

Paleo Dieet Plan – Boodschappenlijst & Weekmenu



Groenten

Aardperen	Koolraap	Romaine sla
Andijvie	Olijven	Rucola
Artisjok	Paksoi	Selderij
Asperge	Paprika (alle soorten)	Snijbiet
Aubergine	Pastinaak	Spinazie
Avocado's	Pompoen	Spruitjes
Bloemkool	Postelein	Tomaten
Boerenkool	Prei	Uien
Broccoli	Raapstelen	Venkel
Champignons	Raapstelen	Waterkers
Knoflook	Radijs	Wortelen/Winterpeen
Knolselderij	Rode bieten	Zeewier
Komkommers	Rodekool	

Schaal- en schelpdieren

Gamba's	Krab	Mosselen
Garnalen	Kreeft	Oesters

Vlees

Gevogelte	Kip	Rund
Kalkoen	Lam	Varken

Vis

Ansjevissen	Kabeljauw	Sardienen
Goudmakreel	Lophius	Zalm
Harders	Makreel	
Haring	Paling	

Overige

Eieren (tot 8 eieren per week): omega3 eieren zijn de beste.

Gezonde koolhydraten (consumeer met mate): quinoa, haver, couscous, witte rijst, zoete aardappels en rijstwafels.

Noten (max. 1 keer per dag één handje vol): amandelen, walnoten, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten en pistachenoten.

Zaden en pitten (eet onbeperkt): pijnboompitten, pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, granaatappelpitten, abrikozenpitten, sesamzaad, komijnzaad en druivenpitten.

Fruit (eet max. 2 porties per dag): appels, sinaasappels, bananen, aardbeien, meloen, watermeloen, kersen, druiven, bosbessen, avocado, frambozen, nectarines, perziken, abrikozen en ananas.

Dranken: water (met limoen of een sinaasappelschijfje), koffie (max. 2 per dag), thee. Beperk alcohol zo veel mogelijk of drink het helemaal niet.



Paleo dieet maaltijdschema

Om het je makkelijk te maken, heb ik hieronder een vet verbrand weekmenu voor je samengesteld wat je kunt volgen totdat je bent afgevallen naar je streefgewicht.

Maandag

Ontbijt: groenteomelet met kokosolie, gehalveerde cherrytomaten en spinazie.

Lunch: gegrilde kipsalade met olijfolie, komkommer, halve avocado in stukjes en sla. Bewaar de andere helft van de avocado met pit goed verpakt in de koelkast voor dinsdag.

Snack 1: amandelen.

Diner: rundergoulash.

Snack 2: zwarte olijven.

Dinsdag

Ontbijt: Smoothie met blauwe bessen, spinazie, 100ml amandelmelk en ijsblokjes.

Lunch: wrap van salade met rode ui, gebakken kip en tomaat in stukjes.

Snack 1: halve avocado (van maandag). Schraap het verkleurde deel weg met een lepel.

Diner: gegrilde zalm met venkel, geserveerd met gegrilde groenten.

Snack 2: komkommerschijfjes met een paar druppels citroenwater.

Woensdag

Ontbijt: 2 gekookte eieren en een stuk fruit.

Lunch: sardienensalade met sla, tomaat, paprika, ui en olijven.

Snack 1: handje pecannoten.

Diner: Paleo spaghetti bolognese.

Bereiding: neem één courgette per persoon, haal de uiteinden eraf en snij in plakjes met een kaasschaaf. Gebruik een mes om de plakjes tot dunne spaghetti sliertjes te snijden. Bak de courgetteslierten op middelvuur 2 minuten.

Bak in een andere pan een ui, 1 teen knoflook, 50g spekreepjes en 200g gehakt. Voeg 200g gepelde tomaten bij en breng op smaak met peper. Serveer de saus met de courgette reepjes.

Snack 2: wortel.

Donderdag

Ontbijt: amandelmelk met blauwe bessen, banaan in stukjes, noten en zaden.

Lunch: overblijfselen van diner woensdag.

Snack 1: walnoten.

Diner: Gegrilde kip geserveerd met groenten en een paar eetlepels witte rijst.

Snack 2: beef jerky.

Vrijdag

Ontbijt: bananenpannenkoek met kaneel en stukjes appel.

Lunch: garnaalsalade.

Snack 1: selderij stronkjes dippen in Paleo mayonaise.

Bereiding Paleo mayonaise: mix in een blender 2 eierdooiers, 3 tl citroensap en 5 eetlepels kokosnootolie. Voeg daarna geleidelijk 150ml olijfolie toe terwijl de blender draait. Bewaar de Paleo mayonaise in een afgesloten verpakking in de koelkast.

Diner: gegrilde gamba's geserveerd met een zachte gekookte zoete aardappel en groenten naar keus.

Snack 2: groene olijven.

Zaterdag

Ontbijt: omelet met groenten en een halve avocado in stukjes. Bewaar de andere helft van de avocado met pit in een afgesloten verpakking in de koelkast.

Lunch: overblijfselen diner woensdag.

Snack 1: halve avocado.

Diner: Wok met kipfiletdijen in kerriepoeder, tomaat, ui, knoflook en 3 eetlepels gekookte quinoa.

Snack 2: dadel met een paranoot. Ontpit de dadel en stop dat een hele paranoot in.

Zondag

Ontbijt: Smoothie met banaan, boerenkool, 100ml kokosmelk en water.

Lunch: kalkoensalade.

Snack 1: Bulletproof coffee.

Bereiding: verwarm een blender met kokend water, zet een kop normale koffie, haal het warme water uit de blender en voeg de koffie samen met één theelepel geurloze kokosolie toe. Mix het goed door en schenk de koffie terug in het kopje. Voeg voor extra smaak een beetje kaneel toe. Bulletproof coffee kun je dagelijks drinken.

Diner: kip uit de grill met gestoomde broccoli en Paleo mayonaise.

Snack 2: groenten naar wens dippen in guacamole.

Simpel Slank: dit kun je ervan verwachten...

Ik ben ervan overtuigd dat afvallen niet een kwestie van sporten of minder eten. Als ex-fitnessstrainer heb ik dit jarenlang ervaren. Het antwoord vond ik in een onverwachte hoek, namelijk de lichaamseigen hormonen.

Je kunt bepaalde dingen eten, drinken en doen waardoor je eigen lichaam meer of juist minder afslankhormonen aanmaakt.

In Simpel Slank vind je een concreet plan bestaande uit simpele stappen om:

1. Binnen 3 dagen een **einde te maken aan vreetbuien**.
2. Overtollig buikvet – zowel onderhuids als orgaanvet – te verliezen. Zoals je waarschijnlijk al heb gemerkt, is buikvet verbranden geen kwestie van minder eten. Buikvet verlies je door **anders te eten** in combinatie met andere tips.
3. Hardnekkig **vet los te weken en voorgoed te verbranden** – inclusief die laatste kilo's rond de buikstreek.



✓ JA, IK WIL SIMPEL AFVALLEN

(Je kunt alle boodschappen gewoon blijven doen bij je eigen supermarkt)