

puurfiguur 

# PALEO

## BOODSCHAPPENLIJST EN WEEKMENU



 *Gratis  
overzicht*  
VOOR HET  
PALEO DIEET

[www.puurfiguur.nl](http://www.puurfiguur.nl)

# PALEO BOODSCHAPPENLIJST

## GROENTE

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



## FRUIT

### *(EET MAX. 2 PORTIES PER DAG)*

|              |               |            |
|--------------|---------------|------------|
| Appels       | Watermeloen   | Aalbessen  |
| Peren        | Kaki          | Frambozen  |
| Sinaasappels | Lychees       | Bramen     |
| Mandarijnen  | Ramboetan     | Nectarines |
| Bananen      | Kersen        | Perziken   |
| Aardbeien    | Druiven       | Abrikozen  |
| Meloen       | Blauwe bessen | Ananas     |



---

# PALEO BOODSCHAPPENLIJST

---

## EIEREN

Kies het liefst voor biologische eieren; deze hebben de beste kwaliteit.

### VLEES

Rund  
Varken  
Lam  
Wild  
Orgaanvlees  
Kip  
Kalkoen en  
ander gevogelte

### VIS

Ansjovis  
Goudmakreel  
Harder  
Haring  
Kabeljauw  
Lophius  
Makreel  
Paling  
Forel  
Sardines  
Schelvis  
Zalm

### SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Garnalen  
Gamba's  
Kreeft  
Mosselen  
Oesters  
Krab  
Kokkels  
Coquilles

## GEZONDE KOOLHYDRATEN

### (EET MET MATE)

Quinoa  
Haver  
Couscous  
Witte rijst

Zoete aardappel  
Rijstwafels  
Fonio  
Pure chocolade (>85% cacao)



---

# PALEO BOODSCHAPPENLIJST

---

## OLIËN EN VETTEN

Kokosolie  
Extra vierge olijfolie  
Lijnzaadolie  
Walnootolie  
Avocado-olie  
Kokosnoot  
Avocado



## NOTEN

Amandelen  
Walnoten  
Cashewnoten  
Paranoten  
Hazelnoten  
Macadamia's  
Pecannoten  
Pistachenoten

## ZADEN EN PITTEN

Zonnebloempitten  
Pijnboompitten  
Pompoenpitten  
Chiazaad  
Lijnzaad  
Hennepzaad  
Sesamzaad  
Granaatappelpitten  
Abrikozenpitten  
Druivenpitten



## DRANKEN

Water *(met schijfje citroen, limoen of sinaasappel)*  
Koffie *(max. 2 kopjes per dag)*  
Thee  
Beperk alcohol zoveel mogelijk of drink het helemaal niet

# PALEO WEEKMENU

MA T/M DO

## MAANDAG

**Ontbijt:** Omelet met cherrytomaten en spinazie, gebakken in kokosolie

**Snack 1:** Amandelen

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

**Snack 2:** Zwarte olijven

**Diner:** Rundergoulash

## DINSDAG

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

**Snack 1:** Halve avocado

**Lunch:** Sla-wrap gevuld met gebakken rundergehakt, tomaat, courgette en rode ui

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

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

## WOENSDAG

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

**Snack 1:** Pecannoten

**Lunch:** Salade met sardines, sla, venkel, radijsjes en olijven

**Snack 2:** Wortels

**Diner:** Courgetteslierten met zelfgemaakte bolognesesaus

## DONDERDAG

**Ontbijt:** Smoothie van ongezoete amandelmelk, paksoi, blauwe bessen, banaan en een handje zaden

**Snack 1:** Walnoten

**Lunch:** Avocadosalade met ei, wortel, komkommer en rode biet

**Snack 2:** Beef jerky

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



# PALEO WEEKMENU

VR T/M ZO

## VRIJDAG

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

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

**Lunch:** Salade met kalkoen, groenten en  
een handje noten

**Snack 2:** Groene olijven

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

## ZATERDAG

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

**Snack 1:** Pistachenoten en frambozen

**Lunch:** Spitskoolsalade met haring en  
augurken

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

**Diner:** Wokschotel met kipdijfilet, taugé,  
witte kool, ui, knoflook, kerriepoeder en  
een kleine portie quinoa

## ZONDAG

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

**Snack 1:** Bulletproof coffee (*kop koffie  
met 1 theelepel kokosolie erdoorheen  
geroerd*)

**Lunch:** Spinaziesalade met garnalen,  
radijsjes en extra vierge olijfolie

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

**Diner:** Runderreepjes met gestoomde  
broccoli en Paleo mayonaise

## BEREIDING PALEO MAYONAISE

Doe 2 eidooiers,  
3 tl citroensap en 5  
eetlepels kokosolie  
in een blender.  
Voeg geleidelijk 150 ml  
extra vierge olijfolie toe  
terwijl de blender draait.

Bewaar de Paleo  
mayonaise in een  
afgesloten bakje in de  
koelkast.



# 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 inclusief 5 complete weekmenu's met meer dan 150 koolhydraatarme recepten vol natuurlijke producten waarmee je gegarandeerd afvalt.

Het boek bevat...

- ★ 5 weekmenu's
- ★ Recepten en ingrediënten die op elkaar zijn afgestemd om voedselverspilling te voorkomen
- ★ Handige boodschappenlijsten
- ★ Overzichtelijke eetlijsten
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde tips

Verder bevat de PuurFiguur Methode:

- ★ Ondersteuning van gediplomeerde coaches
- ★ Toegang tot de besloten supportgroep
- ★ 3 leuke bonussen
- ★ **...en nog veel meer!**



*Klik hier voor meer informatie  
over de PuurFiguur Methode*

