

Evert Berkelaar

PALEO 2.0

ZO FIT EN SLANK ALS EEN OERMENS



DE
GEËVOLUEERDE
VERSIE VAN
HET PALEO-
DIEET

INCLUSIEF PALEOPROOF RECEPTEN

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD EN INLEIDING	X
INLEIDING: WORD ZO FIT ALS EEN OERMENS!	X
VERGELIJKING: PALEO VERSUS SCHIJF VAN VIJF	X
NEUROREGULATIE VAN ETEN	X
PALEO 2.0	X
DE PALEO 2.0 VOEDINGSMIDDELEN	X
DE JUISTE BEREIDING VAN GRANEN, PEULEN EN AARDAPPELS	X
GALORISCHE BEHOEFTE	X
PALEO KOOLHYDRATEN	X
PALEO EIWITTEN	X
PALEO VETTEN	X
JE EIGEN MENU SAMENSTELLEN	X
GALORISCHE RESTRICTIE	X
DE EERSTE DRIE WEKEN	X
DE 7 DAGENTEST	X
AAN DE SLAG MET PALEO 2.0	X
RECEPTEN	X
DANKWOORD	X
REFERENTIES	X
REGISTER	X

VOORWOORD NOG EEN PALEOBOEK?!?

Toen ik in 2008 de allereerste Nederlandstalige website over het paleodieet begon (www.hetpaleodieet.nl) was ik al voornemens om dit boek te schrijven. Toch ben ik blij dat het nu pas uitkomt. Ik had ook toen al voldoende onderzoek gedaan naar de wetenschappelijke achtergronden en de precieze inhoud van het dieet. En daarover zijn inmiddels al enkele goede boeken geschreven. Ik ben zelf onderwezen door de professor die het paleodieet op de kaart heeft gezet, professor Loren Cordain. Zijn boek 'Het Paleodieet' kwam in 2002 uit en werd in 2014 vertaald in het Nederlands. Maar wat er tot op heden nog aan ontbreekt, is een boek dat jou helpt om jouw eigen voedingspatroon op te stellen. Bovendien zijn er sinds 2002 enkele belangrijke nieuwe inzichten vanuit de wetenschap gekomen die aanleiding zijn om het paleodieet wat aan te passen. Zelfs het paleodieet evolueert. Tijd voor paleo 2.0 dus.

In de afgelopen 15 jaar dat ik mijn eigen praktijk voerde heb ik duizenden mensen geholpen in de zoektocht naar het paleovoedingspatroon dat het beste bij hen paste. Ik ken daarmee de thema's en vraagstukken die spelen bij mensen. En ik weet inmiddels ook uit ervaring dat het niet werkt als je iemand zegt welke voedingsmiddelen er wel en niet gegeten moeten worden zonder daarbij de juiste hoeveelheden voor die persoon te vermelden. Te veel mannen heb ik hun doelen niet zien behalen doordat ze bijvoorbeeld te veel vlees en te weinig groentes aten. Ze kregen ruimschoots hun eiwitten binnen maar aten bij lange na niet genoeg koolhydraten om hun bewegingspatroon van brandstof te voorzien. En te veel vrouwen heb ik hun doelen niet zien behalen doordat zij een paleodieet ontwikkelden gebaseerd op de meest creatieve paleobaksels, gemaakt met zeer calorisch meel dat gemaakt is van noten. Ze vermeden dan suikers maar gingen 'los' op natuurlijke zoet-

makers zoals honing en agave. En vaak vielen ze niet af doordat hun 'paleobrood' ze overvoerde met calorieën. Om nog maar niet te spreken van de honderden mensen die ik geholpen heb nadat hun hele stofwisseling was verknald door slechte diëten, die soms schrikbarend populair kunnen zijn.

Op korte termijn behaalt vrijwel iedereen wat resultaat maar op langere termijn geldt dat er vaak iets meer voor nodig is dan geen brood meer eten en geen frisdrank meer drinken. Voor de langere termijn zijn zaken als de caloriebalans en de juiste hoeveelheid koolhydraten, vetten en eiwitten belangrijk. En die zaken zijn voor iedereen verschillend. Ik wil je de kennis en de tools geven om jouw eigen voedingspatroon op te stellen, gebaseerd op het paleo-template.



**'VERWACHT GEEN
NIEUWE RESULTATEN
ZONDER IETS TE
VERANDEREN. EN
VERWACHT DRASTISCHE
RESULTATEN DOOR
DRASTISCHE
VERANDERINGEN
DOOR TE VOEREN.'**

7

INLEIDING

WORD ZO FIT ALS EEN OERMENS!

Ken jij iemand die zo fit is als een oermens? Iemand die lichamelijk in topconditie is, iemand die geen enkel medicijn gebruikt, sterk is, mooi is, en ook nog eens sociaal vaardig? Iemand die ook gelukkig is, zich voldaan voelt en tevreden is? Ben jij zo iemand? Uit ervaring weet ik dat de meeste mensen zich niet zo fit voelen als een oermens. Want deze mensen help ik dagelijks in mijn praktijk.

Maar laat ik eens iets anders vragen: ken jij iemand die diabetes heeft, iemand die te zwaar is, iemand die een slechte huid heeft, kanker heeft, iemand die wel eens een hartaanval heeft gehad, of iemand die medicijnen gebruikt? Ben jij misschien zo iemand? Waarschijnlijk kon jij jezelf of de mensen die je om je heen hebt gemakkelijker in de laatste categorie plaatsen. Ik zie dat zelf ook om mij heen. Niet alleen lichamelijke problemen komen veel voor, wat dacht je van de psychische gesteldheid van ons allemaal? Veel mensen zijn depressief; en ik moet je bekennen, wanneer ik naar veel van de mensen om me heen kijk word ik ook niet bepaald vrolijk. Behalve dat ze er niet meer goed uit zien, zijn de zorgen vaak van hun gezicht af te lezen.

Ik wil je met dit boek een ander perspectief geven. Ik wil je laten begrijpen dat wij nu in een wereld leven die niet meer goed past bij onze oeroude genen. Ik wil met je bespreken wat mensen horen te eten en wat eigenlijk nepvoeding is. En ik wil je laten zien hoe je weer gezonder, mooier en vrolijker kunt worden door te leven als een moderne oermens. Want als je eet zoals de gemiddelde Nederlander eet, zul jij je ook net zo beroerd voelen als de gemiddelde Nederlander. En tevens net zo zwaar worden als de gemiddelde Nederlander. Wanneer je echter gaat eten en leven vanuit het perspectief van de oermens, word je ook zo fit als een oermens.

Wat horen mensen te eten?

Heb jij jezelf ooit deze vraag gesteld? Wat zouden mensen eten wanneer ze in hun eigen, natuurlijke leefomgeving zouden leven? Het grappige is dat mensen een vrij goed beeld hebben van wat dieren horen te eten, maar voor onszelf weten we het niet goed. Iedereen weet dat een leeuw geen planteneter is en iedereen snapt dat bijvoorbeeld een vis geen kastanjes gaat eten. Maar er gebeurt iets bijzonders als ik mijn kat een slagroomtaartje zou geven. Dan zou men zeggen dat ik dat niet moet doen: slagroomtaart is immers geen kattenvoer. De vraag is echter: is het wel mensenvoer? Wanneer je vanuit de evolutie en de menselijke geschiedenis naar voeding gaat kijken kom je tot de conclusie dat een slagroomtaart, en vele andere hedendaagse voedingsmiddelen, geen mensenvoer is.

In dit boek leg ik uit welke voedingsmiddelen mensen horen te eten. Maar nog belangrijker, ik leg je uit hoe jij je eigen gezonde menu kunt samenstellen op basis van deze voedingsmiddelen.

Wat de menselijke geschiedenis te maken heeft met je gezondheid

Wij stammen af van de aap, maar toch hebben we ander voedingspatroon. We moeten dus niet zozeer kijken naar de voeding van de aap, maar naar de voeding van de eerste mens, ook wel de oermens genoemd. De oermens leefde in de oertijd, in het paleolithicum. De eerste mensen komen uit Afrika. Het paleolithicum begon toen onze verre voorouders ongeveer 2,5 miljoen jaar geleden voor het eerst stenen attributen gingen gebruiken. Het wordt om die reden ook wel het stenen tijdperk genoemd. Dit tijdperk eindigde toen de mens zijn leven als jager-verzamelaar inruilde voor het leven als landbouwer, ongeveer 10.000 jaar geleden. Het frappante is dat wij nog steeds grotendeels dezelfde genen hebben als in de

oertijd. Genetisch zijn wij dus nog steeds het beste aangepast aan de leefstijl en de voeding van een jager-verzamelaar. Onze genen passen niet goed bij ons huidige dieet en onze huidige leefstijl. Men spreekt dan van een 'mismatch'. De voeding die wij gebruikten in de oertijd wordt ook wel het oerdieet genoemd, of het paleodieet, afgeleid van het paleolithicum. Ik noem het bewust geen paleodieet, omdat een dieet voor veel mensen een tijdelijke kwestie is. Wij zijn immers mensen, dat zijn wij ons hele leven, niet tijdelijk. Ik wil het daarom het paleovoedingspatroon noemen. Heel snel uitgelegd bestaat het paleovoedingspatroon uit fruit, groentes, vlees, vis, ei, noten en zaden. Daarover later meer.

Zoals genoemd komt de eerste mens uit Afrika. Dit betekent dat de planten die toen ook in Afrika waren zich een beetje aan hebben kunnen passen aan de aap/mens. Een appelboom is een goed voorbeeld. Deze heeft er niets aan als alle appels onder de stam vallen en daar tot nieuwe bomen groeien. Zo'n boom ontwikkelde dus een strategie. Hij verpakte zijn zaadjes in een min of meer zoete vrucht vol waardevolle stoffen. Deze boom 'snapte' als het ware dat de vrucht goed moest kunnen worden verteerd door onze voorouders. Deze zaadjes werden door hen opgegeten en vervolgens verderop uitgepoept. Alleen planten die destijds in Afrika voorkwamen hebben voor deze strategie kunnen kiezen. Verderop zullen we zien dat er ook andere strategieën zijn om de voortplanting van planten te waarborgen. En sommige planten hebben een manier gekozen waarmee ze juist wilden voorkomen dat de mens ze opaten. Ik schreef net al dat wij grotendeels dezelfde genen hebben als in de oertijd. De laatste jaren zijn er enkele genetische aanpassingen ontdekt die invloed hebben op de voeding die wij kunnen verdragen. Dit opent de deur voor voedingsmiddelen die men vroeger niet at maar die veel van



'WHO DO
I TRUST?
ME, THAT'S
WHO!'

AL PACINO ALS
TONY MONTANA IN
DE BLOCKBUSTER
SCARFACE (1983)

VERGELIJKING: PALEO VERSUS SCHIJF VAN VIJF

Ik heb een schokkend feit voor je. Ongeveer 80% van wat de schijf van vijf je adviseert om te eten werd niet gegeten door mensen in de paleotijd. Sterker nog, het gros van deze voeding bestond enkele tientallen jaren terug nog niet eens. Nog schokkender is het feit dat de meeste mensen de richtlijnen van deze schijf van vijf niet eens nakomen. Laten we groente eens als voorbeeld nemen. De schijf van vijf geeft een richtlijn van 250 gram per dag. Dat is op zich al bizar laag. Voedingswetenschappers en -goeroes zullen het nooit over alles eens zijn maar wel over dat groente gezond voor je is. Waarom dan slechts 250 gram per dag als richtlijn geven? Uit de meest recente voedselconsumptiepeiling van het RIVM^[1] bleek dat de Nederlander gemiddeld 127 gram groente eet. Slechts 127 gram! Onze voorouders kwamen daar vanzelfsprekend niet mee weg. Zij aten geen granen en om aan voldoende vezels en micronutriënten te komen moesten ze veel groentes eten. Ik raad ongeveer het dubbele aan. Neem 400 tot 500 gram groente per dag. Veel calorieën leveren ze niet dus je mag er rustig nog meer van eten als je dat op kunt.

Hetzelfde zie je met fruit. De richtlijn is twee porties bestaande uit 200 gram fruit. De werkelijke inname in Nederland is gemiddeld 111 gram fruit per dag. En ik zou je willen aanraden om 400 tot 500 gram fruit per dag te nemen.

En waarom in hemelsnaam zoveel granen? Het voedingscentrum adviseert een volwassen kerel zeven sneeën brood te eten. Dat is goed voor zo'n 575 calorieën, wat een groot deel omvat van de 2000 tot 2500 calorieën die een man eet. En dat terwijl granen minder vitamines en mineralen bevatten dan bijvoorbeeld fruit, groente, vlees en vis^[2]. Overigens eten Nederlanders gemiddeld slechts de helft van het aantal boterhammen dat de schijf van vijf adviseert. Dat is op zich goed,

maar helaas is het duidelijk dat ze dit niet compenseren door het eten van meer groente en fruit maar juist met snoepgoed, gebak, zoete ontbijtgranen en drankjes. De schijf van vijf zegt verder niets over de zoete rommel zoals hagelslag, jam en chocoladepasta die mensen op deze boterhammen smeren, maar in de praktijk brengt het eten van brood dat wel met zich mee.

En dan dierlijke voeding. Het voedingscentrum adviseert om één portie van 100 gram vlees of vis te eten (en dan nog niets eens alle dagen in de week). In de natuur zie je juist dat daar waar de omgeving het toelaat men eerder zoveel mogelijk vlees en vis eet^[3]. Geen enkel natuuroolk ter wereld is vegetarisch. Dierlijke voeding bevat megaveel micronutriënten. Zeker als je ook de organen eet zoals onze voorouders dat ooit deden. Behalve dat dierlijke voeding veel micronutriënten bevat leveren ze ook veel calorieën. En die zijn heel welkom binnen het paleodieet. Want als je de 575 calorieën van die zeven sneeën brood mist moet je ze wel ergens anders vandaan halen. De hoeveelheid dierlijke voeding die je met een gezond paleovoedingspatroon binnenkrijgt hangt af van hoeveel eiwitten je wilt eten en hoeveel andere calorische voeding zoals vetten en noten je nuttigt. Veel mensen kiezen voor zo'n 250 gram vlees, vis en ei op een dag.

De tabel op de volgende pagina laat zien hoeveel voeding de schijf van vijf adviseert vergeleken met de voedselconsumptiepeiling (VCP) en het paleodieet.

Je zult in de komende hoofdstukken zien dat er veel variatie mogelijk is binnen het paleovoedingspatroon. Zo kun je de groep vlees, vis en ei opsplitsen in magere soorten en vette soorten. Als je veel calorieën wilt eten maar niet te veel dierlijke voeding wilt eten is een vette makreel een

betere keus dan een magere tonijn uit blik. En iemand die veel sport of gewoon beter functioneert met wat meer koolhydraten zal zich meer richten op groente- en fruitsoorten die meer zetmeel bevatten. Daarnaast zijn er mensen onder ons die genetisch zijn aangepast aan het eten van zuivel. Het gaat hierbij om de meeste Noord-Europeanen. In het hoofdstuk Paleo 2.0 zullen wij hierop terugkomen. Deze mensen kunnen experimenteren met bepaalde vormen van zuivel. Verderop in het boek laat ik je zien hoe je daarmee kunt spelen om je eigen optimale dieet samen te stellen.

verschillen in voedingsmiddelen. Dit vertaalt zich natuurlijk naar een verschil in macronutriënten. Wie geen brood of granen eet zal al gauw minder koolhydraten binnenkrijgen. Alhoewel je met het paleodieet veel meer fruit en groente gaat eten levert dit nooit evenveel koolhydraten op. Daar waar brood voor 50% bestaat uit koolhydraten is dit voor fruit maar 13% en voor groente nog minder. Doordat je met het paleovoedingspatroon meer vlees, vis, ei en noten zult eten krijg je meer vet en eiwit binnen dan met de schijf van vijf. Onderstaande tabel toont een overzicht.

MACRONUTRIËNTEN

We hebben tot nu alleen even gekeken naar de

Zoals je ziet is er veel marge. Je kunt het paleovoedingspatroon naar behoefte of voorkeur

DE SCHIJF VAN VIJF VERGELEKEN MET DE VOEDSELCONSUMPTIEPEILING (VCP) EN HET PALEODIEET

Categorie	Schijf van vijf	VCP 2014	Paleo
Groentes	200 g	127 g	400-500 g
Fruit	200 g	111 g	400-500 g
Vlees, vis ei	100 g	138 g	250-450 g
Noten en zaden	25 g	11 g	25-100 g
Vetten, oliën	65 g	22 g	30 - 60 g
Peulvruchten	50 g	4 g	0
Aardappelen	100 g	73 g	0
Brood	7 sneeën	4,3 sneeën	0
Gebak en koek	0	39 g	0
Graanproducten (pasta, rijst)	100 g	42 g	0
Hartig broodbeleg	0	20 g	0
Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen	0	38 g	0
Kaas	40 g	50 g	0
Melk en vloeibare zuivel	300 g	305 g	0
Drank, alcoholisch	0	152 g	0
Niet-alcoholische dranken	0	1,7 liter	Water

aanpassen. Iemand met een heel hoog lichaamsgewicht heeft bijvoorbeeld een grotere calorische behoefte dan iemand met een laag lichaamsgewicht. Het is vreemd om aan te nemen dat zij beiden dezelfde behoefte hebben aan eiwit. De ene persoon heeft 3000 calorieën nodig en dan is 30%, wat neerkomt op 225 gram, al gauw aan de hoge kant. Zoveel eiwit heeft vrijwel niemand nodig. Een kleine persoon heeft misschien maar 1800 calorieën nodig en dan is 30% oftewel 135 gram eiwit misschien wel prima.

Andere verschillen, zoals de belasting van het bloedsuikerregulatiesysteem komen later in het boek aan bod.

Toch wil ik mijzelf geen overtuigd tegenstander van de schijf van vijf noemen. Zeker, ik ben ervan overtuigd dat het stukken beter kan, maar ik heb ook geleerd dat zieke mensen opknappen wanneer ze keurig volgens de richtlijnen van de schijf van vijf eten. In de wetenschappelijke studie waarop ik ben afgestudeerd[5], hadden wij zieke deelnemers verdeeld over twee groepen. De ene groep kreeg twee weken de schijf van vijf als voeding, en de andere groep kreeg het paleo-voedingspatroon. Wat bleek? Beide groepen mensen voelden zich beter. Weliswaar knapte de paleogroep meer op dan de schijf van vijf-groep maar allebei de groepen lieten verbetering zien.

Dat heeft voor mij het nare gevoel dat ik had bij de schijf van vijf voor een deel weggenomen. Nederlanders worden niet chronisch ziek doordat ze de schijf van vijf opvolgen, ze worden ziek omdat ze zich zelfs niet aan die richtlijnen houden!

Maar uit het feit dat in de paleo voedingsgroep de grootste verbeteringen optraden, en uit tientallen andere wetenschappelijke studies, blijkt voor mij duidelijk dat het paleo voedingspatroon superieur is.

Ik weet niet of je hier wel eens over na hebt gedacht, maar hoe komt de schijf van vijf er bij dat brood gezond is? Denk je dat er, toen ze 10.000 jaar geleden granen plotseling introduceerden als basisvoeding voor de mens, een wetenschappelijke studie heeft plaatsgevonden met een controlegroep? Dus dat ze de ene groep gewoon hun oerdieet lieten eten zoals ze altijd al gewend waren en dat ze toen een andere groep mensen het graandieet gaven. Uit geen enkele overdracht of archeologisch bewijs blijkt dat dergelijke studies ooit hebben plaatsgevonden. Ook niet voor de introductie van peulvruchten, zuivel en de duizenden andere vormen van bewerkte voeding die sindsdien in onze voeding zijn geslopen. Voor ons consumenten geldt dat wij vooral ons eigen gezonde verstand moeten gebruiken.

MACRONUTRIENTEN PALEO VS SCHIJF VAN VIJF

	Eiwit %	Vet %	Koolh %
Schijf van vijf [4]	15-19	32-36	44-61
Paleo [3]	19-35	28-47	22-40

VETTEN OM IN TE BAKKEN

Beste vetten om in te bakken (meest stabiele vetten)

	% VV	% EOv	% MOv	Calorieën per 10 g	Rookpunt (°C)
Cacaoboter	60	35	5	67	188
Kokosolie	86	6	2	88	177
Ossewit (rundvet)	50	42	4	90	175 - 200
Palmolie	54	42	0.1	88	235
Reuzel	39	45	11	90	182

Vetten die enkel koud of licht verhit gezond zijn (minder stabiel)

	% VV	% EOv	% MOv	Calorieën per 10 g	Rookpunt (°C)
Olijfolie	14	73	11	90	160
Avocado-olie	20	70	10	88	271

Niet gebruiken (niet paleo of zeer onstabiele vetten)

	% VV	% EOv	% MOv	Calorieën per 10 g	Rookpunt (°C)
Zonnebloemolie	10	45	40	90	107
Walnotenolie *	14	19	67	88	160
Sojaolie	16	23	58	89	160
Sesamolie *	14	40	46	88	177
Maisolie	15	30	55	90	160
Geklaarde boter (ghee) **	63	26	0.03	72	252
Boter **	63	26	0.03	74	177
Arachide-olie (pindaolie)	17	46	32	88	160

VV = Verzadigd Vet

EOv = Enkelvoudig Onverzadigde Vetten

MOv = Meervoudig Onverzadigde Vetten

Bron: Boek Practical Paleo van Diane Sanfilippo aangevuld met gegevens van de NeVo-tabel en Nutriodata.

* Walnotenolie en sesamolie zijn onstabiele olies waardoor je ze enkel koud moet gebruiken.

Niet in bakken dus.

** Boter en geklaarde boter worden afgeraden puur omdat het zuivel is, niet omdat het per se een slecht vet is om in te bakken.

PALEO 2.0

Zuivel, aardappel, granen en peulvruchten

In de vorige hoofdstukken heb je kunnen lezen dat er argumenten zijn om zuivel, aardappel, graan en peulvruchten niet meer 100% te weren. Ook bleek daar dat de mens als geen andere soort in staat is om door bereiding gifstoffen uit planten te halen die rauw voor mensen oneetbaar zijn. Alles uit de vorige hoofdstukken meewegend laat ik hier wat eigenschappen zien van deze producten zodat je een goed overzicht hebt.

Zuivel

Let zo mogelijk op twee belangrijke eigenschappen. Allereerst wil je het liefste rauwmelkse zuivel hebben. En als tweede wil je het liefste de gefermenteerde opties zoals kaas, yoghurt en kwark. Ghee (geklearde boter) is een prima vet om in te bakken.

Rauwe melk is niet te koop in de supermarkt, maar rauwmelkse kaas wel. En niets is leuker dan langs te gaan bij de vele boerderijen die Nederland rijk is waar ze veel keus hebben in rauwmelkse kazen. Kaas bevat ongeveer evenveel eiwit per 100 gram als veel soorten vlees en vis.

Aardappel

In principe zit er nauwelijks vet in een aardappel, maar wanneer je hem bakt bevat een aardappel daarna natuurlijk wel vet. Zoals je ziet zijn aardappels vooral rijk aan koolhydraten. Een leuk feitje over aardappelen is dat ze alle essentiële aminozuren bevatten (niet veel, maar wel alle verschillende).

Graan, pseudogranen en graanproducten

Boekweit, amarant en quinoa zijn plantkundig beschouwd geen granen en worden door de meeste mensen goed verdragen. En ze zijn prima geschikt voor een salade of bij het diner. Rijst is het

eerste soort echte graan dat verbouwd werd door de mens. En heel veel mensen verdragen het goed. Als je wilt experimenteren met granen dan zou je met rijst kunnen beginnen, maar ook haver wordt door veel mensen goed verdragen. Mocht je voor brood gaan dan is een glutenvrije zuurdesemboterham wellicht de beste optie. De voornaamste reden om granen, pseudogranen en alles wat daarvan gemaakt wordt te eten, zijn duidelijk de koolhydraten.

Peulvruchten

Er zijn verschillende soorten peulvruchten. Ik zou ze willen onderverdelen in pinda's, zetmeelrijke peulen en tot slot groene peulvruchten. Pinda's hebben eigenlijk te veel nadelen en zijn af te raden. Dan houd je nog de zetmeelrijke soorten en de groene soorten over. Kapucijners, bruine bonen, witte bonen en kidneybonen zijn voorbeelden van zetmeelrijke bonen. Sperziebonen en kousenband zijn voorbeelden van groene bonen. De groene bonen vereisen de minste bewerking en zijn de beste keuze.

ZUIVEL

Per 100 gram	Energie (kcal)	Eiwit (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Melk rauwe	71	3.4	4.4	4.4	0
Ghee (geklaarde boter)	898	0,1	0,1	99,8	0
Kwark volle	129	7	4.4	9	0
Kaas rauwmelkse 48+	392	26	0	32	0

AARDAPPEL

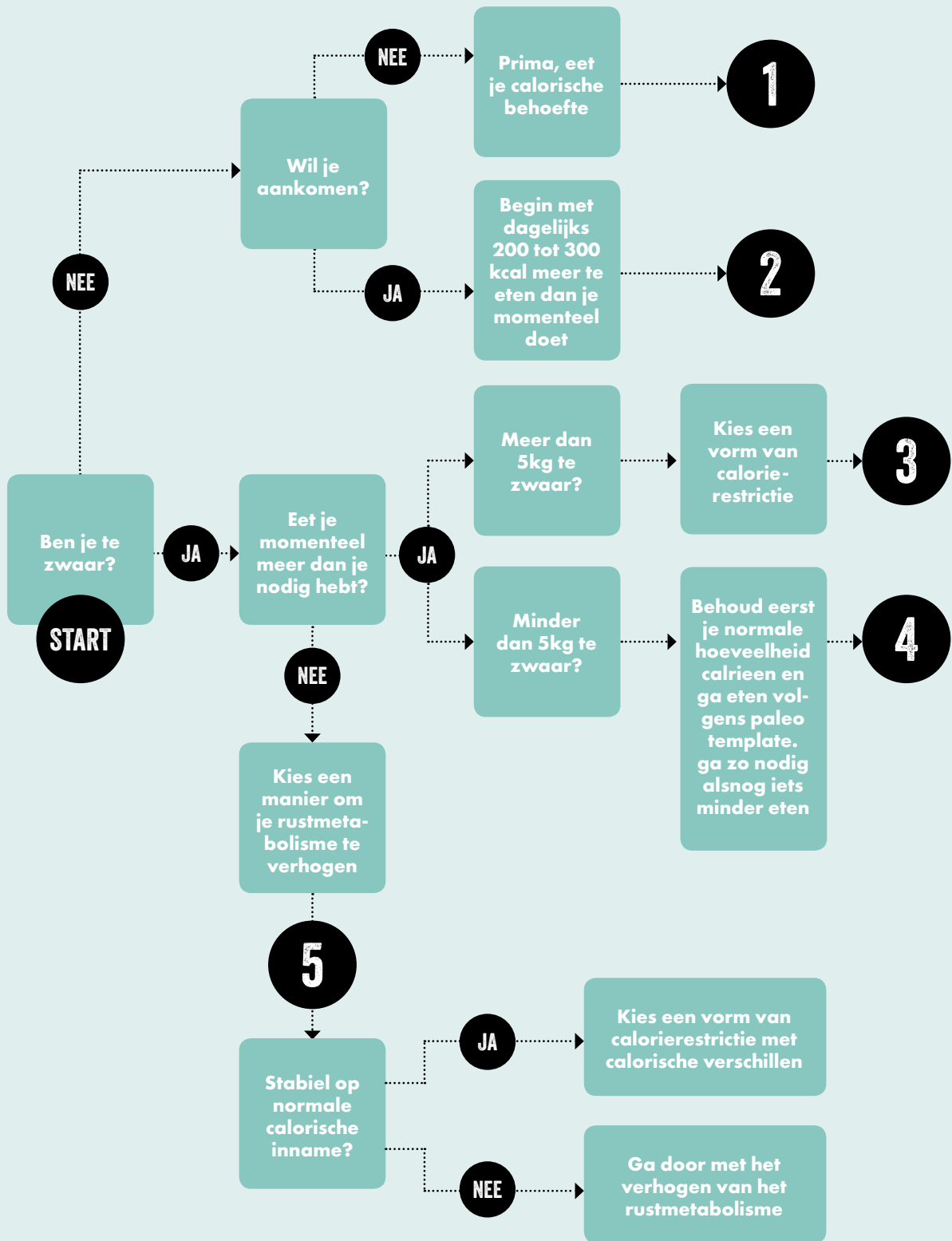
Per 100 gram	Energie (kcal)	Eiwit (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Kruimige aardappelen zonder schil gekookt	81	2	16.8	0.2	1.8
Bataat zoete gekookt	94	1.1	20.5	0.3	2.3
Aardappelen gebakken	119	1.8	16.4	4.8	1.5

GRAAN, PSEUDOGRANEN EN GRAANPRODUCTEN

Per 100 gram	Energie (kcal)	Eiwit (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Rijst witte gekookt	146	3.2	32.3	0.3	0.7
Rijst parboiled gekookt	140	3	31	0.3	0.7
Rijst zilvertvies- gekookt	131	3.1	26.4	1	2.1
Zemelen haver-	367	17.3	50.8	7	15.4
Brood zuurdesem-glutenvrij					
Pain Campagnard Schar	229	3.5	43.1	3.5	5.7
Quinoa gekookt	114	4.4	18.5	1.9	2.8
Meel boekweit-	353	9	72	2	5.6
Mout haver-	373	12.8	60.7	7.3	7.3
Bloem tarwe- patent	352	12.6	71	1.1	4

PEULVRUCHTEN

Per 100 gram	Energie (kcal)	Eiwit (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Bonen bruine blik/glas	109	6.8	15.1	0.8	7.5
Bonen sperzie- gekookt	25	1.8	2.2	0.4	2.9





MANGO-KIP-ONTBIJTBURGERTJES

VOOR 6 BURGERTJES | BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN (EXCL. 30 MINUTEN KOELEN)

Zin in een lekker hartig ontbijt? Wat dacht je van deze ontbijtburgers? Heerlijk met een groene salade en natuurlijk ook lekker als lunch of diner.

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote ui
- 3 el kokosolie
- 375 g kipfilet
- 85 g mangovrucht vlees
- 1 el fijngesneden rode peper
- 1 el fijngeknipte bieslook
- 2 el arrowroot
- 1 tl zout

BEREIDEN

- 1** Pel en snipper de ui. Verhit 1 eetlepel van de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui glazig.
- 2** Snijd de kipfilet in grove stukken. Maal ze fijn in een gehaktmolen of een keukenmachine en doe in een kom. Snijd het mangovrucht vlees in kleine blokjes.
- 3** Voeg alle ingrediënten, behalve de 2 resterende eetlepels kokosolie, bij de kipfilet en kneed goed door. Vorm er 6 gelijke burgers van. Leg ze een half uurtje in de koelkast zodat de burgers iets steviger worden.
- 4** Verhit de koekenpan opnieuw en voeg als deze goed heet is de rest van de olie toe; zet het vuur gelijk wat lager. Leg de burgers in de pan en bak ze gaar en aan beide kanten goudbruin.
- 5** Serveer de burgers warm met een groene salade.



AUBERGINELASAGNE

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 1 UUR + 15 MINUTEN

Voor de topping van deze lasagne gebruikte ik grof gehakte amandelen gemengd met wat edelgistvlokken. Heb je die niet in huis dan kun je ze ook zonder problemen weglaten.

INGREDIËNTEN

- 2 grote aubergines
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 150 g champignons
- 3 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 75 g blanke amandelen
- 1 el kokosolie
- 500 g gehakt
- 2 blikken tomatenblokjes van 400 g
- peper en zout
- 2 el edelgistvlokken

BEREIDEN

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de aubergines (in de lengte of in de breedte) in plakken en spreid ze uit over een met bakpapier bekleed bakblik. Schuif het blik in de oven en bak de aubergineplakken ca. 30 minuten of tot de aubergine gaar is.
- 2** Pel en snipper intussen de ui en de knoflook. Snijd de champignons in plakjes. Pluk de blaadjes van de tijm en de naaldjes van de rozemarijn en hak ze fijn. Hak de amandelen grof.
- 3** Verhit de kokosolie in een grote koekenpan. Bak hierin de ui tot deze glazig is. Voeg de knoflook toe en bak deze even mee. Voeg de champignons toe en bak een paar minuten mee. Voeg dan het gehakt toe en bak dit rul en gaar.
- 4** Meng de fijngehakte kruiden en de tomatenblokjes erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe.
- 5** Haal de aubergineplakken uit de oven maar laat de oven aan staan. Schep eerst wat van de tomatenvulling in een grote ovenschaal. Leg hier een laag aubergineplakken en herhaal tot de aubergine op is. Eindig met een laag tomatenvulling.
- 6** Strooi de amandelen en het edelgist over de vulling, zet de schaal in de oven en bak de lasagne in 20-30 minuten goudbruin.

EEN PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN OP BASIS VAN **PALEO** 2.0 GEBASEERD OP DE NIEUWSTE INZICHTEN

INCLUSIEF
PALEOPROOF
RECEPTEN

PALEO 2.0 IS:

- minder vlees
- meer groente
- inclusief zuivel en zetmeel

Voedingsdeskundige en paleokenner Evert Berkelaar presenteert in dit vernieuwende boek de laatste inzichten, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en zijn jarenlange praktijkervaring. Op basis daarvan helpt hij je een **persoonlijk voedingsplan** samen te stellen, waardoor het paleo-voedingspatroon nog nooit zo toegankelijk en makkelijk vol te houden was. De lekkere **Paleo-proof recepten** zorgen ervoor dat je meteen aan de slag kunt.



Evert Berkelaar

is voedingsdeskundige, personal trainer en een autoriteit op het gebied van de paleo-leefstijl. Hij schrijft hierover onder andere voor *Paleo Magazine*.

ISBN 978-90-21575-82-7



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

NUR 443

**KOS
MOS**

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN