

Sebastiaan van Doorn  
100 Paleo Recepten

© 2013, Sebastiaan van Doorn  
Uitgegeven in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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 uitgever.

Beperking van aansprakelijkheid en garantie. Met grote zorg en inspanning hebben wij gewerkt aan dit boek en de hierin vermelde informatie. Ik geef geen garantie met betrekking tot de juistheid of volledigheid van de inhoud van dit boek. Alle materiaal in dit boek is uitsluitend bedoeld voor uw informatie en mag niet worden opgevat als instructie of medisch advies. Lezers dienen een arts te raadplegen ten aanzien van elke aangelegenheid met betrekking tot hun gezondheid en welzijn.

# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	3
Over Paleo .....	8
Paleo dieetlijst .....	9
Fruitmix .....	11
Ontbijt brood.....	12
Kokosnoot biscuit.....	12
Omelet met tomaat.....	13
Kruisbes-kokosrepen.....	14
Kokospudding.....	14
Pannenkoek.....	15
Havermout .....	16
Banaan tapioca pannenkoek.....	16
Paleo brood .....	17
Ei in bacon .....	18
Ham met appelmoes en amandelen .....	18
Muesli.....	19
Banaan walnoot brood.....	20
Appel muffin.....	21
Paleo muesli met aardbeien.....	21
Banaan kokos .....	22
Garnalen avocado omelet .....	23
Zoete aardappel met spek en eieren salade .....	23
Sesam crackers.....	24
Vanille yoghurt .....	25
Citroen vla .....	25
Appel avocado mousse .....	26
Zwarte bessen kokosnoot boter .....	27
Noodles .....	27
Bananenbrood.....	28
Italiaanse salade.....	29
Dadel cake .....	29
Appel kaneel omelet .....	30
Pizza omelet .....	31
Kreeft omelet .....	31
Vitello tonnato .....	33
Club sandwich .....	35
Eieren met paprika en spek.....	36
Bleekselderij pannenkoek .....	36

Gevulde avocado met garnalen .....	37
Appel koolsalade .....	38
Tonijnsalade .....	38
Spaanse omelet .....	39
Paleo spaghetti.....	40
Zuurkool salade .....	40
Wortel cake .....	41
Paleo tomatensoep .....	42
Volkoren brood .....	42
Avocado bacon omelet.....	43
Roerbakei .....	44
Garnalen peper .....	44
Champignon prei omelet.....	45
Bloemkoolsalade .....	46
Mexicaanse kip omelet .....	46
Courgette schotel.....	47
Krab salade met dressing .....	48
Groene salade .....	48
Gevulde paprika .....	49
Pizza.....	50
Zalm.....	50
Kokos burger .....	51
Rode bieten .....	52
Kip met Avocado saus .....	52
Paleo burger .....	53
Lasagne.....	54
Visschotel .....	54
Kofta .....	55
Salade met kip en mango.....	56
Ovenschotel met rode kool.....	56
Kipfilet met spek.....	57
Zalm met aardappel koek.....	58
Quiche .....	59
Gehaktbrood .....	59
Gegrilde tomaten .....	60
Kabeljauw met tomatensaus.....	61
Gegrilde Calamari met rucola.....	61
Paleo Sushi .....	62

Zalm in mosterdsaus .....	63
Gebraden Coquilles .....	63
Bananen ijs .....	64
Amandelpudding .....	65
Chocoladezoen .....	65
Chocolade mousse met avocado .....	66
Kokosballetjes .....	67
Brownies.....	67
Aardbeien ijs.....	68
Zoete aardappel ijs.....	69
Proteïne cake.....	69
Citroen ijs .....	70
Cacao truffels .....	71
Gevulde walnoten .....	72
Mokkazoën.....	72
Paleo appeltaart.....	73
Pecan chocoladekoek.....	74
Amandel, kaneel, banaan.....	74
Pompoen taart .....	75
Kokos-ananas ijs.....	76
Amandel, kaneel, banaan.....	76
Pompoen en courgette chips .....	77
Bananen met amandelboter .....	78
Dadelspek.....	78
Chocolade met noten.....	79
IJslollie .....	80
Belgische wafels .....	80
Paleo mayonaise .....	81
Barbecue saus .....	82
Amandelboter .....	82
Pesto.....	83
Tomaten saus .....	84
Kerrie saus .....	84
Cocktail saus.....	85
Garnalen cocktail saus.....	86
Curry.....	86
Mosterd.....	87
Honing mosterd saus.....	88

Aardbei rabarber saus .....	88
Tomaten dressing.....	89
Komkommer avocado dressing.....	90
Piri piri saus .....	90
Citroen dressing .....	91
Italiaanse dressing.....	92
Cashew dressing.....	92
Ahorn mosterd dressing.....	93
Aardbeien dressing.....	94
Ceasar salade dressing .....	94
Karamel saus .....	95
Honing balsamico dressing.....	96
Slagroom .....	96
Framboos walnoot dressing.....	97
Saté saus.....	98
Sinaasappel rozemarijn dressing.....	98
Taco saus .....	99
Salsa.....	100
Chocolade saus.....	100
Bosbessen, amandelboter en chocola .....	101
Avocado, macadamia noten.....	102
Vers fruit.....	102
Banaan boerenkool .....	103
Koffie .....	104
Sinaasappel banaan.....	104
Bananen bessen .....	105
Wortel fruit.....	106
Wortel citroen .....	106
Pina Colada.....	107
Frambozen.....	108
Avocado ananas .....	108
Watermeloen .....	109
Dadels vijgen .....	110
Dadel kokosnoot .....	110
Pompoen .....	111
Power .....	112
Grasshopper .....	112
Pompoen kokosnoot .....	113

Avocado banaan.....	114
Kanteloep .....	114
Komkommer selderij.....	115
Tropical.....	116
Ananas amandel.....	116
Walnoten.....	117
Appel sneeuw.....	118
Kersen.....	118
Bessen chocolade.....	119
Bananen hazelnoten.....	120
Bessen aardbeien .....	120

## Over Paleo

Denk je ook wel eens aan de tijd van holbewoners en waar die van aten? Wist je dat de voeding die de holbewoner jaren geleden at, genetisch bepaald wat ons lichaam vandaag de dag als voedzaam acht? Wij refereren aan dit dieet waar onze voorouders van overleefden als het Paleo dieet. Maaltijden die in overeenstemming zijn met dit dieet, zijn voorbereid met ingrediënten die onze voorouders nuttigden tijdens de steentijd, ook wel paleolithische periode genoemd. Ons lichaam is dit dieet gewoon geworden, omdat de mens dit dieet al ongeveer 1,5 miljoen jaar eet. Deze lijst met voedingsmiddelen bevat voeding als mager vlees, vis en ander zee voedsel, fruit, bladgroenten, wortels, noten en zaden.

Zoals je misschien al hebt gemerkt gaat het hier om door de natuur gemaakte voeding en niet de bewerkte door de mens gemaakte voeding die we hedendaags eten. De voeding waar we van af blijven als je het paleo dieet volgt, zijn de mens gemaakte voeding, zoals voeding uit landbouw. Dit betreffen granen, suiker, sommige gewassen, olies en boter, melk en kaas. Landbouw ontstond circa 10.000 jaar geleden en vanwege deze reden is ons lichaam niet gewend deze voeding te eten. Denk er maar eens over, waarom je altijd mensen hoort klagen over maagproblemen door zuivelproducten. Kaas was nog niet beschikbaar voor de holbewoner.

# Paleo dieetlijst

Hieronder een lijst van paleo voeding die je kunt eten als je dit dieet volgt.

## Fruit

Er is geen limiet aan het aantal fruit dat je mag eten als je het paleo dieet volgt. Fruit zoals appels, mango, watermeloen, banaan, citroen, sinaasappels, druiven, avocado en werkelijk elk ander fruit waar je aan kunt denken is acceptabel.

Echter, voor hen die willen afvallen is het aan te raden een limiet te stellen van niet meer dan 2 a 3 stuks fruit per dag, vanwege de natuurlijke suikers die aanwezig zijn in fruit.

## Groenten

Groeten zijn de bron van de calorieën. Het beste is om uit te gaan van een bepaalde hoeveelheid energie die je nodig hebt om de dag door te komen. Als je een actief persoon bent, zorg dan dat je meer calorieën en koolhydraten in neemt, zodat je lichaam de gewenste hoeveelheid energie binnen krijgt en kan verwerken. Voorbeelden van deze groenten zijn spinazie, sla, boerenkool en andere kolen. Maar ook wortels, artisjokken, rapen bieten zijn geoorloofd. Voor wat betreft aardappelen zijn alleen de zoete aardappelen toegestaan.

## Vlees

Het type vlees dat je kunt eten, zijn die van plantetende dieren en mager vlees. Ander vlees als hotdogs en worstjes kunnen beter worden voorkomen. Voorbeelden zijn varkensvlees, rundvlees, kip, kalkoen en ander gevogelte. Het is aan te raden om het vet van het vlees af te halen.

## Vis

Voorbeelden van vis zijn zalm, inktvis, tonijn, forel en praktisch alle andere vormen van zee voedsel.



## **Noten en zaden**

Noten en zaden kun je zien als de snacks van je paleo dieet. Deze zijn goed, omdat ze erg lekker zijn en je lichaam voorzien van de gezonde vetten en oliën. Het betreffen dan amandelen, cashewnoten, sesam zaden, zonnebloem zaden, walnoten, pistache en velen meer.

Kijk uit met pinda's, deze zijn wel bewerkt en bevatten veel meer giftige stoffen dan je denkt.



## Fruitmix

Categorie: ontbijt

### Ingrediënten voor 2 personen

- 1 banaan
- 1 sinaasappel
- 1 appel
- Frambozen, bramen
- Stuk meloen
- Eventueel ander fruit naar keuze
- Handvol ongezouten nootjes

### Bereiding

- 1) Zet twee kommen klaar
- 2) Snij de banaan, sinaasappel, appel en meloen in stukjes.
- 3) Verdeel een en ander gelijkmatig over de twee kommen.
- 4) Voeg daar de frambozen en bramen aan toe.
- 5) Leg de ongezouten nootjes over fruit en serveer de kommen.

# Ontbijt brood

Categorie: ontbijt

## Ingrediënten

- 2 eieren
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel kaneel
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 theelepel bakzout
- 1 theelepel zout
- 125 gram amandelboter

## Bereiding

- 1) Verwarm de oven voor op 175°C.
- 2) Meng de amandelboter in een grote schaal.
- 3) Meng de eieren, honing, kaneel, vanille-extract, zout en bakzout door elkaar tot een egale mix .
- 4) Vet een bakvorm in met kokosolie of bakpapier.
- 5) Bak het brood voor circa 15 minuten.
- 6) Laat de koek afkoelen en zet daarna nog een aantal uur in de koelkast.

# Kokosnoot biscuits

Categorie: ontbijt

## Ingrediënten

- 200 ml kokosnoot meel
- 1 theelepel bakzout
- ½ theelepel zout
- 5 eieren
- 1 eetlepel appel cider
- 5 plakken ontbijtspek
- 1 eslook
- 100 ml olijfolie

## Bereiding

- 1) Verwarm de oven voor op 175°C.
- 2) Snij the ontbijtspek in kleine stukken en bak knapperig.
- 3) Snij de eslook fijn en bak in het vet van het ontbijtspek.
- 4) Meng de kokosnoot meel, bakzout en zout.
- 5) Klop de vijf eieren in een schaal samen met de appel cider. Voeg het meelmengsel toe en combineer tot het een dik geheel is.
- 6) Voeg de eslook en ontbijtspek toe en meng door elkaar.
- 7) Schep met een lepel het mix op een bakplaat met bakpapier.
- 8) Bak voor 15 minuten.





## Omelet met tomaat

Categorie: ontbijt

### Ingrediënten

- 6 eieren
- 2 tomaten
- Teentje knoflook
- Gesneden ui
- Handvol champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- Zeezout en peper

### Bereiding

- 1) Pers de knoflook.
- 2) Rasp de tomaten.
- 3) Bak de olijfolie warm in een koekenpan.
- 4) Voeg de knoflook, ui, champignons en tomaat toe en bak deze goudbruin.
- 5) Klop de eieren en breng er smaak in met zeezout en peper.
- 6) Breng de eieren in de pan en bak deze tot de zijkanten van de omelet gestold zijn.
- 7) Sla de omelet dubbel en bak nog even door.
- 8) Serveer de omelet met koriander of basilicum.

### Variatietip

Snij paprika mee met de tomaten