

A top-down view of a meal featuring a white plate with rice and meat, a bowl of rice, a glass dish with vegetables, and chopsticks on a dark surface with a lime wedge.

Paleo

**WEEKMENU
MET 21
RECEPTEN**



Alsjeblieft..

Hierbij geef ik je een gratis weekmenu Paleo zodat je er een weekje tegenaan kunt.

Bijgevoegd natuurlijk ook een boodschappenlijstje en de recepten zelf.

In totaal 21 recepten, voor ontbijt, lunch en diner voor elke dag van de week.

Dit weekmenu komt uit ons betaalde lidmaatschapsprogramma Paleo+ waar er elke week een menu als deze klaarstaat voor je.

Binnen Paleo+ heb je daarnaast toegang tot alle boeken en recepten die we de afgelopen 6 jaar gemaakt hebben. (ruim 900+ recepten!)

Er is ook een besloten ledenforum met nu ruim 350 enthousiaste Paleo-ers die elkaar steunen door dik en dun.

Over een aantal dagen krijg je kans om jezelf in te schrijven voor dit prachtige programma om actief met Paleo bezig te zijn.

Voor nu hoop ik dat je geniet van dit heerlijke weekmenu.

Groetjes Mitch

Even nog wat op- en aanmerkingen op het menu

Dit weekmenu en alle hoeveelheden zijn bedoeld voor 2 personen. Een enkele is wellicht voor 4 personen. Bij sommige diners kun je dus voor 4 personen koken, en de restjes invriezen voor een andere dag.

Zijn jullie met meer, dan kan je gewoon de hoeveelheden aanpassen. Ben je alleen, dan zou je bv de restjes kunnen invriezen zodat je nog minder hoeft te koken.

In het ideale geval eet je elke dag 2/3 stukken fruit. Mijn advies is om deze ofwel als snack (gecombineerd met vetten (amandelboter) of proteïnen (een gekookt eitje of wat sneetjes kipfilet)) of als dessert te eten. Vermijd het om deze alleen te eten omdat een pure koolhydratensnack niet zo goed is voor je bloedsuiker.

Als je kan, eet dan enkel de hoofdmaaltijden zonder snacks. In het begin, als je pas begint met Paleo, is het normaal dat je je snacks nog nodig hebt. Ik beveel ook aan om steeds iets bij te hebben voor geval van nood: een lekkere notenmix (geen pinda's, dat zijn peulvruchten) of een stuk fruit bijvoorbeeld.

De hoeveelheden zijn geen vaste regels. Als je merkt dat je niet genoeg hebt met deze aanbevelingen, eet dan gerust meer. Is het teveel, eet dan gerust minder. Bij Paleo tellen we géén kcal, koolhydraten, vetten of eiwitten.

Het is de bedoeling dat je leert luisteren naar de behoefte van je lichaam. In het begin is dat moeilijk, maar geloof me, na verloop van tijd wordt het steeds makkelijker!

Let bij het gehakt en andere vleesbereidingen goed op de ingrediënten, vaak wordt er vanalles aan toegevoegd! Met biovlees zit je meestal safe.

Kruiden kopen in de winkel is vaak duur, online zijn ze vaak goedkoper. Heb je niet al deze kruiden in huis, geen ramp, je kan ook altijd zelf wat inventief zijn met de recepten :-)

Als je kan, probeer dan zoveel mogelijk al voor te bereiden tijdens het weekend. In een uurtje (of twee) kan je heel wat groenten gesneden krijgen, soep koken, stoofschotels bereiden... en het kan je veel tijd besparen tijdens de week!

Pluspunt: sommige maaltijden zijn veel beter als je ze wat kan laten trekken ;-)



WEEKMENU 9

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Sinaasappel pudding	Courgette-broccoli soep	Kalkoen-spinazie burgers
DINSDAG	Romaine wraps met rosbief	Makreeldip met bleekselderij	Oesterzwammen met bimi
WOENSDAG	Crazy coconut	Mango-kip salade	Zoodles met pesto en tomaatjes
DONDERDAG	Kokos-fruit salade	Scrambled eggs met garnalen	Kip pad thai uit de slowcooker
VRIJDAG	Scones	Restjes Kip pad thai uit de slowcooker	Pitabrood met rozemarijn en gehakt
ZATERDAG	Scones	Frittata met prei	Ovenschotel met vis
ZONDAG	Ontbijt wraps	Champignons gevuld met krab	Gehaktbrood

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 9

VOORRAADKAST

- ☐ 0,5 vanillestokje
- ☐ 475 ml amandelmelk
- ☐ 150 ml verse sinaasappelsap
- ☐ 130 ml kokosolie
- ☐ 65 gr kokosbloesemsuiker
- ☐ 2 el gelatinepoeder
- ☐ 11 teentjes knoflook
- ☐ 1120 ml kokosmelk
- ☐ 750 ml runderbouillon
- ☐ 6 el ghee
- ☐ 2 el mosterd
- ☐ 2 el paleo mayonaisse
- ☐ 2 augurken
- ☐ 4,5 el honing
- ☐ 2,5 el olijfolie
- ☐ 2,5 el kokosyoghurt
- ☐ 100 ml groentebouillon
- ☐ 2 el kokosrasp/schaafsel
- ☐ 5 el cashewnoten
- ☐ 5 el coconut aminos
- ☐ 3,5 tl sesamolie
- ☐ 3 el groene pesto
- ☐ 3 el pijnboompitjes
- ☐ 0,5 tl vanille extract
- ☐ 250 ml kippenbouillon
- ☐ 2 el zonnebloempittenpasta
- ☐ 2 tl vissaus
- ☐ 2 tl gemberpoeder
- ☐ 1 tl cayennepeper
- ☐ 200 gr amandelmeel
- ☐ 60 gr arrowroot
- ☐ 2 tl bakpoeder
- ☐ 2 tl esdoornsiroop
- ☐ Handvol gedroogde cranberries
- ☐ Klein handje cacao nibs
- ☐ 165 gr tapioca
- ☐ 70 gr kokosmeel
- ☐ 1 tl rozemarijn
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ 0,5 tl komijn
- ☐ 1 tl sesamzaadjes
- ☐ 0,5 el limoensap
- ☐ 0,5 tl oregano
- ☐ 0,5 tl tijm
- ☐ 1 el chilipoeder
- ☐ 1 tl kaneel
- ☐ + Noten om te snacken

VERSE KRUIDEN

- ☐ Handvol peterselie
- ☐ Koriander
- ☐ Basilicum
- ☐ Munt

GROENTEN

- ☐ 2 broccoli
- ☐ 6 courgettes
- ☐ 2 sjalotjes
- ☐ 100 gr spinazie
- ☐ 2,5 ui
- ☐ 3 tomaten
- ☐ Groente, diner maandag
- ☐ 2 kropjes romain sla
- ☐ 1,5 rode ui
- ☐ Stronk bleekselderij
- ☐ 200 gr bimi
- ☐ 250 gr oesterzwammen
- ☐ 0,5 komkommer
- ☐ 4 bosuitjes
- ☐ 0,5 rode peper
- ☐ 200 gr cherrytomaatjes
- ☐ 1 winterpeen
- ☐ 100 gr tauge
- ☐ 4 lente-uitjes
- ☐ 100 gr veldsla
- ☐ 1 prei
- ☐ 200 gr oosterse wokgroenten
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 bloemkool
- ☐ 250 gr kastanjechampignons

VLEES, VIS, EIEREN

- ☐ 20 eieren
- ☐ 250 gr kip/kalkoengehakt
- ☐ 8 plakjes rosbief
- ☐ 250 gr gerookte makreel
- ☐ 200 gr gerookte kipfilet
- ☐ 150 gr garnalen
- ☐ 1,2 kg kipfilet
- ☐ 900 gr rundergehakt
- ☐ 300 gr tilapiafilet
- ☐ 4 plakjes bacon
- ☐ 1 blikje krab (170 gr)
- ☐ 7 plakjes ontbijtspek

FRUIT

- ☐ 0,5 sinaasappel
- ☐ 2 limoenen
- ☐ 2 bananen
- ☐ 1 mango
- ☐ 300 gr gemengd fruit
- ☐ 1 appel
- ☐ 1 avocado

Sinaasappel Pudding

Een heerlijk frisse en romige paleo pudding. Maak deze de avond van te voren!

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » 0,5 Vanillestokje
- » 200 ml Amandelmelk
- » 150 ml Sinaasappelsap vers
- » 1 el Kokosolie
- » 2 grote Eidooiers
- » 50 gr Kokosbloesemuiker
- » 2 el Gelatinepoeder
- » 0,5 Sinaasappel geschild en in partjes

Schraap het merg uit het vanillestokje en doe dit in een steelpan met de amandelmelk, sinaasappelsap en kokosolie.

Breng op een laag pitje aan de kook en draai daarna het vuur uit.

Hang een hittebestendige kom boven de steelpan en klop hierin de eidooiers samen met de kokosbloesemuiker tot deze luchtig is en lichtjes schuimt.

Voeg een flinke scheut van de amandelmelk toe aan de eieren en roer door elkaar.

Giet vervolgens het eimengsel bij de amandelmelk en roer met een garde tot alles volledig opgenomen is.

Voeg de gelatinepoeder toe aan de pan en warm nog even op. Roer wederom met een garde en zorg ervoor dat je geen klontjes meer hebt.

Haal van het vuur en giet in één grote, of meerdere kleine, puddingvormen en laat een paar uur opstijven in de koelkast.

Als je de pudding wil storten, maak dan eerst de rand los met een mesje.

Serveer en garneer met de sinaasappelpartjes.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Courgette-Broccoli Soep

Een makkelijk en erg smaakvol soepje.

bereidingstijd: 35 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » **1 broccoli**
- » **1 courgette**
- » **2 sjalotjes**
- » **1 teentje knoflook**
- » **200 ml kokosmelk**
- » **750 ml runderbouillon**

Snipper de sjalotjes en het teentje knoflook.

Snijd de broccoli en courgette in kleine stukjes.
(vergeet ook de stengel van de broccoli niet)

Verhit wat kokosolie in een soeppan en fruit hierin
de ui en knoflook aan.

Voeg broccoli, courgette, kokosmelk en bouillon
toe en breng aan de kook.

Laat 10 minuten doorkoken.

Pureer de soep met een staafmixer.

Kalkoen-Spinazie Burgers

Party. In. Your. Mouth. Oftewel: een smaakexplosie in je mond. Probeer maar.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » 100 gr verse spinazie
- » 0,5 el kokosolie
- » 250 gr kip/kalkoengehakt
- » 1 klein ei
- » 1 teentje knoflook, geperst
- » Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- » 0,5 ui, in dunne ringetjes
- » 1 el ghee
- » 1 el Dyon mosterd
- » 2 el paleo mayonaise
- » 1 tomaat, in dikke plakken
- » groenten naar keuze

Laat de spinazie in een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie slinken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Knijp de spinazie uit en kneed het mdoor het gehakt samen met het ei, knoflook, peper en zout.

Maak 4 hamburgers van dit mengsel en bewaar dit even afgedekt in de koelkast.

Smelt de ghee in een koekenpan en karameliseer hierin zachtjes de ui.

Meng de mayo en mosterd tot een sausje.

Verhit een grillpan en grill de kalkoen-spinazie burgers aan beide kanten gaar en bruin.

Kook/wok ondertussen de groenten naar keuze gaar.

Serveer de burgers op een plak tomaat met de ui en de saus bovenop.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)



Romaine wraps met rosbief

Heerlijke wraps die je het liefste voor jezelf zou houden :)

bereidingstijd: 5 min.

hoeveelheid: 4 wraps

- » **8 blaadjes Romain sla, gewassen**
- » **8 plakjes rosbief**
- » **2 augurken, in plakjes**
- » **12 rode ui, in dunne reepjes**

Voor de dressing

- » **2 el honing**
- » **1 tl Dijon mosterd**
- » **2 el olijfolie**

Leg 2 blaadjes sla op elkaar en doe daarop 2 plakjes rosbief, wat augurk en ui.

Herhaal tot je vier wraps hebt.

Maak de dressing door alle ingrediënten daarvoor op te kloppen in een kommetje.

Besprenkel de wraps met dressing, rol/vouw ze op en serveer.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)



Makneeldip met bleekselderij

Gemaakt in een handomdraai en boordevol smaak!

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » **250 gr gerookte makreel**
- » **2,5 el kokosyoghurt**
- » **Handvol verse peterselie**
- » **Zout en peper**
- » **Stronk bleekselderij**

Prak de makreel (zonder vel) fijn met een vork.

Hak de peterselie fijn.

Meng makreel, kokosyoghurt, peterselie en een snuf en zout door elkaar.

Maak de bleekselderij schoon en snijd in stukken van ongeveer 8 cm.

Serveer de dip met de bleekselderij.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Oesterzwammen met bimi

Bimi is echt een overheerlijke groente! Maak er dit wokgerechtje van.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » 200 gr bimi
- » 1 el ghee
- » 1 ui, in ringen
- » 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- » 250 gr oesterzwammen, in reepjes
- » 100 ml groentebouillon
- » zout en peper, naar smaak
- » 2 eieren

Breng een pan met water en zout aan de kook en blancheer daarin de bimi. Giet af en laat uitlekken.

Smelt de ghee in een koekenpan en fruit daarin de ui en de knoflook.

Voeg oesterzwammen en bouillon toe en sauteer tot de oesterzwammen goudbruin zijn (en de bouillon wat verdampt).

Pocheer ondertussen de 2 eieren. (of bak ze als omelet)

Voeg de bimi toe en roer nog even door. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de groenten over de borden en leg op beide een eitje.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)



Crazy Coconut

Voor alle kokosliefhebbers onder ons.

bereidingstijd: 5 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » 300 ml volvette kokosmelk
- » Sap en rasp van 1 limoen
- » 2 el honing
- » 2 bananen (bevroren)
- » 2 el kokosrasp of schaafsel

Plaats alles (behalve de kokosrasp) in een blender en blend tot een egale smoothie

Garneer met de kokosrasp en een partje limoen.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Mango-Kip Salade

Hartstikke hip: je salade meenemen in een glazen pot ;-)

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » **12 komkommer, in blokjes**
- » **1 rode ui, gesnipperd**
- » **Handje verse koriander, grof gehakt**
- » **1 bosui, in ringetjes**
- » **12 rode peper, fijngesneden**
- » **1 el cashewnoten (geroosterd)**
- » **1 mango, vruchtvlees in blokjes**
- » **200 gr gerookte kipfilet, in blokjes**

Doe de komkommer, ui, bosui, en peper in een kom.

Maak de dressing door alle ingredienten daarvoor op te kloppen in een kommetje.

Schep de dressing door de groenten en daarna de noten er doorheen.

Maak laagjes van de salade met de kip en de mango in een bakje of in een pot.

Voor de dressing

- » **Sap van 1 limoen**
- » **1 el coconut aminos**
- » **0,5 tl sesamolie**
- » **1 tl honing**

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)



Zoodles met Pesto en tomaatjes

Een doordeweekse snelle klassieker kan in een handomdraai paleo worden gemaakt.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » **2 courgettes**
- » **1 el kokosolie**
- » **2 el groene pesto**
- » **200 gr cherrytomaatjes**
- » **3 el pijnboompitjes, geroosterd**
- » **Peper, naar smaak**
- » **Verse basilicum**

Maak sliertjes van de courgette, bijvoorbeeld met een spiraalsnijder.

Smelt kokosolie in een wok of hapjespan en zet hier kort de courgette in aan.

Voeg pesto toe en roer de cherrytomaatjes erdoor.

Laat even doorwarmen.

Haal van het vuur, garneer met de pijnboompitjes en wat verse basilicum en serveer.

Kokos-Fruit Salade

Doordat je deze overheerlijke salade een paar uur laat marineren kunnen de smaken goed intrekken en is deze kokos-fruitsalade zowel zoet als verfrissend.

bereidingstijd: 10 min. + 4 uur wachttijd

hoeveelheid: 2 pers.

- » 200 ml kokosmelk
- » 0,5 tl vanilla-extract
- » 1 el kokosbloesemsuiker
- » Snufje Keltisch zeezout
- » 300 gr gemengd fruit (bv ananas en diverse soorten meloen), in blokjes
- » Paar blaadjes munt, ter garnering

Meng de kokosmelk met het vanilla-extract, kokosbloesemsuiker en zout in een kom.

Schep het fruit hier doorheen (het fruit moet net niet helemaal onder de kokosmelk staan).

Laat dit een paar uur marineren in de koelkast. (Je kunt het ook de avond van te voren maken).

Verdeel over 2 kommetjes.

Scrambled Eggs met garnalen

Zo heb je scrambled eggs vast nog niet gegeten. Briljante combi om je vingers bij af te likken.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » **150 gr gepelde garnalen**
- » **Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak**
- » **1 el kokosolie**
- » **4 eieren**
- » **1 el coconut aminos**
- » **1 tl sesamolie**
- » **3 bos-uitjes, in ringetjes**
- » **2 el verse koriander, grof gehakt**

Bestrooi de garnalen met peper en zout.

Smelt kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen tot deze roze beginnen te worden.

Klop de eieren op met de coconut aminos en sesamolie in kom.

Giet de eieren in de pan en voeg lente-uitjes toe.

Roer nu regelmatig en breek het ei in stukjes tot deze volledig gestolt is.

Verdeel over 2 borden en garneer met de koriander.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Kip Pad Thai uit de slowcooker

Ja, dat lees je goed: Pad Thai uit de slowcooker! En nog paleo ook

bereidingstijd: 25 min. + 4 uur slowcooker

hoeveelheid: 4 pers.

- » **1,2 kg Kipfilet**
- » **Keltisch zeezout en versgemalen peper naar smaak**
- » **250 ml Kokosmelk**
- » **250 ml Kippenbouillon**
- » **2 el Zonnebloempitten pasta**
- » **1 el Coconut aminos**
- » **2 tl Vissaus**
- » **2 tl Gemberpoeder**
- » **2 Teentjes knoflook fijngesneden**
- » **1 tl Cayenne peper**
- » **2 Courgette in dunne sliertjes (bv met een spiralizer)**
- » **1 Winterpeen in dunne sliertjes (bv met een spiralizer)**
- » **100 gr Taugé**
- » **evt: 2-3 el arrowroot**
- » **4 Lente-uitjes in ringetjes**
- » **4 el Cashewnoten grof gehakt**
- » **4 el Verse koriander grof gehakt**

Kruid de kip met peper, zout, wat van de cayenne peper en gemberpoeder.

Doe de kokosmelk, kippenbouillon, zonnebloempitten pasta, coconut aminos, vissaus, gemberpoeder, knoflook en cayenne peper in de Crock-Pot en roer goed door elkaar.

Leg de kipfilet in de saus erbij.

Kook in ongeveer 3-4 uur op de lage stand gaar.

Meng de courgette en wortel sliertjes met de taugé. Dit kan je er rauw bij serveren of het laatste half uur bovenop de kip in de slowcooker mee laten garen. Haal in dat geval de groenten op het eind als eerste uit de slowcooker, laat even afdruppen en verdeel over de borden of kommen.

Haal de kipfilet eruit en snij in reepjes.

De saus kan je eventueel nog wat indikken door deze te binden met wat arrowroot.

Serveer de groenten met daar bovenop de kip en wat van de saus.

Garneer met cashewnoten, koriander en lente-uitjes.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Scones

Voor een luxe ontbijtje! Overheerlijk met wat jam en opgeklopte kokosroom.

bereidingstijd: 12 min. + 20 min. oventijd

hoeveelheid: 8 stuks

- » 200 gr amandelmeel
- » 60 gr arrowroot poeder
- » 12 tl Keltisch zeezout
- » 2 tl bakpoeder
- » 2 tl esdoorsiroop
- » 60 ml kokosolie, gesmolten
- » 1 ei
- » gedroogde cranberries, naar smaak (ong 1 handvol)
- » cacao nibs, naar smaak (ong klein handje)

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng het amandelmeel, arrowroot, zout en bakpoeder in een kom.

In een tweede kleinere kom, meng de esdoornsiroop, kokosolie en ei met een garde of handmixer.

Giet de natte ingrediënten bij de droge en mix tot alles gelijkmatig opgenomen is.

Voeg nu de cranberries en cacao nibs toe en meng deze door het beslag.

Kneed het deeg tot een bal en druk dit een beetje plat op de bakplaat.

Snijd deze bal nu met een scherp mes in 8 gelijke stukken.

Bak voor 20 minuten in de voorverwarmde oven of tot de scones goudbruin van kleur zijn.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)



Pitabrood met Rozemarijn en gekruid gehakt

Zelfs nog beter dan origineel pitabrood als je het mij vraagt
en super lekker met gekruid gehakt.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

Voor de pita

- » 120 ml volvette kokosmelk
- » 60 ml (4 el) ghee
- » 120 gr tapioca
- » 55 gr kokosmeel
- » 0,5 tl Keltisch zeezout
- » 1 ei, losgeklopt
- » 1 tl rozemarijn, gehakt
- » 2 teentjes knoflook, fijngehakt

Voor de vulling

- » 1 el kokosolie
- » 1 teentje knoflook, gesnipperd
- » 300 gr biologisch rundergehakt
- » 1 tl paprikapoeder
- » 0,5 tl komijn
- » Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- » 100 gr veldsla
- » 1 tomaat, in plakjes

Verwarm de oven voor op 220 graden en zet een pizzasteen of grote gietijzeren pan in de oven om op te warmen.

Meng tapioca, kokosmeel en zout in een grote kom.

Verwarm kokosmelk en ghee in een steelpannetje (maar laat niet koken). Giet de warme kokosmelk bij de tapioca en roer goed door. Laat een paar minuten staan om af te koelen en zodat het kokosmeel zich vol kan zuigen.

Roer het ei er doorheen en meng tot een egaal deeg.

Haal je pizzasteen of pan uit de oven, bekleed dit met bakpapier en giet het deeg erin. Gebruik een spatel om het uit te spreiden tot het ongeveer 1/2 cm dik (als het dikker is wordt het deeg te taai). Verdeel het eventueel over 2 porties indien nodig.

Bestrooi met rozemarijn en knoflook en bak in ongeveer 9-12 minuten in de oven.

Smelt in de tussentijd de kokosolie in een koekenpan en sauteer hierin de ui met de knoflook.

Bak het gehakt rul en breng op smaak met paprikapoeder, komijn en peper en zout.

Haal het brood uit de oven, laat een beetje afkoelen en snij open op in de lengte doormidden.

Frittata met Prei

Door de enorme variatie mogelijkheden van frittata's kan je ze eigenlijk altijd wel eten.

bereidingstijd: 40 min.

hoeveelheid: 2-3 pers.

- » 1 prei, in ringetjes 1 el kokosolie
- » 1 courgette, geraspt
- » 6 eieren
- » 150 ml amandelmelk
- » Peper en zout, naar smaak
- » Handje verse basilicumblaadjes, gescheurd

Smelt de kokosolie in een (ovenvaste) koekenpan en bak hierin prei.

Voeg courgette toe en bak nog een paar minuten mee.

Klop de eieren los met de amandelmelk in een kom en breng op smaak met zout en peper en voeg de basilicum toe.

Giet het eimengsel in de koekenpan erbij en laat op een laag pitje stollen.

Keer de frittata om als de bovenkant niet meer vloeibaar is (gebruik hiervoor eventueel het deksel om de frittata te keren).

Haal uit de pan, laat even afkoelen en snij vervolgens in punten.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Ovenschotel met Vis

Laat de oven al het werk doen en zet in een handomdraai deze heerlijke visschotel op tafel. Ook hierbij is een eenvoudige bloemkool”rijst” weer erg lekker.

bereidingstijd: 35 min.

hoeveelheid: 2 pers

- » 1 tl sesamzaad
- » 200 gr Oosterse wokgroente
- » 1 rode paprika, in reepjes
- » 300 gr tilapiafilet, in blokjes van 3 cm
- » 2 el coconut aminos
- » 1 el sesamolie
- » 0,5 el limoensap
- » 0,5 bloemkool, in roosjes
- » 0,5 el kokosolie
- » 50 ml kokosmelk
- » Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Verwarm de oven voor tot 175 °C.

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin en schud op een bord .

Verdeel de wokgroenten, paprika en blokjes vis over de bodem van de ovenschaal.

Besprenkel met de sojasaus, de sesamolie en het limoensap. Bestrooi met het sesamzaad. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Bak de vis in de voorverwarmde oven in 20 min. gaar.

Puls in tussen de bloemkoolroosjes tot de structuur van rijst in een keukenmachine.

Smelt 1 el kokosolie in een hapjespan en gaar hierin de bloemkoolrijst met wat kokosmelk in voortdurend omscheppen in ongeveer 10 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de visschotel met de bloemkool”rijst”

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Ontbijt Wraps

Je favoriete ontbijt: eieren met spek, kan je ook erg handig oprollen in een fijne paleo wrap.
Voor als je snel de deur uit moet, of je ontbijt later uit het vuisje wil kunnen eten.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- » 1 ei
- » 125 ml amandelmelk
- » 45 gr tapioca
- » 15 gr kokosmeel
- » 1 tl olijfolie
- » Snufje Keltisch zeezout
- » 1 el kokosolie

Voor de topping

- » 2 eieren
- » Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- » 4 plakjes bacon
- » 1 tomaat
- » 1 avocado
- » 1 tl groene pesto

Klop de eieren los en bak deze in een koekenpan met wat kokosolie tot scrambled eggs. Breng op smaak met peper en zout.

Mix het ei, amandelmelk, tapioca, kokosmeel, olijfolie en zout en in kom tot een klontvrij beslag.

Smelt een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet hierin 1/2 van het beslag in.

Bak de wrap aan beide kanten gaar (zoals je een pannenkoek zou bakken).

Haal uit de pan en herhaal voor de rest van het beslag.

Leg beide wraps open op een schoon werkvlak en verdeel de rest van de toppings erover.

Rol op en serveer of neem mee voor onderweg.

Wil je nog meer heerlijke Paleo recepten?
Overweeg ons 101 Paleo Recepten boek. [Klik hier](#)

Champignons gevuld met krab

Maak het jezelf niet te moeilijk: zowel de crackers als de salade kun je makkelijk van te voren maken.

bereidingstijd: 10 min. + 15 min. oventijd

hoeveelheid: 2 pers

- » 1 blikje krab, 170 gr
- » 250 gr kastanjechampignons
- » Halve ui
- » 1 tl kokosolie
- » 0,5 tl oregano
- » 0,5 tl tijm

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Maak de champignons schoon met een velletje keukenpapier.

Haal het steeltje eraf en een beetje van de binnenkant.

Leg de champignons in een ovenschaal.

Hak de steeltjes van de champignons fijn.

Snipper de ui.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 tl kokosolie.

Bak hierin de gesnipperde ui en fijngesneden steeltjes gaar.

Doe de uitgelekte krab, oregano, tijm en een snuf zout in een kommetje samen met de gebakken groenten. Roer goed door.

Vul de champignons met het krabmengsel. Bak de champignons in 15 minuten gaar.

Gehaktbrood met appel en bacon

Meatloaf! Dat vinden we heerlijk. Al helemaal in een krokant jasje van ontbijtspek.
Bewaar de restjes voor de lunch van morgen!

bereidingstijd: 65 min.

hoeveelheid: 4 pers.

- » 1 ui, gesnipperd
- » 600 gr biologisch rundergehakt
- » 1 appel, geschild en in kleine blokjes
- » 1 el chilipoeder
- » 1 tl kaneel
- » 1 tl mosterd
- » 7 plakjes ontbijtspek
- » halve bloemkool
- » 1 broccoli

Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een ovenschaal lichtjes in.

Kneed gehakt, ui appel, chilipoeder, kaneel en mosterd door elkaar in een kom.

Breng op smaak met peper en zout.

Vorm het deeg tot een brood en zet in de ovenschaal.

Leg de plakjes ontbijtspek over de bovenkant zodat alles bedekt is.

Bak in ongeveer 50-60 minuten gaar in de oven.

Kook ondertussen de bloemkool en broccoli in roosjes gaar.