

PALEO

BOODSCHAPPENLIJST EN WEEKMENU



 Gratis
overzicht

VOOR HET
PALEO DIEET

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

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

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

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: Woksotel 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.

