebloempitten

Bereidingswijze

1. Laat eerst de zuurkool uitlekken. Probeer zo veel mogelijk vocht eruit te knijpen.
2. Snij de ui fijn en bak kort aan met wat olijfolie, knoflook en zout en peper.
3. Voeg de spekjes toe en bak even mee.
4. Snij de zoete aardappel in kleine stukjes en kook tot ze zacht zijn.
5. Kook ook de bloemkool gaar.
6. Pureer de zoete aardappel en bloemkool. Gebruik een staafmixer of een vork.
7. Doe het mengsel in een grote kom en mix het volgende er doorheen: de zuurkool, de eieren, de gebakken ui met spekjes, de havermout, de cranberries en de amandelmeel.
8. Voeg ruim (verse) tijm toe en zout en peper.
9. Doe een vel bakpapier in een grote springvorm en vet de zijkanten in met olijfolie.
10. Schep het taartmengsel in de vorm en druk licht aan.
11. Verkruiemel de feta en verdeel deze met de zonnebloempitten eroverheen.
12. Bak in ongeveer 45 minuten gaar in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Sla met mexicaans gehakt

Ingrediënten

- 500 gram rundergehakt
- 1 pot kidneybonen
- 1 ui gesneden
- 400 gram tomaten in blokjes
- Taco kruiden (of nigellazaadjes, komijn, paprikapoeder, knoflookpoeder)
- Keltisch zeezout

- Eetlepel gedroogde peterselie
- 1 krop ijsbergsla of 2 kroppen little gem
- Evt. avocado

Bereidingswijze

1. Bak de ui met ghee in een pan
2. Voeg het gehakt toe, als dit gaar is voeg je de kruiden toe
3. Voeg de tomaten toe en daarna de kidneybonen
4. Snijd de sla en verdeel over de borden
5. Schep hier het gehaktmengsel overheen
6. Eventueel de avocado fijn snijden of prakken en over het gehakt verdelen

Kip curry met wokgroente

Ingrediënten

- 4 kippendijen in blokjes
- 1 ui
- 2 eetlepels java spices (
- 1 blikje kokosmelk
- ½ theelepel keltisch zeezout
- 1 Chinese kool
- 1 bakje kastanje champignons
- 1 courgette
- Bonen (sperziebonen of snijbonen)
- 1 ui
- Scheutje kokos aminos

Bereidingswijze

1. Bak de ui in een pan
2. Voeg de kippendijen toe
3. Als deze gaar zijn dan de kruiden toevoegen en het zout
4. Tot slot het blikje kokosmelk en de kip hierin verder laten garen
5. Snijd alle groente fijn
6. Bak deze in een wok
7. Voeg aan het eind een scheutje kokos aminos of sojasaus toe

Pastel del papa

Ingrediënten

- 500 gram gehakt
- 3 eieren in kleine stukjes gesneden
- 3 zoete aardappels
- 1 fijngesneden ui
- 1 eetlepel uitgeperste knoflook
- 400 gram tomaten (in 1/8 gesneden en dan even in de pan zacht gemaakt)
- 50 gram rozijnen
- 1 eetlepel olijfolie of kokosolie
- 100 gram groene olijven in plakjes gesneden
- 1 eetlepel italiaanse kruiden
- Keltisch zeezout
- Gemalen peper

Bereidingswijze

Bataatpuree

1. Schil de bataat en snijd deze in kleine blokjes
2. Doe ze in de pan en doe er water bij, zodat de bataat net onder water staat
3. Kook de bataat ongeveer 15 minuten tot dat je als je er met een vork in prikt merkt dat ze zacht zijn
4. Giet de bataat af en laat ze voor 5 tot 10 minuten in een vergiet staan zodat ze goed uit kunnen lekken en kunnen uitdampen
5. Doe de bataat terug in de pan en pureer deze vervolgens tot je een gladde massa hebt. Je kunt ze ook fijn slaan met een garde of stampot stamper
6. Het is niet nodig om boter, zout of peper toe te voegen aan de puree

Gehakt

1. Verwarm de olie in de pan
2. Voeg de knoflook toe en bak deze voor 30 tot 60 seconden
3. Kruid het gehakt met zout en peper en voeg het toe aan het ui/knoflook mengsel.
4. hak gehakt met een houten lepel fijn terwijl je het bakt totdat het bruin is.
5. Voeg de tomaten, olijven en rozijnen toe en roer het goed door
6. Voeg naar smaak italiaanse kruiden toe (en eventueel extra zout en peper)
7. Roer voorzichtig de eieren door het gehakt mengsel

Gegrilde pompoen met lemon pepper chicken

Ingrediënten

- 1 pompoen (mag ook een fles pompoen zijn)
- 2 stronken broccoli
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 bakje kastanje champignons
- 4 kippendijen
- Lemon pepper kruiden (of ½ eetlepel gemalen zwarte peper, keltisch zeezout en een scheutje citroensap)
- 200ml bone broth (bijv. Mattisson poeder)

Bereiding

1. Snijd de kippendijen in reepjes en meng de kruiden hier overheen
2. Verwarm de oven op 180 graden
3. Snijd de broccoli en kook deze heel kort
4. Snijd de pompoen en de overige groente in stukken
5. Doe alle groente in een ovenschaal en zet voor 20 minuten in de oven
6. Bak de kip gaar
7. Voeg de bone broth toe en laat heel even inkoken
8. Serveer de kip en groente samen

Boboti

Ingrediënten:

- 1 kg rundergehakt (ook te vervangen door linzen of bijv 500 gr gehakt en 500 gr linzen)
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 grote uit fijngesneden
- 250 ml amandelmelk
- 3 eetlepels mangochutney
- 4 biologische of vrije uitloop eieren
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1,5 theelepel kurkuma (geelwortel)
- 4 eetlepel citroensap
- handje gehakte amandelen (of gemengde noten)
- 60 gram rozijnen
- Vers gemalen zwarte peper
- snufje zout
- 2 bananen
- 4 blaadjes laurier
- 3 zoete aardappels (in blokjes)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Verhit in een wok de olie
3. Bak hierin de uien even aan
4. Voeg het gehakt toe en bak dit rul
5. Voeg de kerrie, kurkuma, mangochutney, citroensap, zout en peper toe aan het gehakt en schep dit goed door
6. Voeg de noten en rozijnen toe
7. Voeg de melk toe en laat alles even pruttelen
8. Klop 2 van de eieren en schep deze door het gehakt
9. Doe het mengsel in een goed ingevette ovenschaal
10. Bak voor ongeveer 10 minuten in de oven
11. Kook ondertussen de zoete aardappel
12. Klop de andere eieren met een scheutje melk en zout en peper
13. Snijd de banaan in plakjes
14. Verdeel de plakjes banaan over de boboti en schenk hier het eiermengsel over
15. Steek de laurierblaadjes in de boboti
16. Zet nogmaals in de oven en bak voor 15 minuten

Noodles met groente en cashew kip

Ingrediënten

- 3 eetlepels avocado olie of ghee
- 3 teentjes knoflook geperst
- 2 theelepels fijngesneden gember
- 1 kg kippendijen in kleine stukjes gesneden
- 1 bakje champignons
- Ruime hoeveelheid groente (mix van bijv. paksoi, witte ui, broccoli, bamboescheuten, waterkastanje, groene kool, sperziebonen, etc.)
- 225 gram fijngehakte cashewnoten (rauw en ongezouten)
- 250 ml bone broth (pot of poeder van mattisson)
- 1 eetlepel apple cider azijn of kokoswater azijn
- 2 theelepels keltisch zeezout
- 2 eetlepels arrowroot poeder
- 1 pak noedels (zwarte rijst of boekweit)
- Scheutje sesamololie
- Scheutje kokos aminos

Bereidingswijze

1. Kook water voor de noedels en kook de noedels volgens aanwijzing. Als dit klaar giet dan een scheutje kokos aminos en sesamolie over noedels om plakken tegen te gaan
2. Bak ondertussen de knoflook en gember in de wok met de olie of ghee
3. Zodra dit begint te geuren voeg dan de kip toe en bak deze gaar
4. Voeg de groente toe
5. Voeg vervolgens de helft van de bone broth toe en de cashewnoten
6. Mix de rest van de bone broth met de arrowroot, azijn en zout, giet dit in de wok en laat dit iets inkoken (ongeveer 2 minuten)

Pompoen Chili

Ingrediënten

- 1 pompoen in blokjes
- 1 zoete aardappel in blokjes
- 2 eetlepels ghee of kokosolie
- 500 gram kipgehakt of kalkoengehakt
- 500 gram rundergehakt
- 2 uien fijngesneden
- 6 stengels bleekselderij in plakjes
- 6 teentjes knoflook geperst
- 2 laurierblaadjes
- 2 eetlepels chilipoeder
- 1 theelepel komijn
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel cacao poeder
- ¼ theelepel cayennepeper (of ½ verse rode peper)
- 3 eetlepels italiaanse kruiden
- ½ theelepel zout
- 300 gram verse spinazie gesneden
- 750 gram tomaten gesneden
- 125 ml tomatenpuree

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Meng de pompoen en zoete aardappel en verdeel dit over een bakplaat. Bak dit voor ongeveer een half uur in de oven tot het gaar is en bruin begint te worden. Eventueel kun je ze nog kort na grillen zodat er meer bruine knapperige randjes aan de groente komen.
3. Als de groente klaar is houd dan $\frac{1}{3}$ apart en maak hier puree van
4. Doe de ghee in een ruime pan en bak hierin de knoflook, ui, selderij en laurierblaadjes. Leg hierop de 2 soorten gehakt en bak deze per kant bruin. Probeer hierbij het gehakt in blokjes te houden en niet helemaal rul te bakken
5. Als het gehakt bruin is voeg dan de chilipoeder, komijn, nootmuskaat, kaneel, cacao en zout toe. Bak nog voor ongeveer 3 tot 4 minuten
6. Voeg vervolgens de tomaten, tomatenpuree en de pompoenpuree toe. Kook dit voor ongeveer 15 minuten, roer afentoe door
7. Voeg tot slot de italiaanse kruiden en de spinazie toe.
8. Serveer met de overige gegrilde pompoen en zoete aardappel

Zoete aardappel met chorizo en ei

Ingrediënten

- 250 gram chorizo in kleine blokjes
- 9 eieren geklutst (vrije uitloop of biologisch)
- 3 zoete aardappels
- 2 tomaten in blokjes
- 1 jalapeno peper fijngesneden (of 1 eetlepel plakjes uit een potje)
- 2 Avocado's
- 1 theelepels komijnpoeder
- $\frac{1}{2}$ limoen geperst of 3 eetl limoensap
- $\frac{1}{2}$ rode ui in kleine blokjes
- $\frac{1}{2}$ bosje koriander (indien gewenst)

Bereidingswijze

1. Prak de avocado's en meng hier de rode ui, limoensap, komijn en een beetje zout doorheen om guacamole te maken
2. Verwarm de oven voor op 180 graden
3. Bak de chorizo in een ruime koekenpan
4. Halveer de zoete aardappels en plaats ze in de oven
5. Doe de tomaten, jalapeno peper, snuffe zout en 125 ml water in een pan op hoog vuur, doe de deksel op de pan en kook voor 4 minuten, als de saus droog kookt voeg dan extra water toe en kook voor 10 minuten
6. Voeg de eieren toe aan de chorizo en bak dit al roerend gaar zodat je roerei krijgt

7. Als de tomatensaus klaar is pureer deze dan met een staafmixer of in een hittebestendige blender, breng op smaak met zout
8. Leg per bord 2 zoete aardappel helften en verdeel hier het ei chorizo mengsel over, naar smaak tomatensaus en guacamole toevoegen. Garneer indien gewenst met koriander

Zalmcakejes met roerbakgroente

Ingrediënten

- 400 gram wilde zalm (uit blik of de vriezer)
- 1 grote zoete aardappel in kleine blokjes
- 1 eetlepel dille
- 3 eetlepels kappertjes
- ½ theelepel zout
- 5 eieren (vrije uitloop of biologisch)
- Peper naar smaak
- 500 gram aardpeer in dunne plakjes (hoeft niet geschild)
- 500 gram pastinaak of peterselie wortel geschild en in dunne plakjes
- 500 gram tomaten in blokjes
- 2 eetlepels ghee

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Als je zalm uit de vriezer hebt ontdooi deze en bak in een pan gaar
3. Kook de zoete aardappel gaar en pureer deze
4. Maak de zalm fijn en meng deze door de zoete aardappelpuree
5. Voeg de dille, kappertjes zout en peper toe
6. Kluts de eieren en meng deze ook door het zalm / zoete aardappel mengsel
7. Maak met een maatschepje van ¼ of ⅓ cup kleine cakejes van het mengsel en leg deze op een bakplaat
8. Bak voor 20 minuten in de oven
9. Verwarm in een wok of grote koekenpan de ghee en bak hierin de de aardpeer en de pastinaak. Voeg als deze gaar beginnen te worden de tomaat toe
10. Serveer de zalmcakejes bij de groente

Pompoen Lasagna

Ingrediënten:

- 1 fles pompoen
- 500 gram (runder)gehakt
- 600 gram tomaten
- 1 grote ui gesnipperd
- 4 teentjes knoflook uitgeperst
- Bosje verse basilicum fijngesneden
- 100 gram ontbijtspek

Kruiden

- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1/2 eetlepel venkelzaad (of anijszaad)
- 1/2 eetlepel zout
- 1/2 eetlepel zwarte peperkorrels
- 1 theelepel vers gemalen chilipeper
- 1 theelepel uipoeder
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel italiaanse kruiden

Bereidingswijze:

1. Schil de flespompoen en snijd het vlees met een kaasschaaf in dunne plakken
2. Pureer de stukjes pompoen die niet met de kaasschaaf te snijden zijn samen met 400 gram van de tomaten tot een egale puree
3. Snijd de overige 200 gram tomaten in kleine blokjes
4. Wrijf in een vijzel de zwarte peper met het venkelzaad fijn, voeg vervolgens de andere kruiden toe en wrijf alles samen nog kort fijn
5. Verwarm de oven voor op 180 graden
6. Verhit in een koekenpan 3 eetlepels kokosolie
7. Fruit hierin de ui en de knoflook
8. Voeg hier het kruiden mengsel aan toe en bak kort mee
9. Voeg het gehakt toe en bak dit rul
10. Voeg vervolgens de tomaten-pompoensaus en de tomatenblokjes toe
11. Voeg tot slot de basilicum toe
12. Doe vervolgens een laagje van de gehaktsaus in een ovenschaal en verdeel hier 2 lagen pompoen plakken over heen blijf dit herhalen tot alle saus en pompoen op is. Eindig ook weer met een laag saus.
13. Zet de lasagna voor 45 minuten in de oven. Haal de lasagna uit de oven en verdeel het ontbijtspek over de bovenkant van de lasagna. Zet de lasagna nog 15 minuten terug in de oven.

Soepen

Pompoensoep

Ingrediënten

- 1 flespompoen in kleine blokjes
- 6 pastinaak wortels geschild en in plakjes
- 1 lente ui
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- ¼ theelepel kaneel
- 1 cm gember fijngehakt
- 1 theelepel keltisch zeezout
- Versgemalen zwarte peper naar smaak
- Chilipeper flakes naar smaak
- 30 ml kokosolie
- 2 liter water
- 4 eetlepels Chicken bone broth (mattisson)
- 450 - 500 ml kokosmelk (uit blik)
- 100 ml jus d'orange (of een halve sinaasappel geperst)
- Verse koriander ter garnering (indien gewenst)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Doe alle groente samen met de kokosolie en kruiden in een ovenschaal en zet dit voor 45 minuten in de oven
3. Doe vervolgens de groente in een grote pan en voeg het water en de bone broth toe
4. Laat dit 10 minuten koken
5. Pureer de inhoud van de pan met een staafmixer
6. Voeg tot slot de kokosmelk en de jus d'orange toe
7. Breng op smaak met zout en peper

Voor een snelle variant kun je de groente en kruiden ook direct in de pan aan de kook brengen met het water in plaats van ze in de oven te roosteren.

Aardpeer soep

Ingrediënten

- 500 gram aardpeer in kleine blokjes (hoeft niet geschild)
- 1 ui gesnipperd
- 1 prei in ringen
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 20 gram ghee
- 1 liter water
- 2 eetlepels bone broth
- 3 plakjes zwarte truffel of truffelolie
- zout & peper naar smaak

Bereiding

1. Smelt de ghee in een soeppan en voeg ui, knoflook en prei toe. Voeg 1 theelepel zout en 1 theelepel peper toe en stoof alles op middelhoog vuur, al roerend, 8 minuten.
2. Voeg de stukjes aardpeer toe en gaar al roerend nog 7 minuten.
3. Los de bone broth poeder op in een laagje koud water, voeg dit samen met het water toe en breng aan de kook. Laat dit met een deksel op de pan nog 45 minuten doorkoken.
4. Haal de pan van het vuur en voeg 3 plakjes truffel of een klein beetje truffelolie toe
5. Pureer de soep met een staafmixer (of in een hittebestendige blender)

Spicy Bataatsoep

Ingrediënten:

- 600 gram bataat, geschild en in blokjes
- 750 ml bouillon (groente of kip)
- 400 ml kokosmelk
- 2 laurierblaadjes
- 2 limoenen
- Sambal, naar smaak
- Zout & peper

Bereidingswijze:

1. Kook de bouillon in een grote soeppan
2. Zodra het aan de kook is, voeg je de blokjes zoete aardappel en de laurierblaadjes toe
3. Kook zo'n 10 minuten totdat de blokjes gaar zijn; dit test je makkelijk door er een mes in te prikken, die moet er makkelijk doorheen gaan. Hoe groter je blokjes, hoe langer het duurt. Pas op: gaar niet té lang door, het moet geen puree worden
4. Haal de laurierblaadjes eruit (die kun je weggooien)

5. Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine
6. Voeg de kokosmelk toe en roer goed door
7. Knijp het sap van de twee limoenen in de soep uit
8. Breng op smaak met zout, peper en sambal naar smaak

Winterse Wortelsoep

Ingrediënten:

- 1,5 kg wortelen
- 1,5 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, in kleine stukjes gesneden
- 2 cm verse gember, geraspt
- 1100 ml kokend water
- 1,5 eetlepel soepkruiden
- 400 ml kokosmelk
- 200 ml sinaasappelsap (liefst vers geperst)
- 2 el olie
- zout
- peper naar wens/smaak

Bereidingswijze:

1. Maak de wortelen schoon en maak ze zo fijn mogelijk (als je een rasp hebt dan is dit de beste optie dit zorgt er voor dat de smaken beter opgenomen worden door de wortel)
2. Verwarm in een soeppan de olie
3. Fruit hierin de ui en de gember tot de ui zoetig en glazig is
4. Voeg de knoflook mee en bak deze kort mee (als hij te lang mee bakt kan hij een bittere smaak geven)
5. Voeg de soepkruiden en een theelepel zout toe
6. Voeg de wortels toe en zet het vuur even iets hoger, schep de wortels goed om
7. Giet het water er bij (evt. al gekookt)
8. Voeg de kokosmelk toe
9. Breng het geheel aan de kook en laat voor ongeveer 20 minuten pruttelen
10. Als de wortelen helemaal gaar zijn de soep pureren
11. Voeg de sinaasappelsap toe en breng op smaak met zout en peper
12. Vervolgens de soep nogmaals pureren tot hij voor jou de gewenste structuur heeft (evt. extra water toevoegen)

Pittige Notensoep

Ingrediënten:

- 1 courgette in blokjes
- 2 zoete aardappels in blokjes
- 2 uien in grove stukken
- 2 teentjes knoflook in grove stukken
- 1 cm2 gember in grove stukken
- 1 serehstengel gekneusd
- 1 kipfilet (of andere kip +/- 200 gram)
- 2 eetlepels soepkruiden
- 5 eetlepels notenpasta naar keuze (amandel, hazelnoot, pindakaas etc.)
- 100 ml kokosmelk
- 1 tlp chilipoeder
- 1 tlp tijm
- 2 tlp sambal (of meer naar smaak)
- Zout en peper naar smaak
- 2 eieren gekookt en in kleine stukjes gesneden
- 2 bosuitjes in dunne ringetjes
- bakje taugé
- evt. geraspte kokos

Bereidingswijze:

1. Doe in een soeppan een beetje kokosolie en fruit de ui, knoflook en gember heel kort aan
2. Voeg de courgette en zoete aardappel toe en schep nog even om
3. Voeg vervolgens 1,5 liter water toe
4. Doe de kip ook in de pan samen met de sereh stengel en de soepkruiden
5. Kook dit alles voor ongeveer 20 minuten
6. Haal de kip uit de pan en laat deze afkoelen
7. Pureer de inhoud van de pan tot een egale massa en zet de pan terug op een laag vuur
8. Voeg de notenpasta, kokosmelk, chilipoeder, thijm, sambal, zout en peper toe en laat de soep al roerend nog rustig even door koken
9. Snijd de helft van de taugé in kleine stukjes en roer deze door de soep
10. Haal met een vork de kip in kleine slietjes en roer deze door de soep
11. Leg in het midden van het soepbord een beetje taugé met hierop een beetje ei en vervolgens de lente ui
12. Schep de soep op de borden garneer eventueel met een beetje geraspte kokos

Indiase Wortelsoep

Ingrediënten:

- 1 bos bospenen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 100 ml kokosmelk
- 1 eetlepel soepkruiden
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel kerrie
- Sambal naar smaak
- Zout en peper

Bereidingswijze:

1. Snijd de wortel in dunne plakjes
2. Snijd de ui fijn en pers de knoflook uit
3. Fruit de ui en knoflook zachtjes in een beetje kokosolie voeg de eetlepel soepkruiden toe
4. Voeg de gember, komijn en kerrie (en indien gewenst de sambal) toe en fruit even mee
5. Voeg de wortel toe
6. Voeg de kokosmelk en zoveel water toe tot de wortels ruim onder staan
7. Breng aan de kook en laat de soep in 20 minuten gaar worden
8. Pureer de soep met de staafmixer (voeg indien gewenst extra water toe om de juiste structuur te krijgen)
9. Maak op smaak met zout en peper
10. Breng nog voor 5 minuutjes aan de kook
11. Schep de soep in kommen en garneer met geroosterde pijnboompitten, ringetjes bosui, verse koriander of peterselie

Courgettesoep

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 bakje champignons
- een paar teentjes knoflook geperst
- een fijngesneden grote ui
- 2 eetlepels soepkruiden
- scheut kokosmelk
- water
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Verhit een eetlepel kokosolie in een soeppan
2. Bak hierin de knoflook en de ui tot ze glazig zijn
3. Snijd ondertussen de courgettes en champignons in kleine blokjes
4. Voeg deze toe aan het ui / knoflook mengsel en bak even mee
5. Voeg net zoveel water toe totdat alle groente net onder water staan
6. Laat alles +/- 10 minuten koken tot de courgette zacht geworden is
7. Mocht je een iets dikkere soep willen dan kun je nu een paar soeplepels vocht uit de pan scheppen
8. Voeg nu een flinke scheut kokosmelk toe
9. Pureer alle ingrediënten met een staafmixer tot je een gladde soep hebt
10. Voeg zout en peper naar smaak toe

Inspiratie

Online zijn er ook ontzettend veel recepten te vinden. Een deel van de recepten in deze verzameling zijn dan ook gebaseerd op recepten die ik online heb gevonden. Mijn favoriete websites om op te kijken voor recepten zijn



<https://www.iceageculinary.com/>



PALEOMG

<https://paleomg.com/>

Zonderzooi

<https://zonderzooi.com/>

Zone Food Recipes

<http://www.zonefoodrecipes.com/nl/>



<https://www.thepaleomom.com/>



<https://thepaleodiet.com/>



<https://www.eetpaleo.nl/recepten/>