



De
lekkerste
nieuwe
recepten
van

LET'S GO

PALEO!

Sandra van Schijndel

Aerial Media Company

COLOFON

Ik zou dit derde boek niet hebben kunnen realiseren zonder de steun van mijn lieve dochter Dominique en mijn altijd en eeuwige steun (en proefkonijn) Alex, jullie zijn mijn alles!
Sandra

Van Sandra van Schijndel verscheen eerder:

Let's go Paleo!

Yo Kids Let's gp Paleo

ISBN 978-94-026-0112-1

NUR 440

© 2016 Sandra van Schijndel

© 2016 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

1ste druk

Omslagontwerp: Teo van Gerwen

Omslagfoto's: Sandra van Schijndel

Fotografie binnenwerk: Sandra van Schijndel en Teo van Gerwen

Opmaak: Teo van Gerwen

www.aerialmediacom.nl

www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!

Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv.

Postbus 6088

4000 HB Tiel

Dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Het dient ter ondersteuning van een gezonde leefstijl. Neem bij gezondheidsklachten altijd contact op met uw arts. De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor schade als gevolg van toepassing van de inhoud van dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

INHOUD

7 Inleiding

11 Shakes & dranken

23 Soepen

39 Crackers & broodvervangers

53 Ontbijt

67 Lunch & diner

93 Toetjes & nagerechten

113 Tussendoortjes

144 Register



Paleo? Ja, dat ken ik!

‘Steeds vaker zijn we bezig met onze gezondheid en gezonde voeding.’ Een zinnetje dat je tegenwoordig in elk boek, tijdschrift en website over afslanken wel tegenkomt. Een beetje voorspelbaar misschien maar uiteindelijk klopt het ook wel. We zijn steeds meer bezig met onze gezondheid, voeding en ons lichaam. Misschien worden we ook wel beïnvloed door tijdschriften, tv reclames en het internet die steeds weer beloven dat je je met één pilletje of drankje helemaal top gaat voelen. Ook steeds meer afslankreclames komen voorbij die beloven je in enkele weken kilo’s af te vallen. Als we een beetje logisch nadenken weten we allemaal dat dit eigenlijk niet kan en dat het voor ons lichaam ook niet gezond is. Maar hoe komt het dan dat we er toch weer keer op keer intrappen?

Geduld..we hebben geen geduld. We voelen ons rot, verdrietig en balen van het feit dat er enkele kilo’s te veel aan onze buik en billen zitten. Het liefst willen we in een paar dagen lichter wegen. Of 1 dagje ‘sappen’ om ons vitaler en fitter voelen. Was het maar zo makkelijk...

Maar een wondermiddel of wonderdieet bestaat niet. En al zou het bestaan, dan zou het waarschijnlijk een erg grote aanslag zijn op ons lichaam. Buiten het feit dat het dus zeer ongezond is om op deze manier met het lichaam om te gaan, lost het ook niet het échte probleem op. Het probleem dat we een dieet niet lang vol kunnen houden en na een dieet niet op de rit kunnen blijven; we niet van allerlei lekkere dingen af kunnen blijven omdat er te veel verleiding om ons heen is. We geen nee kunnen zeggen als iemand iets lekkers aanbied. We zijn emotie-eters; eten uit verdriet, boosheid of blijdschap. En vooral als we erg beïnvloedbaar zijn en het ons aantrekken wat andere van ons vinden. Dit laatste is trouwens wel vaak een vrouwenkwaaltje. Ook ik heb er last van. We luisteren naar wat anderen te zeggen hebben en laten onze keuzes daardoor beïnvloeden.

Wil je afslanken? DOEN! Ook al vind jij dat je maar 2 of 3 kilo te zwaar bent. Wil jij gezonder leven? DOEN! Ook al eet je al supergezond maar wil je nog een stapje verder. Wil jij een pizza, hamburger of een zak frietjes eten terwijl je aan het afslanken bent? DOEN! Klinkt misschien erg raar maar als jij dat af en toe nodig hebt dan moet je dat vooral doen. Ook al zeggen anderen ‘Je bent toch aan het diëten? Dan mag je dat helemaal niet.’ Laat je niet beïnvloeden en kies vol overtuiging je eigen koers. Natuurlijk is een goed advies op zijn tijd welkom

en vooral nodig maar maak je eigen doelbewuste keuzes. Denk er over na en kies je eigen weg. Laat je niet beïnvloeden door tv-reclames, tijdschriften en het internet waar de meest slanke dames voorbij komen met super afslankproducten. Wees realistisch en doe waar jij je goed bij voelt.

Nu zou je bijna denken, maar Sandra...je schrijft een boek over gezonde voeding waar je uiteindelijk ook van afvalt, dan maak je toch ook reclame en probeer je mensen toch ook te beïnvloeden met jouw visie? Je hebt zelf de keuze gemaakt om dit boek te lezen dus ben je al aan je eigen weg tot succes begonnen. Het is voor mij wel de beste manier en dat wil ik graag met iedereen delen. Het heeft mij namelijk enorm geholpen om van mijn vage lichamelijk klachten, middagdipjes en emotionele ups and downs af te komen. Paleo was voor mij een echte openbaring. Toen ik enkele jaren geleden begon met het schrijven van mijn eerste boek Let's go paleo, ging er een totaal nieuwe wereld voor mij open. Toen ik mijn voeding ging aanpassen naar de paleoprincipes, voelde ik me al na enkele weken fitter en vitaler. Mijn huid zag er beter uit en ook mijn haar, wat normaal een drama is, oogde een stuk gezonder. Ik was zo enthousiast dat mijn eerste boek al snel een feit was en ook nog eens een succes! Geweldige reacties van mijn klanten en onbekende lezers die leuke en lieve berichtjes achterlieten over het feit dat het boek hun inspiratie gaf en vooral een fitter en vitaler gevoel. Kilootjes begonnen te verdwijnen en zelfs lichamelijke klachten zoals prikkelbaar darmsyndroom, eczeem, hoge bloeddruk, hoofdpijklachten werden minder, in één woord...GEWELDIG!

Ook mijn dochttertje werd steeds enthousiaster als ik weer eens de hele keuken overhoop had gehaald om allerlei recepten uit te proberen. Steeds vaker kwam ze in de keuken kijken en even een handje helpen en vooral proeven natuurlijk. Het leuke van dit alles was dat mijn dochter super leuke ideeën had om nieuwe paleo recepten te maken. Natuurlijk waren dit vooral de lekkere cakejes en koekjes en vooral niet te vergeten...ijsjes! Op dat moment kregen wij ook een brief van haar school. De school wilde graag dat kinderen meer verantwoorde tussendoortjes mee naar school namen. Ik geef ze geen ongelijk, kinderen hebben in deze tijd namelijk steeds meer te kampen met overgewicht, wat later natuurlijk alleen maar een belemmering is voor ze. Overgewicht bij kinderen komt overigens in mijn ogen niet alleen door te veel of onverantwoordelijke tussendoortjes of maaltijden, maar ook doordat we veel minder actief zijn,

kinderen minder buiten spelen. Tegenwoordig zijn er spelcomputers en kijken kinderen vaker tv dan vroeger. Logisch dus dat deze combinatie; ongezond eten en minder beweging, leidt tot overgewicht op jonge leeftijd.

Daarom maakte ik samen met mijn dochter het tweede boek Yo kids, Let's go paleo! Speciaal voor ouders en hun kinderen om samen paleo te ontdekken. Haar foto op de cover en natuurlijk was en ben ik, nog steeds een super trotse moeder! Na deze twee boeken kreeg ik steeds meer feedback van lezers met ideeën en tips om recepten nóg lekkerder te maken.

Daarom dit derde boek. Een goed moment om de lekkerste recepten uit beide boeken te selecteren en eventueel aan te passen om ze zo nóg lekkerder te maken. Verder zijn aan dit boek nog een aantal nieuwe recepten toegevoegd. Recepten die stuk voor stuk gezond en verantwoord zijn. Geen pakjes of zakjes komen er aan te pas en ook geraffineerde suikers blijven buiten de deur. Een echt oerdieet maar dan in een modern jasje.

Eten als een holbewoner. Misschien denk je nu, Paleo? Ja, dat ken ik! Want het paleodieet wordt namelijk steeds populairder, ook al bestaat het al tientallen jaren. Misschien zelfs nog wel langer. We zijn namelijk ooit begonnen als holbewoner maar door de eeuwen heen zijn er steeds meer producten bijgekomen. Producten werden steeds minder zuiver en toevoegingen in onze dagelijkse voeding werden een feit. Natuurlijk zijn al deze toevoegingen en E-nummers legaal en goedgekeurd, maar als je leest waar deze additieven nog meer voor worden gebruikt én als je ze in hogere hoeveelheid zou innemen, wat het dan met je gezondheid kan doen, dan denk ik toch nog even goed na of ik ze wel zou willen eten. Ik kan niet zeggen of de paleo manier van eten levensverlengend werkt maar ik kan wel zeggen dat het je een fitter en vitaler leven zal geven. Hoe slecht sommige producten ook voor je zijn, ook ik heb soms mijn zwakke momenten en daar geef ik zo nu en dan ook aan toe. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dan ook wel word teruggefloten want vaak is buikpijn, dipjes, vermoeidheid en vooral niet het maximale uit mijn sporttraining kunnen halen mijn straf. Daarom vind ik 80-20 een mooie manier om van paleo en af en toe iets minder verantwoord te genieten. 80% paleo en 20% minder verantwoord. Maar ik ga wel 100% voor die 80% paleo!

Sandra

CRACKERS & BROOD- VERVANGERS

Kerriesoep met bataat

Zo maak je het:

Kook de kippenpootjes in een steelpannetje gaar. Snij ondertussen de zoete aardappel in stukken. Kook de aardappel in een liter water in de soeppan, zonder zout. Wanneer de aardappel gaar is, pureer deze dan met het water in de pan, dit is de basis voor de soep. Je kunt eventueel ook een blender gebruiken.

Pluis de kippenpootjes af en voeg het vlees toe aan de soep. Voeg 2 theelepels kerriepoeder en de kurkuma toe.

Verhit ondertussen de koekenpan met een klontje kokosolie en voeg daar de fijngesneden bosui en de taugé aan toe. Even kort wokken en vervolgens toevoegen aan de soep.

Wist je dat...

Taugé een kiemgroente is? Deze kunnen bacteriën bevatten. Het is daarom belangrijk om taugé altijd goed te bakken of in kokend water te dompelen voordat je het eet.



voor 3 à 4 personen

Bereidingstijd:

25 minuten

Ingrediënten:

2 kippenpootjes
1 flinke zoete aardappel
1 liter water
Gedroogde kerrie(poeder)
Kokosolie of lijnzaadolie
3 bosuitjes
Klein bakje taugé
Himalayazout
1 afgestreken theelepel
kurkuma

Wat heb je nodig:

Soeppan
Steelpan
Koekenpan
Staafmixer of een blender



Paleo kersenpap

Ingrediënten:

200 ml amandelmelk
zonder suiker
1 banaan
3 volle eetlepels gebro-
ken lijnzaad
2 volle eetlepels aman-
delschaafsel
Hand verse kersen

Wat heb je nodig:

Steelpannetje
Scherp mesje
Kom
Maatbeker
Staafmixer

Zo maak je het:

Meet 200 ml amandelmelk zonder suiker af in een maatbeker en giet deze in een kom. Schil de banaan en snij deze in kleine stukjes bij de amandelmelk. Pureer de melk nu goed met de banaan en giet het mengsel in een steelpannetje. Warm het mengsel op een laag vuurtje op. Schep er nu 3 volle eetlepels gebroken lijnzaad bij en 2 volle eetlepels amandelschaafsel. Blijf goed roeren in het pannetje! Was ondertussen de kersen goed schoon en snij deze in kleine stukjes. Verwijder wel de pit van de kersen. Schep de stukjes kers in het steelpannetje en roer alles nog eens een paar minuutjes op een laag vuurtje goed door elkaar. Je pap krijgt nu een mooi kleurtje en een heerlijke smaak. Laat de pap nog wel even een beetje afkoelen voordat je hem gaat opsmullen.

Eet smakelijk!

Wist je dat...

Kersen zijn heerlijke vruchten die aan de kersenboom groeien en zijn al ontzettend oud. Kersen behoren ook wel tot de steenvruchten. Dit is omdat in het midden van de kers een steenachtige pit zit. Er ~~bestaan zoete~~ en zure kersen. Zoete kersen worden zo uit de hand gegeten of er wordt gebak van gemaakt. Zure kersen worden vooral gebruikt om bier van te maken maar ook in jam of muffins. Je kunt met kersen dus best veel bereiden. Ik vind het vooral leuk om er taarten mee te versieren en smaak te geven aan een heerlijk gezond ontbijtje. Je kunt een kersenboom ook makkelijk in je tuin zetten. Wanneer je een jonge boom in de tuin hebt, kun je de eerste paar jaar denken dat de boom geen kersen geeft. Dat klopt ook! De eerste oogst van een kersenboom is vaak vanaf het derde jaar.

