

# HET PALEO *kookboek*

EET JEZELF GEZOND, SLANK EN ENERGIEK

ZONDER  
SUIKER,  
GLUTEN &  
ZUIVEL



DANIEL GREEN

# HET PALEO *kookboek*

EET JEZELF GEZOND, SLANK EN ENERGIEK

DANIEL GREEN



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Voor Harry Charlie Green  
*Een eeuwigdurende liefde*



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

**Opmerkingen bij de recepten**

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestroken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten 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 verkrijgbaar.

Oorspronkelijke titel:

*The Paleo Diet: Food Your Body Is Designed To Eat*

Oorspronkelijke uitgever: Kyle Books

Tekst: © 2014 Daniel Green

Fotografie: © 2014 Clare Winfield

Vormgeving: © 2014 Kyle Books

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Roselle de Jong

Opmaak: Wouter Eertink

ISBN 978 90 215 5804 2

ISBN e-book 978 90 215 5805 9

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd 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 zorgvuldigheid 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.

**Let op**

Alle voedingswaardes vermeld bij de recepten zijn per portie.

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 recepten in dit boek hebben allemaal een kleur, volgens de principes van de eetcombinaties (zie blz. 20). Rode recepten zijn gemaakt met zuurvormende eiwitten, terwijl groene recepten zijn gebaseerd op alkalische vruchten en groentes. Door deze apart te houden, voorkom je een ongebalanceerde pH-waarde in de maag en draag je bij aan een gezond spijsverteringsproces.

# INHOUD

---

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Inleiding                                | <b>7</b>   |
| Ontbijt & brunch                         | <b>22</b>  |
| Lichte maaltijden, snacks & bijgerechten | <b>44</b>  |
| Soepen & salades                         | <b>78</b>  |
| Hoofdgerechten                           | <b>116</b> |
| Nagerechten                              | <b>160</b> |
| Dankwoord                                | <b>176</b> |



# WAAROM IK VAN PALEO HOUD

---

Lekker eten moet eenvoudig en gezond zijn; dat heeft bij mij altijd voorop gestaan. Ik wil recepten bedenken die je graag klaarmaakt en deelt met vrienden en familie. En ik wil dat je, als bijkomend voordeel, gewicht verliest en jezelf gelukkiger en gezonder voelt.

Ik weet veel over diëten. Als jong-volwassene was ik te zwaar en nadat ik 29 kilo was afgevallen, ben ik in de twintig jaar daarna nooit meer aangekomen. Ik deed dit door al het junkfood en eten uit de voedingsmiddelenindustrie te vermijden en door vers fruit, groentes, vis, vlees, zaden en noten te eten – door eigenlijk het Paleo-dieet te volgen zonder dat de naam of het concept daarvan al bekend was. Ik vond het gewoon logisch. Je hoeft het dieet niet als beperkend of begrenzend te zien want er is zo veel wat je wél kunt eten. Dit is wat ik belangrijk vind: heerlijk, vers, gezond eten dat je lichaam voedt zonder dat dat ten koste gaat van de smaak – een dieet waarbij je eigenlijk helemaal niet het gevoel hebt dat je iets moet opofferen.

HET PALEO-DIEET KAN DE VOLGENDE POSITIEVE GEVOLGEN HEBBEN:

.....

- |                                 |                                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| • Verhoogd energieniveau        | • Minder opgeblazen gevoel en minder spijsverteringsproblemen |
| • Verbeterde slaap              | • Minder hoofdpijn en migraine                                |
| • Egalere huid en gezonder haar | • Minder gewrichts- en spierpijn                              |
| • Mentale helderheid            | • Minder verkoudheid en infecties                             |
| • Verbeterde stemming en humeur |                                                               |

# WAT IS HET PALEO-DIEET?

Eenvoudig gezegd komt het Paleo-dieet erop neer dat je het eten eet waarvoor je lichaam is gemaakt:

