

# Colofon

Tekst: **Marinka Bil**  
Receptfotografie: **Marinka Bil**  
Overige fotografie: **Pim Horvers**  
Vormgeving: **Bruut Ontwerp**  
ISBN **978-90-822477-0-1**  
Copyright © 2015 **EetPaleo**  
[www.eetpaleo.nl](http://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.



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

# Mijn Paleo verhaal

Natuurlijk ben ik niet zonder reden Paleo gaan eten. Hoewel ik als voormalig Nederlands zwemkampioen in mijn jeugd altijd al geïnteresseerd was in gezonde voeding, had ik geen flauw idee wat nu echt gezond was. Ik deed maar wat en ik hield vooral van lekker eten. Ik dacht dat vetten zeer ongezond waren en dat zoetstoffen een ideale uitkomst waren. Boterhammen had ik broodnodig en zuivelproducten waren mijn grootste vriend. Groenten at ik wel, maar toch zeker niet meer dan 200 gram per dag.

Wat ik echter niet wist, is dat juist die manier van eten averechts werkte. Ik werd er helemaal niet gezonder van, zeker niet in combinatie met mijn drukke, sportieve leven.

Daar ben ik met harde hand achter gekomen: op mijn zestiende werd ik ziek. Ik was ontzettend moe, dag in dag uit. Niet zomaar moe, maar volledig uitgeput. En daar kwam nog een heel scala van andere klachten bij. Zestien jaar oud, en daar lag ik dan op de bank. Niet in staat om ook maar iets te doen, laat staan om naar school te gaan of een rondje te wandelen.

De artsen die ik bezocht hadden geen idee wat er met me aan de hand was. Na heel wat onderzoeken en bezoeken aan verschillende specialisten door het hele land, kon niemand een conclusie trekken.

Dus nam ik het heft in eigen handen. Ik ging niet zitten wachten tot het beter zou gaan, ik had namelijk een leven te leven. Via-via vond ik uiteindelijk een therapeut waar ik vertrouwen in had. Zij adviseerde mij om mijn voedingspatroon

aan te passen en testte me op intoleranties. Dat waren er nogal wat!

Vlak voor het consult had ik nog beweerd dat ik dus écht niet intolerant was voor melkproducten, want ik at wel een liter per dag en dacht daar geen last van te hebben. In mijn ogen hadden de klachten niets met mijn voedingspatroon te maken. Achteraf zie ik pas hoe onlogisch dat eigenlijk klinkt.

Helaas kwam de intolerantie voor zuivel er met stip op één uit, maar ik bleek ook sterk intolerant voor granen te zijn. Ik ging glutenvrij eten, at wat meer peulvruchten en durfde zo zachtjes aan wat meer vetten te eten. Ik leerde zelfs vis eten terwijl ik daar eigenlijk niet van hield. Maar nog had dat nieuwe voedingspatroon niet het gewenste effect. Ik voelde me wel beter, maar toch ontwikkelde ik meer en meer intoleranties voor verschillende voedingsmiddelen. Zelfs sommige gezonde voedingsmiddelen kon ik niet meer verteren. Tot mijn therapeut over Paleo begon.

Ik nam een sprong in het diepe en begon volgens de Paleo levensstijl te eten. Ik had een lijst met voedingsmiddelen die ik het beste kon eten en welke ik moest vermijden, dus daar ging ik mee naar de supermarkt. Dat was best lastig en ik heb me dan ook regelmatig afgevraagd wat ik nu eigenlijk nog wél kon eten. Vrijwel alles wat ik voorheen at had zo veel toegevoegde, niet voedzame ingrediënten. In de keuken werd ik gedwongen om creatief te zijn, want bijna alles moest anders dan ik gewend was. In mijn omgeving stuitte ik op veel weerstand. Want dat nieuwe voedingspatroon van mij, dat vonden ze maar raar.

Mijn probeersels in de keuken smaakten echter naar meer en in de tussentijd kreeg ik veel meer energie. Voor het eerst in jaren voelde ik me weer goed en dat was alle moeite meer dan waard.

Marinka

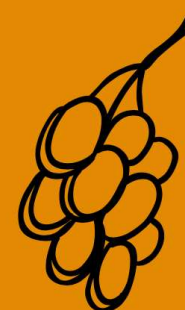
Paleo maaltijden creëren is inmiddels mijn passie geworden en ik weet als geen ander hoe je deze manier van eten praktisch en snel toe kunt passen. De situaties waar jij tegenaan loopt, die heb ik hoogstwaarschijnlijk ook meegemaakt. Ik weet dat het soms lastig kan zijn, frustrerend zelfs, om gezond te eten. Ik weet hoeveel weerstand je omgeving kan bieden. Ik weet echter ook dat dit helemaal niet zo hoeft te zijn en ik wil jou niet in je eentje naar oplossingen laten zoeken.

Die oplossingen heb ik tenslotte al gevonden en deel die graag met jou.

Met dit boek hoop ik je dan ook te helpen jouw gezonde voedingspatroon tot een succes te maken. Het koken en eten mag je zelf doen, maar ik begeleid je daarbij. Stap voor stap.



**'IN MIJN OGEN  
HADDEN MIJN  
KLACHTEN NIETS  
MET MIJN  
VOEDINGSPATROON  
TE MAKEN.'**



# Stap 1

## Richt je op de praktijk

Je wilt je **gezonder** en fitter gaan voelen, beter in je vel zitten. Of dat nu is om af te vallen, je sportprestaties te verbeteren of om van vervelende gezondheidsklachten af te komen. Wat het ook is, een gezond **voedingspatroon** staat aan de basis daarvan.

### HET BEGINT ALLEMAAL IN DE KEUKEN

Het Paleo voedingspatroon biedt je een prachtige fundering waarmee je jouw doelen kunt behalen. Echter, ook binnen het Paleo voedingspatroon is het zaak om je te richten op datgene wat bij jou past: waar jouw lichaam zich het beste bij voelt.

Wat je daarvoor niet nodig hebt is een theorieboek. Om Paleo echt succesvol voor jou te maken, nodig ik je uit om de keuken in te duiken. Daar leer je hoe je voedzame maaltijden bereidt. Juist die verse, zelfgemaakte maaltijden geven je de mogelijkheid te luisteren naar het lichaam. Bij welke voeding voel jij je het beste? Met welke voeding kun jij de hele wereld aan?

### HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Paleo bestaat uit een brede, solide basis. Een sterke fundering, gebaseerd op de oeroude menselijke genen. Van daaruit kijk je hoe je dit op jezelf toe kunt passen. We leven tenslotte in een moderne tijd.

Paleo betekent dus niet dat we het leven van de jagers en verzamelaars nabootsen, we gebruiken het slechts als richtlijn. Ikzelf zie het als het beste van twee werelden. Je past je voeding en levensstijl aan de behoeften van je lichaam aan en in de tussentijd geniet je volop van alles wat het leven je in het nu te bieden heeft. Het versterkt elkaar zelfs!

## WAAR KOMT JOUW VOEDING VANDAAN?

Voor je enthousiast boodschappen gaat doen en de keuken in duikt om je volgende Paleo maaltijd te gaan bereiden, wil ik je er op wijzen dat niet alle Paleo voedingsmiddelen ook daadwerkelijk even Paleo zijn.

Een zwaar bespoten stronk broccoli uit een kas is lang niet zo gezond als een biologische, onbespoten stronk broccoli uit de moestuin.

Voor een biefstuk van een rund die zijn hele leven in een stal heeft gestaan en onnatuurlijke voeding heeft gekregen geldt hetzelfde. Dat is lang niet zo gezond als een biefstuk van een rund die zijn hele leven buiten heeft kunnen grazen en zonder antibiotica op is gegroeid.

Of wat dacht je van een ei van een kip uit een legbatterij, in vergelijking met een ei van een kip die enkele vierkante meters en een buitenverblijf

tot zijn beschikking had? De kip in de legbatterij zit de hele dag stil, krijgt onnatuurlijke voeding en flinke hoeveelheden antibiotica. De kip die naar buiten kan en ruimte heeft, krijgt de mogelijkheid om wormen en insecten te eten, en krijgt bovendien lekker veel beweging. Van welke kip zouden de eieren gezonder zijn?

Het is belangrijk om daar eens bij stil te staan wanneer je de volgende keer boodschappen gaat doen. Is jouw voeding op een gezonde, verantwoorde manier opgegroeid (of het nu een plant of een dier is)? Alleen dan zal het jou ook gezonder en fitter maken.

Waar je die voeding het beste kunt halen, dat lees je op pagina 61.

Heb je niet zo'n groot budget? Geen probleem! Op pagina 88 geef ik je ontzettend veel tips om ook met een kleinere portemonnee zo verantwoord mogelijk Paleo te kunnen



## IS HET PALEO?

Sommige voedingsmiddelen vallen in het grijze gebied of er bestaat verwarring over. Is het nu Paleo, of niet?

### Chocolade

Chocolade is in zekere zin Paleo zolang er geen geraffineerde suiker, melk of sojalecithine aan toe is gevoegd. Wanneer je chocola eet, kies dan voor de bittere varianten met een cacao gehalte van ten minste 75%. Een stukje pure chocolade op zijn tijd is zeker gezond, het bevat veel antioxidanten. Een andere optie is het zelf maken van chocolade.

### Koffie

Koffie past (met mate) prima binnen een Paleo voedingspatroon, zolang je het zonder suiker en zonder (dierlijke) melk drinkt. Kijk echter hoe je er op reageert, niet iedereen is even tolerant voor koffie. Op pagina 26 leer je hoe je deze signalen van je lichaam kunt herkennen.

### Rijst

Rijst is een graan, en is dus niet Paleo. Het wordt veelal gegeten door sporters om extra koolhydraten toe te voegen aan het voedingspatroon. Hoewel witte rijst vrij weinig anti-nutriënten bevat, is het nog steeds niet aan te raden. Rijst bevat namelijk zeer weinig vitamines en mineralen in verhouding tot groenten en fruit.

### Quinoa, Amaranth en Teff

Quinoa, amaranth en teff zijn pseudogranen. Dat houdt in dat het eigenlijk zaden zijn, maar dat ze op het lichaam dezelfde (negatieve) uitwerkingen hebben als granen. Deze zaden/granen zijn dus niet Paleo.

### Boekweit

Ook boekweit is een pseudograan en dus niet Paleo.

### Zonnebloemolie

Zonnebloemolie is weliswaar plantaardig, maar het is zo sterk bewerkt dat het zeer snel oxideert. Vaak al voordat je het in je maaltijd hebt verwerkt. Tijdens het oxideren verandert de moleculaire structuur van het vet. Het eten van deze vetten veroorzaakt vrije radicalen in het

lichaam, welke de nodige schade aanrichten. Zonnebloemolie is dus niet Paleo, zeker niet wanneer er in gebakken of gefrituurd is.

### Chia-zaad

Chia zaad wordt vaak in één zin genoemd met pseudogranen als quinoa, amaranth, teff en boekweit. Chia zaad is echter geen pseudograan, maar een volwaardig zaad. Het past volledig binnen het Paleo voedingspatroon.

### Roomboter

Roomboter is niet Paleo, maar vanwege het zeer lage gehalte melkeiwitten wat hierin nog aanwezig is, wordt het wel regelmatig gebruikt. Een betere optie is Ghee, ofwel geklaarde boter. Dit bestaat uit 100% vet en is zeer geschikt om in te bakken.



## Stap 2

# Maak het persoonlijk

Een nieuw voedingspatroon wil je natuurlijk zo snel mogelijk tot een succes maken. Stress heb je waarschijnlijk al genoeg, dus die **nieuwe manier** van eten mag **geen frustraties** opleveren.

Daarmee wil ik niet zeggen dat de overstap naar een andere manier van eten meteen in één keer goed zal gaan. Dat hoeft ook niet. Het is een kwestie van vallen en opstaan. Het grootste voordeel daarvan is dat je jezelf ontzettend goed zult leren kennen: voeding is tenslotte heel persoonlijk.

Om het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken is het belangrijk je voeding op jouw lichaam en jouw voorkeuren af te stemmen. Dat doe je door goed naar de signalen van je lichaam te luisteren, maar ook door creatief te zijn met recepten.

Wanneer er bijvoorbeeld voedingsmiddelen worden genoemd die jij niet goed verteert of waar je zelfs allergisch voor bent: vermijd deze dan. Ook wanneer je één van de ingrediënten in een recept echt niet lekker vindt, staat het je vrij een ander recept uit te zoeken of het betreffende ingrediënt te vervangen.

### HET IS JOUW VOEDINGSPATROON.

Het kan echter zo zijn dat jouw lichaam meer nodig heeft dan voeding alleen, het kan zijn dat bepaalde processen in het lichaam niet lopen zoals dat zou moeten zijn. Misschien gaan bij jou de kilo's er helemaal niet zo gemakkelijk af, ondanks een Paleo voedingspatroon. Misschien blijf je spijsverteringsklachten houden. Of wellicht heb je een auto-immuunziekte. Bij blijvende klachten raad ik je altijd aan om contact op te nemen met een orthomoleculair therapeut dan wel een KPNI therapeut. Zij kunnen je een uitstekende ondersteunende behandeling geven. Daarmee geef je je lichaam het extra zetje wat het nodig kan hebben om het herstelproces op gang te brengen.

## Stap 3

# Leef bewust

Hoewel de basis van Paleo bij het voedingspatroon ligt, is het nog veel meer dan dat. De manier waarop je leeft en **hoe je dingen aanpakt** heeft invloed op hoe je je voelt. En daarmee heeft het invloed op je gezondheid, gewicht, energieniveau, sportprestaties, **humeur**, enzovoorts.

Er zijn veel verschillende aspecten binnen de Paleo levensstijl die je op jezelf toe kunt passen. Dit hoeft echter niet in één keer, je kunt het heel geleidelijk uitproberen op jezelf. Je bent zelf nog altijd de beste testpersoon die er is om te bepalen wat voor jou werkt.

Door in je dagelijks leven kleine dingen één voor één te veranderen, maak je uiteindelijk een heel groot verschil. Deze veranderingen kosten niet veel tijd en al helemaal niet veel moeite. Daardoor zijn de veranderingen gemakkelijk vol te houden op lange termijn: zo maak je ongemerkt een grote stap in de positieve richting.

Binnen de Paleo levensstijl zijn er een aantal speerpunten om jezelf eens in te verdiepen:

- Slaap
- Natuur
- Stress
- Zitten
- Bewegen
- Thermoregulatie
- Plezier
- Chemicaliën

Op de volgende pagina's lees je meer over deze punten en geef ik je tips om deze stap voor stap toe te kunnen passen binnen je eigen leven.

## BEWEGEN

De oermens bewoog ontzettend veel: mannen liepen gemiddeld ruim 40 kilometer (een marathon!) per dag om te jagen. De vrouwen bleven dichterbij 'huis' en liepen zo'n 10 kilometer per dag om voedsel te verzamelen.

Onze genen zijn dus ingesteld op beweging. Dat betekent echter niet dat ook wij elke dag een marathon moeten gaan lopen. Voedsel verzamelen en overleven is niet langer ons enige doel in het leven: we hebben een baan, een gezin, stress, enzovoorts. Mede daardoor zou ons lichaam al die marathons helemaal niet aankunnen. Langdurige cardio training is zelfs stressvol en heeft eerder een negatief dan een positief effect op het lichaam.

De twee meest gezonde en meest natuurlijke manieren van bewegen zijn:

- Regelmatig rustig bewegen: zoals wandelen, zwemmen of fietsen.
- Krachttraining met af en toe een sprint.

Wanneer je gaat kiezen voor een manier van beweging, vraag jezelf dan als eerste af of je die manier van bewegen ook echt leuk vindt om te doen. Iets doen wat je echt niet leuk vindt is stressvol en zal je daardoor geen voordelen opleveren. Ga bijvoorbeeld geen yogalessen volgen omdat je hebt gehoord dat het gezond is, terwijl je er helemaal niets aan vindt en je met tegenzin naar de lessen gaat.

Regelmatig rustig bewegen is gemakkelijk in je dagelijks leven in te bouwen:

- Ga met de fiets naar je werk of naar de supermarkt.
- Breng je kinderen te voet naar school.
- Ga 's ochtends en/of 's avonds een rondje wandelen om tot rust te komen.
- Wees creatief: op vrijwel alle momenten van de dag zijn er mogelijkheden om even te bewegen.

Ook zwemmen, yoga, tai chi en chi gong kunnen ontspannen, rustige manieren van bewegen zijn die je op zeer regelmatige basis kunt doen.

Krachttraining met af en toe een sprint kun je op verschillende plaatsen doen. CrossFit is

bijvoorbeeld een manier van sporten waarbij dit op een heel effectieve manier wordt gecombineerd, maar ook in een reguliere sportschool kun je op deze manier bewegen.

Krachttraining kun je echter ook prima vanuit huis doen:

- Til je zware boodschappentassen zelf naar binnen. Met name een wekelijkse trip naar de markt om groenten in te slaan is een heel geschikt moment om dit te doen.
- Koop een kettlebell en volg een cursus om hier goed mee te kunnen trainen.
- Doe push-ups en squats in de woonkamer, op internet zijn genoeg trainingen te vinden die je met je eigen lichaamsgewicht kunt doen.
- Gebruik een TRX om krachttraining in huis te doen, zonder losse gewichten.
- Werk regelmatig in de tuin: zware potten tillen, zakken met aarde sjouwen en de grond ompspitten zijn bij elkaar een zeer goede vorm van krachttraining.

En die sprints? Die kun je tijdens je dagelijkse wandeling doen, met je kinderen, met je partner of zelfs met de hond. Of daag jezelf uit op de fiets: probeer een bepaald stuk zo snel mogelijk te fietsen.

Het belangrijkste is: zoek een manier van bewegen waar je je echt goed bij voelt. Of dit nu marathons rennen, CrossFit, mountainbiken, klimmen of een vechtsport is. Zolang je er maar plezier in hebt.

### In de praktijk

Jarenlang heb ik gedacht dat je heel intensief moet sporten om gezond en fit te kunnen zijn. Niets bleek minder waar. Tegenwoordig ga ik lekker vaak wandelen en doe ik af en toe aan krachttraining in de natuur. Daar voel ik me eigenlijk veel fitter bij.





## Stap 4

# Bereid je voor

Een plan heeft altijd een **grotere kans** van slagen wanneer je jezelf goed voorbereidt. Het omschakelen naar een Paleo voedingspatroon is helemaal niet moeilijk. Maar toch is het wel fijn te weten waar je aan toe bent en wat er gaat veranderen vóór je het **daadwerkelijk** gaat doen.

Naast het bereiden van je dagelijkse maaltijden zijn er andere dingen die je aandacht zullen vragen. Wat stop je bijvoorbeeld in je voorraadkast? Welk keukengerei heb je nodig? En hoe navigeer je eigenlijk door de supermarkt? Om te ontdekken hoeveel heerlijke Paleo producten er in je lokale winkel zijn, zal je bovendien moeten weten hoe je een etiket leest en waar je daarbij op moet letten.

Andere aspecten die in deze stap uitgebreid aan bod komen zijn:

- Paleo eten in een restaurant: wat bestel je waar?
- Paleo eten op vakantie.
- Snacks of maaltijden voor onderweg.
- Paleo voeding op budget: wat als je minder te besteden hebt?

### OP VOORRAAD

Hoewel de basis van het Paleo voedingspatroon uit verse ingrediënten bestaat, is het heel handig ook een en ander in je voorraadkast te hebben staan. Om je maaltijden op smaak te brengen bijvoorbeeld, of wanneer je honger hebt op het moment dat de verse ingrediënten op zijn. Hierna vind je een overzicht van ingrediënten die handig zijn in je voorraadkast.

## MEI

### Groente

- Andijvie
- Asperge (groen en wit)
- Bloemkool
- Bospeen
- Kropsla
- Lente ui
- Koolrabi
- Paddenstoel
- Paksoi
- Postelein
- Prei
- Raapstelen
- Rabarber
- Radljs
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Wortel

### Fruit

- Aardbei
- Appel
- Peer
- Sinaasappel

## JUNI

### Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Asperge (groen en wit)
- Bloemkool
- Broccoli
- Bospeen
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Postelein
- Prei
- Rabarber
- Radljs
- Rucola
- Savoieikool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Venkel

### Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Blauwe bes
- Framboos
- Kersen
- Kruisbes
- Nectarine
- Perzik
- Rode bes
- Sinaasappel
- Zwarte bes

## JULI

### Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Postelein
- Prei
- Rabarber
- Radljs
- Rode biet
- Rode kool
- Savoieikool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Witte kool
- Wortel
- IJsbergsla

### Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Appel
- Bosbes
- Braam
- Framboos
- Kersen
- Kruisbessen
- Mango
- Nectarine
- Perzik
- Rode bes
- Zwarte bes

## AUGUSTUS

### Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raapsteel
- Radljs
- Rode biet
- Rucola
- Savoieikool
- Spinazie
- Spitskool
- Rettich
- Ui
- Venkel
- Waterkers
- Witte kool
- Wortel

### Fruit

- Aardbei
- Abrikoos
- Appel
- Bosbes
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kersen
- Kruisbes
- Mango
- Meloen
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruim
- Vijg
- Vlierbes
- Zwarte bes

## SEPTEMBER

### Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raap
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Rucola
- Savoieikool
- Spinazie
- Spitskool
- Ui
- Venkel
- Witte kool
- Wortel

### Fruit

- Appel
- Banaan
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kiwi
- Mango
- Meloen
- Nectarine
- Peer
- Perzik
- Pruim

## OKTOBER

### Groente

- Andijvie
- Artisjok
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Boerenkool
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Koolrabi
- Kropsla
- Paddenstoel
- Paksoi
- Pastinaak
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raap
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Rucola
- Savoieikool
- Schorseneren
- Spinazie
- Spitskool
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Venkel
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool
- Wortel

### Fruit

- Appel
- Banaan
- Blauwe bes
- Braam
- Druif
- Framboos
- Kiwi
- Mandarijn
- Mango
- Meloen
- Peer
- Sinaasappel
- Stofpeer

## NOVEMBER

### Groente

- Aardpeer
- Andijvie
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Knolselderij
- Paddenstoel
- Pastinaak
- Pompoen
- Prei
- Raap
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Savoieikool
- Schorseneren
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Venkel
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool

### Fruit

- Appel
- Cranberry
- Peer
- Stofpeer

## DECEMBER

### Groente

- Aardpeer
- Andijvie
- Boerenkool
- Knolselderij
- Paddenstoel
- Pastinaak
- Pompoen
- Prei
- Raap
- Rammenas
- Rode biet
- Rode kool
- Savoieikool
- Schorseneren
- Spruiten
- Ui
- Veldsla
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool

### Fruit

- Appel
- Cranberry
- Peer
- Stofpeer



## Stap 5

# Maak het makkelijk

Het duurt **ongeveer 30 dagen** voor je lichaam en geest om zich aan nieuwe gewoontes aan te passen. In die 30 dagen is het een kwestie van zoeken, aanpassen en af en toe de drang weerstaan om in **oude gewoontes** terug te vallen.

Maak het jezelf dus zo makkelijk mogelijk. Des te minder zal je tegen obstakels aanlopen en des te beter zullen die eerste 30 dagen je af gaan. De rest komt later wel, wanneer Paleo voeding meer een gewoonte is geworden.

Neem je rekenmachine dus niet mee de keuken in, gooi je weegschaal uit het raam en houd je maaltijden simpel. Calorieën tellen doen we niet binnen een Paleo voedingspatroon (meer informatie hierover vind je op pagina 63). Je lichaam zorgt zelf voor zijn eigen balans: je gewicht is een getal, het zegt niets over je gezondheid en hoe gelukkig je bent.

Paleo draait om goed voor jezelf zorgen en in veel gevallen doe je dat door het jezelf lekker makkelijk te maken. De tips in dit hoofdstuk helpen je daarbij. Je leert hoe je een maaltijd opbouwt, hoe je je favoriete gerechten Paleo kunt maken, hoe je zo snel mogelijk een maaltijd op tafel zet, en nog veel meer.

### EEN BASISMAALTIJD

Zolang je weet hoe je een basismaaltijd samenstelt, is Paleo eten erg makkelijk. Binnen het Paleo voedingspatroon wordt namelijk niet zo veel onderscheid gemaakt tussen ontbijt, lunch en diner. Wat je gewend bent om als diner te eten kan de volgende dag je ontbijt zijn, en andersom.

Voeding is voeding. Het maakt dus niet uit op welk moment van de dag je wat eet. De oermens moest het doen met wat ze hadden gejaagd of verzameld. Als ze ontbeten dan was dat vaak met restjes van de dag ervoor. Tegenwoordig lijkt dat idee volledig uit onze cultuur verdwenen te zijn: als ontbijt eet je granen, als lunch ook en 's avonds eten we vlees en groenten met nog meer granen. De veelzijdigheid is daarin ver te zoeken.

Juist door ontbijt, lunch en diner gelijk te trekken breng je veel meer afwisseling in je maaltijden. De ene keer eet je 's ochtends eieren, maar de

### Bento box

Je lunchtrommel kun je natuurlijk ook vol stoppen met verschillende kleine hapjes die samen een goed vullende maaltijd vormen. Deze kun je prima koud opeten. Hieronder vind je enkele ideeën waaruit je zelf je eigen combinaties kunt maken:

- Plakjes appel met notenpasta
- Gekookte eieren
- Gerookte zalm
- Groentesticks met noten- of zadenpasta als dip
- Gemengde noten en zaden
- Vers fruit
- Gedroogde worst
- Leverworst
- Wortelkoekjes (pagina 358)
- Augurken
- Gekookte bietjes
- Garnalen
- Bleekselderij 'bootjes' met notenpasta en rozijnen
- Guacamole (pagina 390)
- Wraps van rosbeef met mango en komkommer
- Avocado
- Gehaktballetjes
- Kleine hamburgers
- Eiermuffins (pagina 448)
- Courgettekoekjes

Een gezonde lunchtrommel vullen voor kinderen? Op pagina 455 vind je volop inspiratie.

#### Tips:

Bereid eenmaal per week alvast je lunches voor. Dat scheelt je de rest van de week veel tijd en moeite.

### WEERSTAND VANUIT JE OMGEVING

Wie vol enthousiasme zijn nieuwe manier van eten aan partner, vrienden, familie of collega's uitlegt kan weleens van een koude kermis thuiskomen. Ze zullen misschien niet allemaal even enthousiast zijn over jouw nieuwe eetpatroon. Dat maakt het er voor jou niet makkelijker op.

Omschakelen naar een nieuw eetpatroon of een andere levensstijl is best even wennen. In die tijd kun je zeker wat steun van je omgeving gebruiken. Support helpt je absoluut om door te zetten en het makkelijker vol te houden.

Maar wat doe je als die support er in jouw omgeving niet is? Stel dat je partner het maar niets vindt en je voortaan voor jezelf apart staat te koken. Of stel dat je collega's jouw maaltijden niet waarderen. En dan die vrienden die ineens niet meer op je etentjes willen komen.

Sociale druk is enorm krachtig en kan een reden zijn om niet meer voor jezelf te kiezen. Een mens wil van nature geaccepteerd worden door zijn omgeving en daar zal hij/zij gerust een en ander voor doen en laten. Dat kan een lastige situatie opleveren wanneer je voor jezelf hebt besloten dat jij Paleo gaat eten.

Met deze tips wordt het een stuk gemakkelijker om met de weerstand vanuit je omgeving om te gaan.

- Zoek mensen in je omgeving die met je mee willen doen. Als het je partner niet is dan misschien een vriend, vriendin of iemand van de sportschool. Zolang er één iemand met je mee doet is de kans dat je het daadwerkelijk vol houdt veel groter.
- Leg anderen duidelijk uit dat je dit voor jezelf doet en waarom. Het is jouw keuze. Jij respecteert ook hun voedingskeuzes.
- Zoek je support online. Op tientallen websites en social media vind je enorm veel gelijkgestemden. Andere mensen die ook Paleo eten, zowel beginners als gevorderden. Online kun je al je vragen stellen en vind je mensen die naar je verhaal luisteren.

### OP LANGERE TERMIJN

Eet je al een tijdje Paleo? Ook dan maken mensen nog vervelende opmerkingen die voortkomen uit onbegrip, bijvoorbeeld:

- "Waarom ben je op dieet? Je hoeft toch niet af te vallen?"
- "Wanneer ga je weer normaal eten?"
- "Doe niet zo ongezellig, neem toch een gebakje/koekje/enz."
- "Eet je nu alweer sla?"
- "Jou nodig ik niet meer uit hoor, je eet zo lastig."

Voorop staat: Paleo is geen dieet. Het is zo in de maatschappij ingeburgerd dat iedereen op 'dieet' gaat om af te vallen. Mensen kunnen zich moeilijk voorstellen dat er ook andere manieren van eten zijn die géén dieet zijn. Manieren van eten die juist bedoeld zijn om gezonder en fitter te worden én te blijven.

Paleo voeding is totaal niet gebaseerd op restricties maar op het teruggaan naar de natuur. Met een Paleo voedingspatroon eet je datgene waarvoor je lichaam gemaakt is, waar het optimaal op functioneert. Dat is inderdaad anders dan het voedingspatroon van de gemiddelde mens. Het feit dat iedereen het doet zegt natuurlijk niet dat het ook 'normaal' is.

Veel groenten eten? Dat hoort bij een Paleo voedingspatroon, en het is helemaal niet saai of eenzijdig. En het is al helemaal niet smaakloos! Anderen zitten vaak zo vast in hun eigen routine dat ze niet doorhebben hoe eenzijdig ze eigenlijk eten. Twee broodmaaltijden per dag en 's avonds pasta laat natuurlijk weinig aan de verbeelding over (over saai gesproken...).

Laat anderen maar eens van jouw salade proeven, neem gewoon eens een bakje voor ze mee. Wedden dat ze nu hun boterham ook liever laten staan?

Dat Paleo niet gezellig is, is natuurlijk onzin. Je gaat bijvoorbeeld op verjaardag om dat gezellig met de jarige te vieren. Komt die gezelligheid voort uit het feit dat je taart eet? Of toch vanwege de leuke gesprekken die je hebt? Ik hoop dat laatste!

En die etentjes waar je niet meer voor uit wordt genodigd? Dan ga je toch gewoon gezellig thee drinken? Neem dan zeker eens zelfgebakken Paleo koekjes of taart mee, dat is gegarandeerd een succes. Of nodig anderen bij jou uit voor een Paleo maaltijd. Dit is overigens wel op eigen risico, want ik kan uit ervaring vertellen dat ze dan het liefste elke week komen eten.



## Stap 6

# Plan je maaltijden

Een **goede voorbereiding** is het halve werk. Dat geldt ook voor het Paleo voedingspatroon. Door van te voren te bedenken wat je wanneer gaat eten voorkom je dat je voor **verrassingen** komt te staan.

In stap 6 vind je maar liefst 5 verschillende maaltijdplannen, inclusief boodschappenlijsten, waarmee je 30 dagen lang Paleo kunt eten. Zonder erbij na te hoeven denken. Zo wordt Paleo wel heel makkelijk.

Omdat echt iedereen anders is heb ik de maaltijdplannen ingedeeld in verschillende categorieën. Per categorie kom je een solide basis tegen, passend bij jouw lichaam en jouw doelen. Van daaruit kun je de recepten naar je eigen voorkeur aanpassen. Wellicht passen bepaalde ingrediënten niet helemaal bij jou of vind je een gerecht beter geschikt als lunch dan als ontbijt. Jij bepaalt wat je wanneer eet en in welke hoeveelheden, de maaltijdplannen dienen

slechts als leidraad.

- Paleo Basis
- Paleo voor Gewichtsverlies
- Actief Paleo
- Auto-immuun Paleo
- Vegetarisch Paleo

### WELKE VORM VAN PALEO PAST BIJ MIJ?

Voor je een van de maaltijdplannen uitkiest, help ik je graag bepalen welke het beste bij jou past. De volgende lijst helpt je een goede keuze te maken.

## Stap 7

# Duik de keuken in

Nu is het tijd om lekker de **keuken in te duiken** en aan de slag te gaan. Je hebt jezelf goed voorbereid en daar kun je nu de vruchten van gaan plukken. Paleo is **echt niet moeilijk** toe te passen, je bent er helemaal klaar voor.

In stap 7 vind je meer dan 150 recepten voor elke dag. Voel je vrij om uit te proberen wat jou lekker lijkt, maar probeer ook eens iets wat je nog niet kent. Wie weet voor welke positieve verrassingen je komt te staan!

De recepten zijn stuk voor stuk eenvoudig te bereiden. Je hoeft echt geen chef te zijn om lekkere maaltijden te kunnen koken. Bij ieder recept staat aangegeven voor hoeveel personen het ongeveer is. Daarnaast staan ook de bereidingstijd en de wachttijd aangegeven. Onder

de wachttijd valt bijvoorbeeld de tijd waarin het gerecht in de oven staat. In die tijd hoef je niet in de keuken te staan, dat scheelt. Zo houd je al snel tijd over voor andere zaken.

Volg je het Auto-immuun Protocol? Dan herken je de geschikte recepten aan dit icoontje:



