

## Paleo Dieet Plan – Boodschappenlijst & Weekmenu



### De Paleo Boodschappenlijst

#### Groenten

|              |                     |                    |
|--------------|---------------------|--------------------|
| Aardpeer     | Kool (alle soorten) | Rode bieten        |
| Andijvie     | Koolraap            | Selderij           |
| Artisjok     | Koolrabi            | Sla (alle soorten) |
| Asperges     | Olijven             | Snijbiet           |
| Aubergine    | Paksoi              | Spinazie           |
| Avocado      | Paprika             | Spruitjes          |
| Bloemkool    | Pastinaak           | Tomaat             |
| Boerenkool   | Pompoen             | Ui                 |
| Broccoli     | Postelein           | Venkel             |
| Champignons  | Prei                | Waterkers          |
| Knoflook     | Raapstelen          | Wortel             |
| Knolselderij | Rabarber            | Witlof             |
| Komkommer    | Radijs              | Zeewier            |

#### Schaal- en schelpdieren

|          |        |          |
|----------|--------|----------|
| Gamba's  | Krab   | Mosselen |
| Garnalen | Kreeft | Oesters  |

#### Vlees

|           |             |        |
|-----------|-------------|--------|
| Gevogelte | Orgaanvlees | Varken |
| Lam       | Rund        | Wild   |

## Vis

|             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| Ansjovis    | Kabeljauw | Forel     |
| Goudmakreel | Lophius   | Sardienen |
| Harder      | Makreel   | Schelvis  |
| Haring      | Paling    | Zalm      |

## Overige

**Eieren:** kies het liefst voor biologische eieren; deze hebben de beste kwaliteit.

**Gezonde koolhydraten** (consumeer met mate): quinoa, haver, couscous, witte rijst, zoete aardappel, rijstwafels en pure chocolade (>85% cacao).

**Noten:** amandelen, walnoten, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten en pistachenoten.

**Zaden en pitten:** zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, sesamzaad, granaatappelpitten, abrikozenpitten en druivenpitten.

**Fruit** (eet max. 2 porties per dag): appels, peren, sinaasappels, mandarijnen, bananen, aardbeien, meloen, watermeloen, kaki, lychees, ramboetan, kersen, druiven, blauwe bessen, aalbessen, frambozen, bramen, nectarines, perziken, abrikozen, ananas.

**Dranken:** water (met citroen-, limoen- of sinaasappelschijfje), koffie (max. 2 kopjes per dag) en thee. Beperk alcohol zoveel mogelijk of drink het helemaal niet.

**Olie en vetten:** lijnzaadolie, kokosolie, extra vierge olijfolie, walnootolie en avocado-olie.

## Paleo Dieet Weekmenu

### Maandag

**Ontbijt:** Groente-omelet met kokosolie, cherrytomaten en spinazie

**Lunch:** Gegrilde kipsalade met extra vierge olijfolie, komkommer, halve avocado en sla.

**Snack 1:** Amandelen

**Diner:** Rundergoulash

**Snack 2:** Zwarte olijven

### Dinsdag

**Ontbijt:** Smoothie van blauwe bessen, spinazie en ongezoete amandelmelk

**Lunch:** Sla-wrap met rode ui, gebakken kip en tomaat

**Snack 1:** Halve avocado

**Diner:** Gegrilde zalm met dille, geserveerd met gegrilde groenten

**Snack 2:** Komkommerschijfjes met een paar druppels citroensap

## Woensdag

**Ontbijt:** 2 gekookte eieren en een stuk fruit

**Lunch:** Sardienensalade met sla, tomaat, paprika, ui en olijven

**Snack 1:** Pecannoten

**Diner:** Paleo spaghetti bolognese

**Bereiding:** neem één courgette per persoon, verwijder de uiteinden en snijd de courgette in slierten met een mes, dunschiller of spiraalsnijder. Bak de courgetteslierten 2 minuten op middelhoog vuur. Bak in een andere pan een gesnipperde ui, een geperst teentje knoflook, 50 gram spekreepjes en 200 gram gehakt. Voeg 200 gram gepelde tomaten toe en breng op smaak met peper. Serveer de courgette-spaghetti met de saus. Bewaar een deel van het gerecht voor de lunch van donderdag.

**Snack 2:** Wortel

## Donderdag

**Ontbijt:** Smoothie van ongezoete amandelmelk, blauwe bessen, banaan, noten en zaden

**Lunch:** Overblijfselen van het diner van woensdag

**Snack 1:** Walnoten

**Diner:** Gegrilde kip, geserveerd met groenten en een kleine portie witte rijst

**Snack 2:** Beef jerky

## Vrijdag

**Ontbijt:** Bananenpannenkoek (gemaakt van 1 banaan en 2 eieren) met kaneel

**Lunch:** Garnalensalade

**Snack 1:** Bleekselderij met Paleo mayonaise als dip.

**Bereiding Paleo mayonaise:** doe 2 eidooiers, 3 tl citroensap en 5 el kokosolie in een blender. Voeg geleidelijk 150 ml extra vierge olijfolie toe terwijl de blender draait. Bewaar de Paleo mayonaise in een afgesloten verpakking in de koelkast.

**Diner:** Gegrilde gamba's, geserveerd met gekookte zoete aardappel en groenten naar keuze

**Snack 2:** Groene olijven

## Zaterdag

**Ontbijt:** Omelet met groenten en een halve avocado

**Lunch:** Salade met haring

**Snack 1:** Halve avocado

**Diner:** Woksotel met kipdijfilet, tomaat, ui, knoflook, kerriepoeder en een kleine portie quinoa

**Snack 2:** Dadel met een paranoot (ontpit de dadel en vul deze met een paranoot)

## Zondag

**Ontbijt:** Smoothie van banaan, boerenkool, 100 ml kokosmelk en water

**Lunch:** Kalkoensalade

**Snack 1:** Bulletproof coffee

Bereiding: verwarm een blender met kokend water. Zet een kop koffie. Giet het warme water uit de blender. Giet de koffie in de blender en voeg één theelepel kokosolie toe. Blend de koffie en schenk de koffie in een kopje. Voeg voor extra smaak een beetje kaneel toe. Bulletproof coffee kun je dagelijks drinken.

**Diner:** Kip van de grill met gestoomde broccoli en Paleo mayonaise

**Snack 2:** Snackgroenten met guacamole als dip

## Wil je het beste van Paleo en koolhydraatarm?

Dan is de PuurFiguur Methode wellicht wat voor je. Deze methode bevat een 214 pagina tellend fysiek boek met 5 complete weekmenu's en meer dan 150 koolhydraatarme recepten waarmee je gegarandeerd afvalt.

In de weekmenu's...

- Vind je meer dan 150 koolhydraatarme recepten
- De recepten en dagen zijn op elkaar afgestemd om voedselverspilling te voorkomen
- Handige boodschappenlijsten
- Overzichtelijke eetlijsten

Verder bevat de PuurFiguur Methode:

- Wetenschappelijk onderbouwde tips
- Ondersteuning van gediplomeerde coaches
- Toegang tot de besloten supportgroep
- 2 leuke bonussen
- [...en nog veel meer!](#)



**KLIK HIER VOOR MEER INFO OVER DE PUURFIGUUR METHODE**