

HET SNELLE PALEO KOOKBOEK

eet jezelf gezond, slank en energiek



DANIEL GREEN

100
RECEPTEN
ZONDER SUIKER,
GLUTEN &
ZUIVEL



HET SNELLE PALEO KOOK BOEK

eet jezelf gezond, slank en energiek

DANIEL GREEN



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Voor Georgina, met liefde
We voelen ons gezegend met jou in ons leven



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Paleo Monday to Friday*

In 2016 voor het eerst uitgegeven door Kyle Books,
Groot-Brittannië, een imprint van Kyle Cathie Limited

Tekst © Daniel Green 2016

Receptfotografie © Peter Cassidy 2016

Vormgeving © Kyle Books 2016

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Roselle de Jong

Culinaire eindredactie: Suzanne Thé

Redactie: Baukje Zijlstra

Opmaak: Text4Books

Productie: Wouter Eertink

ISBN 978 90 215 6156 1

NUR 440

Alle rechten voorbehouden | All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of
door welk ander medium ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg-
vuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de
uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele
schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.

Opmerkingen bij de recepten

- De informatie en het advies in dit boek zijn bedoeld als algemene leidraad voor het dieet en voor gezond eten. Ze zijn niet specifiek gericht op individuen of hun privéomstandigheden. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een behandeling door een gekwalificeerde diëtist. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor claims die voortkomen uit het onjuiste gebruik van welk dieet dan ook. Heb je een ernstige of chronische ziekte, stel dan niet zelf een diagnose en probeer de ziekte niet zelf te behandelen zonder dat je een medisch specialist of gekwalificeerde arts hebt bezocht.
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2,5 en 1,25 ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Alle voedingswaarden die worden vermeld bij de recepten zijn per portie.
- De oventemperaturen in dit boek (in graden Celcius en gasstanden) zijn voor heteluchtovens. Heb je een standaard oven, verhoog dan de temperatuur met 20 °C voor hetzelfde resultaat.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online te bestellen.

INHOUD

INLEIDING DOOR DANIEL GREEN	6
ONTBIJT & BRUNCH	19
LICHTE MAALTIJDEN, SNACKS & BIJGERECHTEN	45
SOEPEN & SALADES	79
HOOFDGERECHTEN	101
NAGERECHTEN	147
REGISTER	156
DANKWOORD	160

WAAROM IK VAN PALEO HOUD

Sinds twee jaar geleden mijn vorige boek, *Het Paleo-kookboek*, verscheen, is het Paleo-dieet bij een breed publiek bekend geworden. Voor mij is die populariteit nauwelijks een verrassing. Het principe is namelijk eenvoudig: we laten alle kunstmatige voedingsstoffen en zwaar bewerkt eten achterwege, omdat ze de gezondheidsproblemen van de 21ste eeuw veroorzaken. We vervangen ze door vers vlees, vis, noten, zaden, fruit en groente: het gezonde dieet waar onze Paleolithische voorouders op leefden en dat perfect bij ons lichaam past. Je hoeft geen eten te wegen of calorieën te tellen. Je eet gewoon tot je een vol gevoel krijgt. Je hongert jezelf niet uit, maar eet heerlijke, goede maaltijden waar je gezond van wordt en daardoor voel je je gelukkiger.

Dit klinkt op zich al goed, maar het wordt nog beter: Paleo werkt met de 80/20-regel. Dit betekent dat je je voor 80% van de tijd aan het dieet houdt en de andere 20% wat losser mag zijn. Dit geeft zoveel vrijheid. Niet omdat ik een excuus nodig heb om pizza, ijs en chocolade te eten op mijn ‘vrije’ dagen, maar omdat het dieet hierdoor realistisch en haalbaar wordt. Op deze manier eet ik zelf al meer dan 25 jaar, sinds ik als te zware tiener 29 kilo afviel. Dit dieet is de reden waarom ik sindsdien nooit meer ben aangekomen. Ik heb altijd dezelfde 80/20-regel gevolgd en daardoor is het dieet vol te houden. Hoe we ‘gemiddeld’ eten is belangrijk en daarom krijgen detoxdiëten zoveel kritiek. Want waarom verwachten we dat één detoxweek per jaar (van de 52) enige invloed heeft op onze gezondheid en op ons gewicht? Het is logisch dat juist dat wat we het meest doen, verschil maakt. Dus houd je van chocolade? Prima, ga je gang, maar eet het wel met mate. Als we onszelf dingen ontzeggen, krijgen we er alleen maar meer trek in, met als gevolg ongezonde, overdadige eetbuien die resulteren in het jojo-effect: aankomen en afvallen. Het is zo’n opluchting dat Paleo je een gezonder en praktischer alternatief biedt!







SESAMTONIJNSTEAK

MET GROENTE UIT DE WOK

Sesam met tonijn is nog zo'n klassieke smaakcombinatie waar ik keer op keer op terugval. Ik houd ook van sesamolie. De smaak is zo sterk en overheersend dat je er maar een heel klein beetje van nodig hebt.

453 CAL. | 23 G VET | 4 G VERZ. VET | 4,5 G KOOLHYDR. | 4 G SUIKER | 0,5 G ZOUT | 53 G EIWIT | 6 G VEZELS

VOOR 4 PERSONEN

6 el sesamzaad
4 tonijnsteaks van 180 g
2 el olijfolie
 $\frac{1}{2}$ grote ui, in dunne ringen
8 groene asperges, stugge onderkant eraf, in stukjes van 5 cm
200 g verse spinazie
sap van $\frac{1}{2}$ citroen
1 kleine rode bird's eye chilipeper (of rawit), heel fijngesneden (gebruik de zaadjes als je het extra heet wilt maken)
1 el sesamolie
zeezout en versgemalen zwarte peper
4 lente-uitjes, in dunne ringen
handvol verse koriander

1. Verspreid de sesamzaadjes over een groot bord en druk de tonijnsteaks er een voor een stevig in, met beide kanten, zodat de zaadjes eraan blijven kleven.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tonijnsteaks als de olijfolie heet is 1-2 minuten aan elke kant. Haal de tonijn uit de pan en zet weg.
3. Verhit de rest van de olijfolie in een grote wok en bak de uien 2 minuten, voeg de asperges toe en roerbak ze nog een paar minuten.
4. Doe er nu de spinazie bij en roer tot de blaadjes slinken. Voeg het citroensap toe en haal de pan van het vuur.
5. Roer de chilipeper en sesamolie erdoor en breng op smaak met zeezout en peper.
6. Schep de groente uit de wok op 4 borden. Leg de tonijnsteaks erop en bestrooi met lente-uitjes en koriander.

TIP

Niets is erger dan tonijn die te lang is gebakken. Dat is echt zonde van de dure, goede vis, dus ik raad altijd aan de steaks vanbinnen vrij rauw te houden.



APPELTAART

Eigenlijk probeer ik nagerechten altijd te vermijden, maar er zijn natuurlijk dagen dat een hoofdgerecht alleen niet genoeg is en dat je trek hebt in iets zoets na het eten. Deze appeltaart is Paleo-vriendelijk en is hopelijk precies wat je nodig hebt.

442 CAL. | 21 G VET | 1,7 G VERZ. VET | 49 G KOOLHYDR. | 42 G SUIKER | 0,1 G ZOUT | 12 G EIWIT | 6 G VEZELS

VOOR 4 PERSONEN

5 granny smith-appels,
geschild, klokhuis eruit,
in plakjes
½ tl kaneel
sap van 2 sinaasappels
3 el ahornsiroop (verkrijgbaar
bij de natuurwinkel)

voor de kruimellaag

3 el ahornsiroop (verkrijgbaar
bij de natuurwinkel)
150 g amandelmeel of
kokosmeel (verkrijgbaar bij
de natuurwinkel)
3 eiwitten van biologische
eieren, geklopt

1. Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4.
2. Doe de appels, kaneel, sinaasappelsap en ahornsiroop in een grote schaal en schep om tot alles goed vermengd is. Doe het appelmengsel in een bakblik en zet 35 minuten in de oven.
3. Meng ondertussen in een schaal de ingrediënten voor de kruimellaag.
4. Bestrooi het appelmengsel, als het gaar is, met de kruimels. Zet 30 minuten terug in de oven. Dien op als de taart nog een beetje warm is.

TIP Zijn er restjes? Die zijn heerlijk als ontbijt!





‘Paleo is the new way to go’ – Culy.nl

‘Vol gezonde en gemakkelijke powerrecepten én tips’ – VIVA

De Paleo-lifestyle is niet voor niets een grote dieettrend. Kook snel en gemakkelijk met vers fruit, verse groenten, vis, vlees, noten en zaden. Je merkt dat je fit, gezond en slank wordt en blijft. Dankzij de maakbare recepten voor elke dag van de week verlies je gewicht en voel je je vitaal en energiek!

- ✦ 100 heerlijke, gezonde Paleo-recepten
- ✦ Snel en simpel om te maken op drukke doordeweekse dagen
- ✦ Zonder transvetten en geraffineerde ingrediënten
- ✦ Vrij van zuivel, suiker en gluten
- ✦ De opvolger van de internationale bestseller *Het Paleo-kookboek*



9 789021 561561

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen