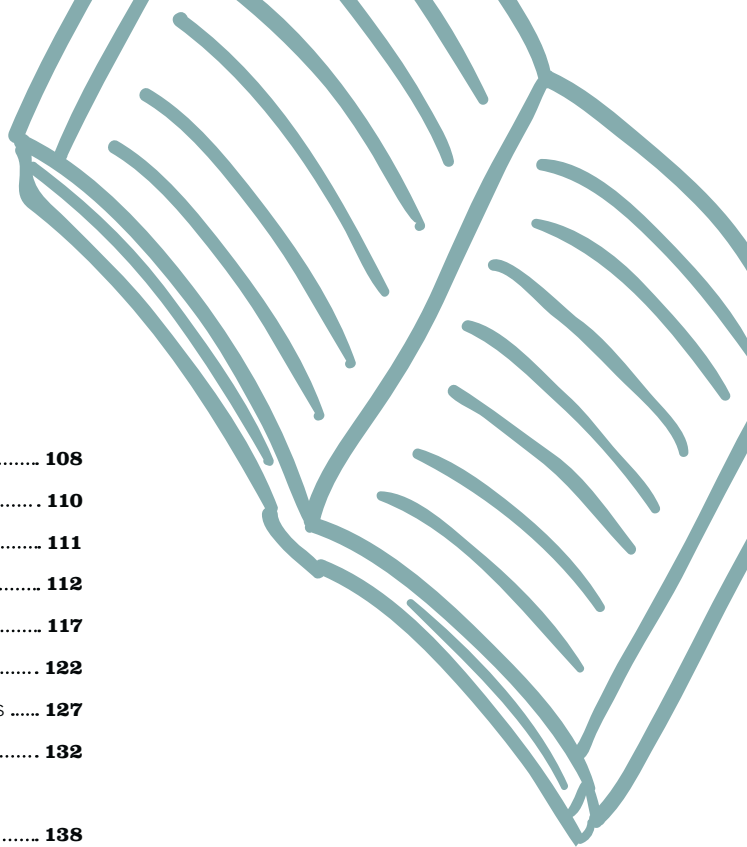


'HET KOKEN EN
ETEN MAG JE
ZELF DOEN, MAAR
IK BEGELEID JE
DAARBIJ. STAP
VOOR STAP.'



Inhoudsopgave

Inleiding	6	Stap 4 – Bereid je voor	48
Mijn Paleo verhaal	8	Op voorraad	49
De 7 stappen in het kort	12	Kruiden en specerijen	52
 Stap 1 – Richt je op de praktijk	14	In de keuken	58
Paleo in een notendop	17	Boodschappen	61
Het zit in je genen	17	Supermarktnavigatie	62
Waar komt jouw voeding vandaan?	20	Etiketten lezen	63
Is het Paleo?	21	Biologisch, of niet?	66
Paleo vetten	22	In het seizoen	67
Paleo koolhydraatbronnen	23	Voedingsmiddelen bewaren	74
 Stap 2 – Maak het persoonlijk	24	Paleo in restaurants	78
Luisteren naar je lichaam: zo doe je dat	28	Paleo drankjes	81
Een auto-immuunziekte ondersteunen	30	Paleo onderweg	83
Voeding persoonlijk maken	31	Trail mix	86
 Stap 3 – Leef bewust	32	Paleo op budget	88
Slaap	34	 Stap 5 – Maak het makkelijk	90
Natuur	39	Een basismaaltijd	91
Stress	40	Makkelijke eenpansmaaltijden	93
Zitten	41	Zo stel je de beste salade samen	94
Bewegen	42	Groenten koken? Dat kan ook anders!	96
Thermoregulatie	44	Paleo Pasta!	97
Plezier	45	Paleo stamppot	97
Chemicaliën	46	Je favoriete gerecht omtoveren	99
		Wat eet of drink ik in plaats van... ..	102
		Wat neem ik mee als lunch?	103
		Weerstand vanuit je omgeving	104
		Paleo eten met kinderen	106



Stap 6 – Plan je maaltijden 108

Welke vorm van Paleo past bij mij?	110
Maaltijden voorbereiden	111
Maaltijdplan: Paleo Basis	112
Maaltijdplan: Actief Paleo	117
Maaltijdplan: Auto-immuun Paleo	122
Maaltijdplan: Paleo voor Gewichtsverlies	127
Maaltijdplan: Vegetarisch Paleo	132

Stap 7 – Duik de keuken in 138

Gevogelte	140
Vlees	176
Vis, schaal- en schelpdieren	228
Eieren	258
Soepen	282
Salades	300
Paleo Smoothies	352
Bijgerechten	354
Basics	386
Snacks	414
Paleo recepten voor kinderen	444

Receptenindex 468

Dankwoord 480



'HET WOORD
PALEO
IS AFKOMSTIG VAN
'PALEOLITHISCH',
HET TIJDPERK
WAARIN
ONZE VERKE
VOOROUDERS
LEEFDEN.
DE OERMENS.'

Inleiding

Je weet dat je 'gezond' zou moeten eten, maar niemand lijkt nu eigenlijk te weten wat het inhoudt en hoe het moet. Iedereen vertelt weer net iets anders. Het enige waar we het allemaal wel over eens zijn is dat het eten van veel groenten gezond is. Maar met die kennis kun je eigenlijk niet zo veel. Ook ik heb natuurlijk mijn ideeën over wat gezond is en wat niet. Ikzelf voel me het beste bij de Paleo levensstijl en het bijbehorende voedingspatroon. Dat heb ik nu zo'n 6 jaar geleden opgepakt en sindsdien wil ik niets anders meer. Ik voel me er geweldig bij!

In de tussentijd is Paleo echter wel flink in opkomst gekomen, ook in Nederland. Door de een wordt het bestempeld als een hype en veel anderen denken dat het een tijdelijk dieet is. Iets waar je op langere termijn helemaal niets aan hebt. Door iets slechts tijdelijk toe te passen zal je namelijk niet gezonder worden, niet blijvend slanker worden en waarschijnlijk gaat het je best veel geld kosten.

Daarom wil ik jou vertellen dat Paleo helemaal niets met hype of dieet te maken heeft. Paleo is een levensstijl. Een levensstijl die gebaseerd is op recent wetenschappelijk onderzoek én op de levens van onze verre voorouders.

Het woord Paleo is afkomstig van 'Paleolithisch', het tijdperk waarin onze verre voorouders leefden. De oermens.

Dat betekent echter niet dat we nu ook weer als oermensen in een grot moeten gaan leven. Wat we wel kunnen doen is Paleo in een modern jasje gieten. Op die manier is het nu, in onze moderne levens haalbaar en kunnen we er het allerbeste voor onszelf uithalen.

Als je het zo bekijkt is het heel makkelijk om Paleo te eten. Het is niet alleen heel gezond maar je zult ook keer op keer van de lekkerste maaltijden genieten. Je hebt er niet eens aparte of heel dure ingrediënten voor nodig.

Misschien klinkt dat te goed om waar te zijn, maar in de 6 jaar dat ik zo eet heb ik niets anders dan positieve ervaringen met de Paleo levensstijl. Het enige waar ik moeite mee had was het omschakelen naar deze manier van eten en leven. Ik moest zelf uitzoeken hoe ik alles zou toepassen en het bepalen waar ik me persoonlijk goed bij voelde ging ook niet vanzelf.

Om die omschakeling en de praktische toepassing van een gezonde levensstijl voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken heb ik dit boek geschreven. Ik wil jou namelijk laten ervaren wat Paleo voor je kan doen.

Daarom leer ik je in 7 stappen Paleo te eten, op een manier die bij jou past. Hiermee zal je je niet afvragen wat je 'nu weer moet eten', waar je je boodschappen moet doen of welke kooktechnieken je moet beheersen. Of je nu af wilt vallen of jezelf puur op je gezondheid wilt richten. Of je nu vegetariër, topsporter of drukke moeder bent.

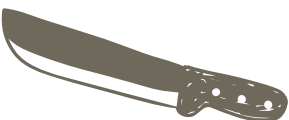
Met dit boek laat ik je zien dat Paleo makkelijk én lekker is en hoe jij dat praktisch toe kunt passen in je eigen leven.



De 7 stappen in het kort

Ik raad je aan om te beginnen bij stap 1 en te eindigen bij stap 7. Daarmee ben je **volledig voorbereid**. Het staat je echter helemaal vrij om jouw eigen volgorde te bepalen, of om zelfs een stap over te slaan omdat je bepaalde dingen al onder de knie hebt.

Na alle 7 stappen doorlopen te hebben kun je in principe op eigen benen staan. Je hebt dan een stevige fundering opgebouwd voor de rest van je leven. Een **fundering** waar je altijd op terug kunt vallen. Het is een basis van waar je kunt kijken hoe je verder gaat en waar jij je nu het beste bij voelt. Jij verdient tenslotte het beste!



STAP 1

Richt je op de praktijk

Kennis is één ding, maar nog belangrijker is hoe je deze kennis toepast. In je eigen leven. Wat is voor jou haalbaar, en wat juist niet? In deze stap leer je de basis van de Paleo levensstijl en alles wat daar bij komt kijken.

STAP 2

Maak het persoonlijk

Niets is zo persoonlijk als jouw manier van eten. Jouw plan van aanpak. Je hebt hier dag in dag uit mee te maken en ook jij hebt natuurlijk zo je voorkeuren. In deze stap maak je je levensstijl echt persoonlijk, je leert wat het beste bij jou past en hoe je dat doet. Wil je gewicht verliezen, gezonder worden of je sportprestaties verbeteren? Of zoek je gewoon een goede basis voor elke dag? Voor iedereen is er een persoonlijke aanpak.

STAP 3

Leef bewust

Hoewel Paleo veel met voeding te maken heeft, is dat zeker niet alles. Een bewuste levensstijl is minstens zo belangrijk, iets wat veel mensen maar lastig vinden om toe te passen. In deze stap leer je hoe je dat doet. Hoe zorg je er voor dat je voldoende slaap krijgt? Hoe zorg je dat je niet de hele dag zit? En hoe verminder je de hoeveelheid stress in je leven?

STAP 4

Bereid je voor

Een goede voorbereiding is het halve werk. Als je weet waar je aan toe bent voor je in een bepaalde situatie terecht komt, is het veel gemakkelijker om er mee om te gaan. In deze stap bereid je je praktisch voor: waar doe je je boodschappen, wat hoort er echt in de voorraadkast thuis en hoe lees je nu eigenlijk een etiket? Heb je geen idee wat je zonder pasta of brood in je leven moet doen? Ook daar krijg je in deze stap antwoorden op.

STAP 5

Maak het makkelijk

Gezond eten hoeft je niet moeilijker te maken dan het is. Je zult zien dat het verrassend makkelijk is wanneer je mijn tips volgt! In deze stap ga ik in op heel veel situaties die je tegen kunt komen en ik geef je meteen de meest handige oplossingen daarvoor. Wat doe je bijvoorbeeld wanneer je uit eten gaat of wanneer je onderweg bent? Op reis in het buitenland, of een etentje bij je (schoon) familie? Het komt allemaal aan bod.

STAP 6

Plan je maaltijden

Het leukste deel begint hier. In deze stap leer je een handige planning te maken voor de hele week. Zo kom je niet zomaar voor verrassingen te staan. Je weet inmiddels welke ingrediënten je het beste kunt kopen en je weet waar je aan toe bent in de supermarkt. Nu is het tijd om de boodschappenlijst te maken en er op uit te gaan. Natuurlijk geef ik je voor elk level alvast een ingevuld maaltijdplan met boodschappenlijsten voor 30 dagen, daarmee kun je direct aan de slag.

STAP 7

Duik de keuken in

Het is tijd om er met beide benen in te springen en aan de slag te gaan. Je bent goed voorbereid, de boodschappen heb je misschien al in huis. In deze stap leer ik je jouw Paleo maaltijden te bereiden. Met meer dan 160 recepten vind je hier inspiratie genoeg voor elke dag!

Nu is het tijd om aan de slag te gaan. Stap voor stap. Voor je het weet heb je jouw Paleo levensstijl helemaal onder de knie.

