

EET
PALEO

Lunch

ALLE
RECEPTEN
ZIJN VRIJ VAN
GLUTEN, ZUIVEL EN
TOEGEVOEGDE
SUIKERS.

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**

Receptfotografie: **Marinka Bil**

Overige fotografie: **Pim Horvers**

Vormgeving: **Bruut ontwerp**

ISBN 978-90-822477-6-3

Copyright © 2017 **EetPaleo**

www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.

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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Lunch met
een lach
en geniet
van de dag



Inhoudsopgave

Inleiding 6

Je eigen saladebar 8

Meeneemlunches 13

Recepten 14

 Warme en Koude Bento's 17

 Broodnodige Lunches 43

 Salade Parade 67

 Lunches voor Kids 97

 Bowls & Jars 119

 Uitgebreid Brunchen 141

 Snacks voor Onderweg 159

 Bijgerechten & Dressings 177

Receptenindex 196



Inleiding

Lunchen is een ontzettend **sociale aangelegenheid**. Of je nu uit lunchen gaat of zelf je lunch meeneemt naar werk, school, of waar dan ook. Iedereen kijkt altijd even **nieuwsgierig** bij elkaar op het bord of in de lunchtrommel.

Dat is alleen maar leuk, want zo kun je elkaar inspireren om gezonder te gaan eten. Neemt één iemand een heerlijk uitzijnde, gezonde lunch mee? Voor je het weet gaan anderen dit ook doen.

Even een kroket halen als lunch is er dan niet meer bij, laat staan een vaak smakeloze maaltijd van de bedrijfskantine. Waarom zou je ook? Wanneer je zelf thuis een geweldig lekkere lunch kunt maken, dan wil je toch niet anders meer?

Ikzelf kan me nog elke dag enorm verheugen op mijn lunch. Een van mijn meest belangrijke eetmomenten. De lunch valt tenslotte altijd middenin mijn werkdag. Juist daarom zorg ik dat ik er een genietmomentje van maak. Heerlijk eten, even tijd voor mezelf. Om vervolgens vol focus weer aan het werk te kunnen gaan.

Zo ook onderweg, zelfs als ik een lange wandeling ga maken neem ik een goed gevulde lunchtrommel mee. Een klein koeltasje biedt de

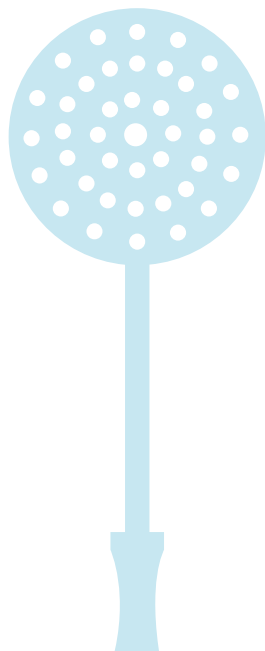
ultieme uitkomst. Ik ga er dan echt even voor zitten om te eten, om van iedere hap optimaal te kunnen genieten.

Ja, lunchen is leuk. En Paleo lunchen is nog veel leuker. Na de maaltijden in dit boek heb je echt geen dipje meer na het eten, maar bruis je juist van energie om verder te kunnen gaan met je dag.

Eet smakelijk!

Liefs,

Marinka





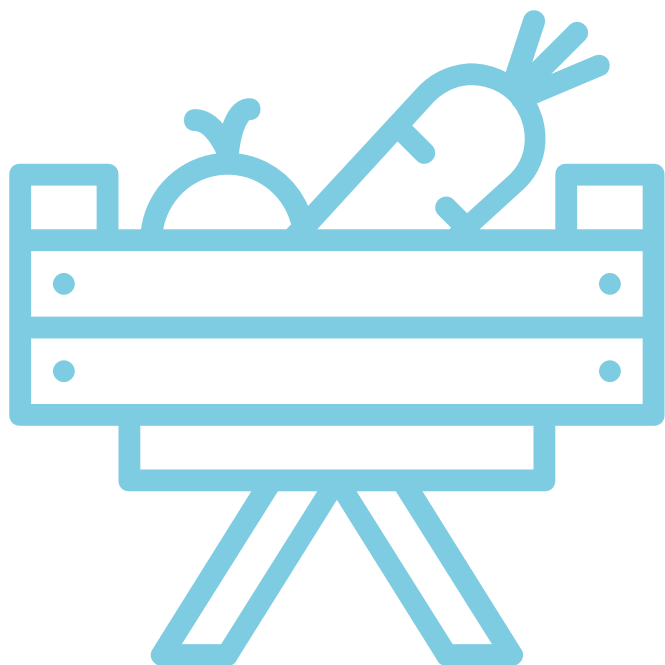
Je eigen saladebar

De meest gegeten Paleo lunch is toch **echt de salade**. En terecht, want een salade kan een heerlijke maaltijd vormen. Dat is absoluut niet saai wanneer je er regelmatig mee varieert. Bovendien krijg je zo enorm veel **voedingsstoffen** binnen, al die groenten zijn echt goed voor je.

Een salade is echter niet zomaar een collectie groenten bij elkaar. Het is veel meer dan dat. Een salade is een uitgebalanceerde complete maaltijd wanneer je er proteïnen en vetten aan toevoegt. Vergeet natuurlijk ook de toppings en een lekkere dressing niet. Genot gegarandeerd.

Bekijk je koelkast bijvoorbeeld als saladebar. Welke groenten heb je allemaal in huis? Daar kun je meer mee dan je zou denken.

Met het volgende schema stel je vanaf nu met gemak een heerlijke salade samen. Elke dag opnieuw.



1. Bladgroenten

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Boerenkool	Paksoi	Spinazie
Jonge bladsla (gemengd)	Postelein	Veldsla
Kropsla	Raapsteel	Witlof
Krulsla	Romaine sla	IJsbergsla
Paardenbloemblad	Rucola	

2. Overige groenten

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Artisjok	Lente ui	Rode kool
Asperge	Paddenstoel	Spruiten
Avocado	Pastinaak	Ui
Bleekselderij	Pompoen	Venkel
Bloemkool	Raap	Witte kool
Broccoli	Radis	Wortel
Courgette	Rammenas	Zoete aardappel
Komkommer	Rettich	
Koolrabi	Rode biet	

3. Proteïnen

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS *

Ansjovis	Gerookte makreel	Sardines
Chorizo	Gerookte zalm	Spekblokjes
Garnalen	Haring	Tonijn
Gehaktballetjes	Kipblokjes	Zalmblokjes
Gekookt ei	Leverworst	Zeevruchten
Gerookte forel	Roerei	
Gerookte kip	Runderreepjes	

* Zorg dat de rauwe items goed gegaard zijn.

4. Toppings

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Aardbei	Kappertjes	Paranoten
Abrikoos	Kersen	Peer
Amandelen	Kokosrasp	Pecannoten
Ananas	Kokosvlokken	Peterselie
Appel	Korianderblad	Pompoenpitten
Basilicum	Lijnzaad	Pruim
Bieslook	Maanzaad	Pijnboompitten
Blauwe bes	Macadamianoten	Sinaasappel
Cashewnoten	Mandarijn	Walnoten
Druiven	Mango	Zonnebloempitten
Framboos	Munt	
Hazelnoten	Olijven	

5. Dressing

MAAK EEN COMBINATIE VAN OLIE EN ZUUR (3:1)

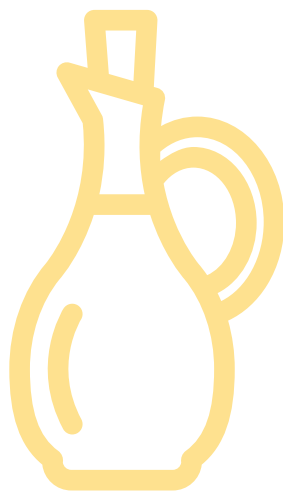
Olief (3 delen)

Avocado olie
Extra vierge olijfolie
Hennepzaadolie
Macadamia olie
Pompoenpitolie
Walnoot olie

Zuur (1 deel)

Appelazijn
Balsamico azijn
Citroensap
Limoensap
Rode wijn azijn
Witte wijn azijn

OF KIES EEN DRESSING UIT EEN VAN DE RECEPTEN OP PAGINA 177



TIP: Neem je je salade mee in een bakje? Stel je salade dan in omgekeerde volgorde samen in je lunchtrommel, dan blijft de sla lekker knapperig. Verpak de dressing altijd in een apart bakje. Deze schenkt je vlak voor je gaat eten over de salade heen.



Een lunch in het groen

ZOU JE VAKER MOETEN DOEN!



*Maak van
je lunch een
feestje*



Meeneemlunches

Voor veel mensen is het voorbereiden van hun lunch een hele klus. Eentje voor jezelf, een lunch voor je partner en misschien ook nog een lunchtrommel of twee voor de kinderen. Gelukkig kun je een Paleo meeneemlunch heel gemakkelijk voor een aantal dagen voorbereiden, dan levert het inpakken je geen stress meer op maar wordt het juist een feestje.

Zie iedere lunch overigens ook echt als een feestje. Een lekkere maaltijd waarmee je jezelf, je partner en/of je kinderen echt verwent. Niet alleen qua smaak, maar ook omdat zo'n lunch geweldig gezond is.

Lunches voorbereiden

Kies een- of tweemaal per week een aantal lunchrecepten uit.

Bepaal hoeveel lunches je in die week nodig gaat hebben en maak aan de hand daarvan een boodschappenlijst.

Vervolgens duik je met alle verse ingrediënten de keuken in en maak je voor 3 of 4 dagen tegelijk alle lunches klaar.

Een gevulde lunchtrommel kun je zeker 3 dagen vers houden in de koelkast.

Wil je je lunchtrommel langer goed houden dan 3 dagen? Maak dan een lunch die je gemakkelijk in kunt vriezen. Bijvoorbeeld een gevulde omelet of juist soep of een stoofpotje.

Tip: In het eerste receptenhoofdstuk vind je recepten voor in de Bento Box of Food Jar. Deze recepten kun je gemakkelijk in grote hoeveelheden maken, en ze combineren ook nog eens heel goed met elkaar.

Recepten

Bij elk recept vind je een of meerdere van onderstaande icoontjes terug. Zo kun je op een gemakkelijke manier zien of het gerecht bij jou past. Ook eventuele aanpassingen die je kunt doen vind je terug naast de icoontjes.

Heb je maar 10 minuten de tijd om een lunch te maken? Houd dan de recepten met het icoontje 'Klaar in 10 minuten' in het oog, deze gerechten zijn supersnel klaar. Zo kun je zelfs met een druk schema in een handomdraai een voedzame lunch op tafel zetten.

EI-VRIJ

→ *Een ei hoort er niet bij!*

NOTENVRIJ

→ *In dit gerecht is geen noot te vinden!*

A.I.P. OK

→ *Volg je het AIP?
Neem dan dit icoontje mee!*

KLAAR IN

TIEN MINUTEN

→ *Maximaal 10 minuten werk!*

KLAAR VOOR DE START...

lunch!





WARME & KOUDE



Bento's

OMELET MET PARMHAM EN ARTISJOK

PALEO FALAFEL

SPINAZIE KOKOS COURGETTESOEP

ABRIKOZEN MET HAM

PASTINAAKKROKETJES

WORTEL SOEP MET DRAADJESVLEES

KRUIDIGE CHAMPIGNONS

SIMPEL STOOFPOTJE

SPAANSE TORTILLA

TONIJN-EIMUFFINS

ASPERGES MET GEROOKTE ZALM

WORTEL-AMANDELBALLETJES



Omelet met Parmaham en Artisjok



4 PERSONEN



10 + 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 240g artisjokharten, in kwarten gesneden
- 2 el kappertjes
- 4 plakjes parmaham
- 8 eieren
- Peper en zout
- 50g rucola

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en klop de eieren op met peper en zout.
2. Verhit de kokosolie in een ovenbestendige koekenpan en bak hierin de artisjokharten kort aan.
3. Voeg kappertjes en parmaham toe en schenk de geklopte eieren meteen in de pan.
4. Zet de pan in de oven en laat de omelet in 15 minuten garen.
5. Serveer met rucola.

NOTENVRIJ







Paleo Falafel

INGREDIËNTEN:

- 350g bloemkool, in roosjes
- 80g amandelmeel
- 2 eieren
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout
- 4 el kokosolie, om in te bakken



2 PERSONEN



30 MINUTEN

BEREIDING:

1. Maal de bloemkoolroosjes fijn in de foodprocessor.
2. Voeg amandelmeel, eieren, peterselie, koriander, komijnzaad en peper en zout toe en pulseer dit door de gemalen bloemkool tot zich een egale massa vormt.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middel-laag vuur.
4. Kneed telkens een bolletje met een doorsnede van ca. 4 cm van het mengsel en bak dit rondom goudbruin in de kokosolie. Herhaal dit met de rest van het mengsel.
5. Let op dat de olie niet te heet wordt – dan verbrandt de falafel terwijl de binnenkant nog niet gaar is.
6. Serveer met zelfgemaakte mayonaise of guacamole als dip.