**VLEES   VIS   NOTEN   ZADEN   FRUIT   GROENTES**

De manier waarop we tegenwoordig eten is fout. We zijn afhankelijk geworden van synthetisch en zwaar bewerkt eten dat leidt tot ernstige gezondheidsproblemen (diabetes en obesitas). Zelfs als we denken dat we gezond bezig zijn, eten we vaak ingrediënten (zoals granen, melkproducten en peulvruchten) die spijsverteringsproblemen veroorzaken en kunnen resulteren in chronische symptomen waaronder een laag energieniveau, opgezwollen gewrichten, oprispingen en acné. Maar er is een betere manier om te eten en te leven, en dat is volgens het Paleo-plan. Het wordt ook wel het holbewoners- of het stententijdperk-dieet genoemd. Dit komt doordat 'paleo' verwijst naar het paleolithicum, een tijdperk ongeveer 2,5 miljoen jaar geleden toen onze voorouders jager-verzamelaars waren met een dieet dat uit vlees, vis, noten, zaden, fruit en groentes bestond.

Bij het evolueren van de mensheid zijn onze levensstijl en het voedsel dat we eten dramatisch veranderd. De Agrarische Revolutie heeft granen, zuivel, peulvruchten, zout, suiker en alcohol in ons dieet geïntroduceerd. Het gebruik van chemicaliën in de landbouw, de toenemende populariteit van kant-en-klaarmaaltijden en chemische toevoegingen aan ons eten hebben ervoor gezorgd dat ons dieet de laatste honderd jaar meer veranderd is dan ooit tevoren.

Veel van de voeding die we tegenwoordig eten bevat geen voedingsstoffen meer en is volgepompt met verkeerde vetten, verborgen zout, suiker en een hele serie E-nummers, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen, bevochtigmiddelen, emulgatoren, kunstmatige smaakstoffen, zuurregula-

toren en vulstoffen. Onderzoek na onderzoek toont aan dat onze gezondheid afneemt. Sinds 2007 is het aantal mensen met diabetes in Nederland van 668.000 gestegen naar 800.000. Daarnaast schat men dat bij 200.000 mensen de diagnose nog niet gesteld. Verwacht wordt dat het aantal patiënten de komende twintig jaar nog eens met dertig procent zal stijgen. Hart- en vaatziekten veroorzaken jaarlijks meer dan 4 miljoen doden in Europa en een stuitende 53% van de mannen en 43,7% van de vrouwen in Nederland heeft overgewicht.

Steeds meer mensen ontwikkelen hypergevoeligheid voor gluten en lactose en omdat dit vaak niet officieel wordt vastgesteld, leven veel mensen jarenlang met de chronische symptomen van een slechte gezondheid. Het is daarom geen verrassing dat er steeds meer bewijs is dat onze moderne eetgewoontes veel van de chronische ziektes veroorzaken die tegenwoordig in de westerse wereld voorkomen. Ons dieet lijkt in bijna niets op dat van onze paleolithische voorouders, terwijl onze menselijke genen sindsdien nauwelijks zijn veranderd.

Veel experts geloven dat het menselijk lichaam genetisch niet genoeg veranderd is om onze moderne manier van eten te kunnen verdragen. Het natuurlijke dieet van onze voorouders uit het stenen tijdperk zou de oplossing kunnen zijn voor vele ziektes en onze chronisch slechte gezondheid. Maar een betere gezondheid op de lange termijn is maar een deel van het verhaal. Het volgen van het Paleo-dieet kan energieniveaus verhogen, het immuunsysteem verbeteren en een algemeen gevoel van gezondheid en vitaliteit geven.

# 10 REDENEN OM HET PALEO-DIEET TE VOLGEN

1

Het is gebaseerd op onverwerkt, gezond eten – en dat betekent minder toegevoegde stoffen, minder ongezonde transvetten en geen verborgen suiker of zout.

2

Het bevat weinig zout en is rijk aan kalium – met als gevolg een lagere bloeddruk.

3

Er wordt veel fruit en groente gebruikt – waardoor je met gemak 5 porties per dag eet.

4

Het bevat weinig verzadigd vet en veel gezonde vetten – wat een lager cholesterolgehalte betekent en minder ontstekingen.

5

Het is rijk aan eiwitten en vezels – waardoor je langer een vol gevoel houdt en niet tussendoor gaat snacken.

6

Het geeft je stofwisseling een herstart – wat handig is als je probeert af te vallen.

7

Het is glutenvrij – waardoor je minder last hebt van een opgeblazen gevoel en andere spijsverteringsproblemen.

8

Het heeft een lage GI (glykemische index) – waardoor je hoge pieken in de bloedsuikerspiegel voorkomt.

9

Het is rijk aan plantaardige antioxidanten – die het risico op bepaalde vormen van kanker en aandoeningen zoals dementie kunnen verkleinen.

10

Het helpt de pH-waarde in je lichaam in balans te brengen – moderne diëten moedigen de zuurproductie in je lichaam aan, waardoor het calciumgehalte in je botten zou dalen en wat kan leiden tot vele andere gezondheidsproblemen, zoals nierstenen, artritis, vermoeidheid, hoofdpijn, PMS en huidaandoeningen.

Het Paleo-dieet helpt een meer alkalische omgeving te creëren.

Ik heb mijn eerste sashimisalade ongeveer 10 jaar geleden gegeten toen ik bij Tokyo Joe's in Hong Kong was. Ik was meteen een fan. De salade staat tegenwoordig bij veel restaurants op het menu. Deze versie is lekker en eenvoudig zelf te maken.

# ZEEWIERSALADE MET SASHIMI

565 calorieën | 45,2 g vet | 8,1 g verzadigd vet | 2,3 g suiker | 0,2 g zout | 36,6 g eiwit | 4,6 g vezels

## *Voor 4 personen*

150 g gemengde  
saladeblaadjes  
(waaronder rucola)  
1 avocado, in plakken  
4 velletjes zeewier (nori),  
in stukjes gescheurd  
12 kerstomaatjes,  
gehalveerd  
1 el olijfolie  
3 el sesamzaad  
300 g tonijnsteak  
(sashimi-kwaliteit,  
vraag aan de visboer)  
300 g zalmfilet zonder  
huid

## *voor de dressing*

4 el sesamolie  
sap van 1 citroen  
1 tl wasabi  
2 el olijfolie

Doe de saladeblaadjes in een schaal met de avocado, zeewier en tomaatjes.

Verhit de olijfolie in een zware grillpan met antiaanbaklaag. Strooi ondertussen 1 eetlepel van het sesamzaad op een bordje en druk de tonijn erin zodat deze rondom is bedekt met sesamzaad. Gril de tonijn in de hete grillpan, 30 seconden aan elke kant. Leg de vis op een snijplank en snijd hem met een scherp mes in heel dunne plakjes. Herhaal dit proces met de zalmfilet.

Vermeng de ingrediënten voor de dressing en verdeel deze over de salade. Voeg de tonijn en zalm toe en bestrooi de salade met de rest van het sesamzaad.

 **TIP** ZEEWIER IS EEN PRIMA INGREDIËNT OM DOOR SOEP, SALADES, STOOFPOTJES EN ROERBAKGERECHTEN TE KRUIMELEN. HET ZIT VOL VOEDINGSSTOFFEN EN BEVAT WEINIG CALORIEËN.



# EET HET ETEN WAARVOOR JE LICHAAM GEMAAKT IS!

'PALEO IS THE NEW WAY TO GO' - CULY.NL

Ontdek nu hoe je met de Paleo-lifestyle gezond en slank wordt en blijft, terwijl je nog steeds volop van lekker eten geniet. Met recepten voor ontbijt, lichte maaltijden, soepen, salades, bij-, hoofd- en nagerechten ervaar je elk moment van de dag hoe lekker en eenvoudig het is voedszaam te koken met vers fruit, groente, vis, vlees, noten en zaden.



- 100 verrukkelijke recepten: eenvoudig te maken maar vol van smaak
  - met duidelijke uitleg over de Paleo-lifestyle
- zonder geraffineerde ingrediënten, transvetten en suikers



www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NIJUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl