

LIEVE LEZERS,

Ik ben Willeke Linneman, food, health & lifestylecoach en de schrijfster van dit boek. Dit boek is ontstaan vanuit mijn passie voor een gezonde en happy lifestyle. Ik hoop met dit boek mensen te inspireren en te motiveren tot een gezondere levensstijl.

Ik geniet ervan om in de keuken te staan met allerlei verse ingrediënten en superfoods om daar een mooi gerecht mee te bereiden.

Met dit boek hoop ik mensen bewuster te laten worden van wat ze in hun mond stoppen. Gezond eten gaat - als je het mij vraagt - om het eten van pure, natuurlijke producten. Gezonde voeding bestaat niet uit kant en klaar maaltijden of uit producten waar een 'ik kies bewust' logo op staat. Door te kiezen voor pure, natuurlijke voeding kun je het beste uit jezelf naar boven halen. Alles wat een mens nodig heeft, groeit in de natuur: fruit, groenten, noten, zaden, vlees, vis en eieren. Meer heb je eenvoudigweg niet nodig. Easy-peasy en superhealthy. Toch klinkt het je misschien een beetje saai in de oren. In dit boek wil ik laten zien dat gezond eten niet saai hoeft te zijn! Maak van elke maaltijd een feestje en geniet. Zoals Hippocrates zei: "Laat voeding je medicijn zijn en medicijn je voeding."

Je lichaam is zo onwijs belangrijk, geef het wat het nodig heeft, dan krijg je er nog jaren gezondheid voor terug. In dit boek vind je niet alleen recepten voor heerlijke gerechten maar samen met

mijn zus Simone wil ik je laten zien dat je het begrip Paleo nog op veel meer gebieden in je leven kunt toepassen. Maak zelf een gezichtsmasker, tandpasta of douchegel op de Paleo manier.

Kortom, ontdek de Paleo Lifestyle!

HAPPY, HEALTHY GREETINGS!
WILLEKE



INHOUDSOPGAVE



WAT IS PALEO?	8
(NE)E-NUMMERS	14
PALEO QUICK START	20
VOORRAADKAST	24
ONTBIJT	30
VITAMINES	42
DRANKJES	46
LUNCH	54





SALADES

62

SOEPEN

70

DINER

78

GROENTE

94

SNACKS

104

SMAAKMAKERS

128

VERZORGING

138

NAWOORD

158



INHOUDSOPGAVE

ONTBIJT KOEK



VOOR 1 BROOD

1250 gram amandelmeel

2 eetlepels kaneel

1 theelepel baking soda

1 theelepel citroensap

5 eieren

2 eetlepels honing

3 eetlepels kokosolie

1 vanillestokje (geraspt)

Handje rozijnen/cranberry's

30 gram gehakte walnoten (optioneel)

Snuf zeezout

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bedek een bakblik met bakpapier. Doe het amandelmeel, de kaneel, baking soda en het zout in een kom en meng deze met elkaar. Doe de eieren, kokosolie en vanille in een andere kom en mix het goed. Voeg langzaam de droge ingrediënten toe aan de natte en blijf mixen. Als het goed gemengd is, voeg je de rozijnen en eventueel de walnoten toe. Doe het mengsel in het bakblik en bak 30 minuten in de oven. Prik even met een vork in het brood, als het er schoon uitkomt, is het brood klaar.



NAWOORD

Wie wil er niet gezond en gelukkig oud worden? Veel mensen hebben dit doel, maar zonder plan. Dan is het een wens. Waar leren we nog hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen? Een gezonde leefstijl is het sleutelwoord. Aangezien we iedere dag eten en drinken is een kritische blik op ons voedingspatroon essentieel. Wat stoppen we iedere dag (onbewust) in onze mond en is dit vulling of voeding?

Alles start met bewustwording. Je kan geen fout maken als je het niet wist. Steeds mensen gaan kritischer naar hun voedingspatroon kijken. Enerzijds wordt biologische voeding hip en anderzijds zijn er vele voedselschandalen. Maar als ik beter minder gluten of koemelk kan eten, wat kan ik dan maken? En is dit ook lekker? Willeke laat in dit boek zien hoe lekker en gezond eten kan zijn. Ze denkt vanuit de oorsprong en geeft het lichaam met dit kookboek rust en kracht. Ze rolt een rode loper uit voor de natuur. De centrale vraag bij alles is dan ook: ondersteun of belast ik mijn lichaam (en geest)? Zo besteedt ze ook aandacht aan tandpasta, shampoo of een gezichtsmasker. Aangezien de huid een groot levend orgaan is, kun je het beste alleen zaken erop smeren die je ook kunt eten. Een prima advies en ook mooi om in deze verbinding met de natuur te gaan denken.

Naast de praktische informatie bevat dit boek te veel lekkere recepten! Je zou bijna een vreugdesprongetje maken, waardoor de dagelijkse beweging ook mooi is afgedekt. Het biedt

kortom een motiverende handreiking naar een 'paleo lifestyle'.
Complimenten aan Willeke. Veel lees- en kookplezier!

DRS. RICHARD DE LETH

Auteur bestsellers 'OERsterk', 'OERsterk Leven' en 'OERsterk Eten'
www.oersterk.nu



COLOFON

Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval en door geen enkele persoon of onderneming aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor de informatie die in dit boek staat.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

1^e druk juni 2015

ISBN: 978-94-6203-883-7

© Willeke Linneman, 2015

TEKST, RECEPTEN & FOTOGRAFIE

Willeke Linneman

VORMGEVING & ILLUSTRATIES

Tjeerd Graphic Design

MEER RECEPTEN OP

www.facebook.com/hallopaleo

www.hallopaleo.nl