



auto-immuun paleo
diner
recepten

bouillon, pasta, pizza, vis,
kip, lever, bijgerechten, sauzen,
desserts

Ruud Rotteveel



© Copyright Revolutionair Gezond 2023

Auteur: Ruud Rotteveel – Expert voeding & leefstijl bij schildklierandoeningen en auto-immuunziekten

Recepten: Jolanda Dorenbos – Orthomoleculair/kPNI-diëtist & Simone's Kitchen

Foto's: Annette Hendriks & Simone's Kitchen

Foodstyling: Margot Beun & Simone's Kitchen

Opmaak: Stefontwerp

Niets uit dit recepten e-book mag verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm, delen op social media (Facebook, LinkedIn, Instagram), delen via e-mail/WhatsApp of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Ruud Rotteveel.

Inhoud

Inleiding	4	Kokosroom	28	Bijgerechten	
Handige tips	6			Aardbei-bietensalsa	69
Begrippenlijst	7	Bouillon		Groentepuree (zoete aardappelpuree)	70
AIP voedingslijsten	8	Bottenbouillon	30	Groentefrietjes	73
Basingrediënten voor in huis	15	Pasta & pizza		Sauzen	
Meelsoorten	15	Courgetti met gehakt en bacon	35	'Mayonaise' zonder ei met bieslook	75
Eiwitpoeders	17	Groenten 'pasta' met gehaktballetjes en rode saus	36	'Tomatensaus' zonder tomaten	76
Vetten	17	Cassave pizza	39	'Satésaus' zonder pinda's	77
Vis	17	Bloemkoolpizza met pesto	40	'Kaassaus' zonder kaas	78
Kruiden en specerijen	18	Vis		Abrikozen barbecue saus	79
Zoetstoffen	18	Poké bowl met tonijn	44	Kersen BBQ saus	80
Dressings, sauzen	19	Wilde zalm met nectarine- komkommer salsa	45	Honing-citroen-gember marinade	81
Groenten en fruit	19	Vissticks met rode kool en appeltjes	46	Groene currysaus	82
Yoghurt	19	Teriyaki zalm met bloemkoolnasi	48	Desserts	
Snacks	19	Gevulde vissoep	50	IJs met bramen en frambozen	85
Overig	19	Groentecurry met garnalen	52	Rood fruit cheesecake	87
Belangrijk: bloedsuiker-regulatie, insulineproductie en insulinegevoeligheid	20	Kip		AIP Appeltaart	88
AIP-geschiede productvervangers	21	Geroosterde groenten met kip	55	ABC mousse	90
AIP speculaas specerijen	22	Zuurkool stampot met vruchten en kip	56	Pas jij het auto-immuun protocol wel goed toe?	92
AIP bindmiddelen	23	Geroosterde wortels met citrus en kip	59	Over de auteur	93
Ei vervangers	24	Kool sushi met gehaktvulling	60	Bronnen	94
Gelatine 'eieren'	25	Lever		Reviews	96
Agar-agar	25	Verborgene lever chili	64		
Avocado	26	Kippenlever roerbakshotel	67		
Bananenmelk	26				
Avocadomelk	27				
Tijgernotenmelk (Horchata)	27				
Kokosmelk	27				

Inleiding

Voeding heeft een grote invloed op je gezondheid. Het kan je gezondheid versterken of juist verzwakken. De afgelopen jaren heb ik veel mensen geholpen met het verminderen van chronische klachten door aanpassingen in hun voedingspatroon. Uit ervaring kan ik zeggen dat veel chronische klachten het gevolg zijn van – nog niet ontdekte – voedselovergevoeligheden en voedingstekorten. Door het vermijden van de voedingsmiddelen waarvoor je overgevoelig bent, en door voedingstekorten op te lossen, nemen allerlei klachten af. Voorbeelden hiervan zijn vermoeidheid, energieschommelingen, pijn, ontstekingen, maag- en darmproblemen, spier- en gewrichtsklachten, brain fog, hoofdpijn en migraine, slaapproblemen, huidproblemen en vochtphopingen.

Daarom is het belangrijk om uit te zoeken of je overgevoelig bent voor bepaalde voedingsmiddelen. Een eliminatie-provocatie dieet is hiervoor de beste manier. Hierbij ga je eerst alle verdachte voedingsmiddelen voor een bepaalde tijd vermijden. Daarna ga je ze weer toevoegen om te kijken wat voor effect dat op je symptomen heeft. Het auto-immuun paleo dieet – ook wel auto-immuun protocol dieet genoemd, of kortweg AIP dieet – is zo'n eliminatie-provocatie dieet.

Het AIP dieet heeft twee doelen:

- 1. Het achterhalen van voedselovergevoeligheden.**
- 2. Het optimaliseren van je voedingsstatus.**

Naast het elimineren van voedingsmiddelen die mogelijk schadelijk voor je zijn, richt het AIP dieet zich ook op het eten van voedingsmiddelen die zeer veel voedingsstoffen bevatten. Voorbeelden hiervan zijn groenten, orgaanvlees – zoals lever, nier en hart – en voedsel uit zee – hieronder vallen zeewier, vis en schaal- en schelpdieren. Dit noem ik de AIP superfoods. Tegelijkertijd wordt alle sterk bewerkte voeding – die arm is aan voedingsstoffen – vermeden. Op deze manier geef je je lichaam een breed scala aan voedingsstoffen die het niet alleen nodig heeft voor het herstel van weefsels en het oplossen van ontstekingen, maar ook voor de regulatie van je immuunsysteem, bloedsuikerspiegel, hormonen en microbiom – samenstelling van micro-organismen die in en op je leven.

Wereldwijd hebben mensen met verschillende auto-immuunziekten hun klachten weten te verminderen door het volgen van het AIP dieet. Op het internet vind je talloze succesverhalen. De kracht van dit dieet heb ik ook met eigen ogen gezien bij mijn cliënten en de deelnemers van mijn [Auto-Immuun Programma](#).

Sommige klachten zijn zelfs volledig verdwenen! Het is dus zeker de moeite waard om het AIP dieet te proberen, zodat je kunt ontdekken wat het voor jou oplevert. En wees geduldig, want het kan enkele weken tot maanden duren voordat je positieve effecten merkt. Het verhogen van je voedingsstatus en het herstel van weefsels heeft nou eenmaal tijd nodig. Geef dus niet te snel op.

Helaas vinden velen het lastig om het AIP dieet vol te houden. En dat is het ook als je niet over de juiste kennis, lekkere recepten en handigheidjes beschikt die het volhouden een stuk makkelijker maken. Om dit allemaal vele malen makkelijker te maken, heb ik drie digitale receptenboeken ontwikkeld met ontbijtrecepten, lunchrecepten en dinerrecepten. Hierin vind je heerlijke, voedzame recepten die volledig AIP-geschikt zijn.

Veel plezier met dit digitale receptenboek en hopelijk kan ik hiermee ook jou helpen om je klachten te verminderen. Voordat je bij alle lekkere recepten belandt, geef ik je eerst nog veel handige tips, informatie en voedingslijsten met wat je wel/niet kunt eten in de eliminatiefase. Tot slot vertel ik je meer over het optimaliseren van je bloedsuikerregulatie, omdat verstoringen hierin aan de basis staan van veel chronische klachten.

Ik hoop dat je gaat genieten van alle lekkere gerechten! Want met het AIP dieet kan dat echt, dat beloof ik je. Misschien ga je zelfs wel meer genieten van wat je eet, omdat je bewuster boodschappen doet en je gerechten klaarmaakt - met als bonus dat je je waarschijnlijk ook nog eens veel lekkerder gaat voelen. Wie wil dat nou niet?

Ruud Rotteveel



Handige tips

- Glazen bakken, bekers en potten die je met een deksel kunt afsluiten zijn ideaal om je voeding in te bewaren. Glas heeft de voorkeur boven plastic, omdat glas geen hormoonverstorende chemicaliën bevat.
- Eet eiwitrijke voeding bij je diner. Dit is zo belangrijk omdat eiwitten de cruciale bouwstoffen van je lichaam leveren en helpen bij je herstel. Daarnaast dragen ze ook bij aan het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel – hoe belangrijk dat is, leg ik je verderop uit. Eiwitbronnen die tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet zijn toegestaan zijn gevogelte, vlees, vis en schaal- en schelpdieren.
- Maak grote porties. Zo kun je een deel als lunch voor de volgende dag kunt gebruiken. Sommige gerechten kun je ook invriezen. Dit is handig, want zo heb je altijd een gezonde maaltijd achter de hand. Het maken van grote porties kan je veel tijd in de keuken besparen.
- Courgetti en koolraap tagliatelle kun je zelf met een spiraalsnijder (spiralizer) maken, maar ook kant- en klaar in de supermarkt kopen. Met een spiraalsnijder kun je ook slierten van andere soorten groenten maken. Bijvoorbeeld van wortels en pastinaak.
- Bloemkoolrijst kun je zelf maken door een rauwe bloemkool te raspen, maar je kunt het ook kant- en klaar in de supermarkt kopen. Hetzelfde geldt trouwens vaak voor broccoli- en pompoenrijst.

Begrippenlijst

Hieronder vind je een aantal termen die regelmatig worden gebruikt.

- **AIP dieet:** afkorting voor het auto-immuun paleo dieet, ook wel auto-immuun protocol dieet genoemd.
- **Volvette kokosmelk:** kokosmelk met ongeveer 16-18 procent vet, ofwel 16-18 gram vet per 100 ml.
- **Tijgernoten** worden ook chufa genoemd.
- **'Extra vierge' kokosolie** wordt ook vaak 'virgin' kokosolie genoemd.

Wat kun je nou beter wel/niet eten tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet? Ik heb alle voedingsmiddelen voor je op een rij gezet. **Eerst alles wat je wel wilt eten in groen ✓ en daarna wat je niet wilt eten in paars. ✗** Laat je niet door deze lange lijsten uit het veld slaan. Je krijgt daarna een overzicht met basisingrediënten voor in huis. Samen met de recepten ga je dan snel handigheid krijgen in het kopen en koken volgens de AIP richtlijnen.



AIP voedingslijsten ✓

Dit wil je eten

Groenten

Groene bladgroenten:

Andijvie
Boerenkool
Eikenbladsla
IJsbergsla
Kruisla
Lollo rosso
Radicchio
Rapini
Rucola
Sla
Snijbiet
Spinazie
Veldsla
Waterkers

Kruisbloemenfamilie:

Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Chinese kool
Paksoi
Radijs
Rammenas
Rodekool
Rucola
Savooiekool
Spitskool
Spruiten
Tuinkers
Waterkers
Zuurkool

Lookfamilie:

Bosui
Prei
Sjalot
Ui
Zilveruitjes

Composietenfamilie:

Andijvie
Artisjok
Cichorei
Radicchio
Roodlof
Witlof

Wortelen:

Arrowroot
Cassave (*moet verhit worden*)
Pastinaak
Peterseliewortel
Schorseneren
Tapioca (*moet verhit worden*)
Wortels

Knollen & bollen:

Aardpeer
Knolselderij
Koolraap
Rode bieten
Zoete aardappel

Overig:

Asperges
Bleekselderij
Courgette
Komkommer
Okra
Pompoen
Postelein
Rabarber
Snijbiet
Venkel

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Bonenkruid
Bosui
Cichorei
Citroenblaadje
Citroengras
Dille
Dragon

Foelie
Gember
Kamille
Kaneel
Knoflook
Korianderblad
Kruidnagel
Kurkuma
Laos

Laurier
Lavas
Lavendel
Limoenblad
Marjolein
Mierikswortel
Munt
Oregano
Pepermunt

Peterselie
Rozemarijn
Saffraan
Salie
Tijm
Ui
Vanille
Wasabi



Fruit

Aalbes
Aardbei
Abrikoos
Acai bes
Ananas
Appel
Avocado
Banaan
Baobab
Blauwe bes
Bloedsinaasappel
Bosbes
Bramen
Citroen

Cranberry
Dadel
Druiven
Frambozen
Granaatappel
Grapefruit
Kaki
Kersen
Kiwi
Kokosnoot
Limoen
Lychee
Mandarijn
Mango

Meloen
Moerbei
Nectarine
Olijven
Papaja
Passievrucht
Peer
Perzik
Pruimen
Sinaasappel
Vijgen
Zwarte bessen



Paddestoelen

Cantharel
Champignons
Kastanjechampignons
Oesterzwammen
Portobello
Shiitake

Gefermenteerd

Dranken:
Kefir van water
of kokosmelk
Kombucha

Dranken:
Kefir van water
of kokosmelk

Voeding:
Appelazijn
Balsamicoazijn
Kokosazijn
Kokosyoghurt

AIP voedingslijsten ✓

Dit wil je eten

Zeevoedsel

Vette vis:

Ansjovis
Forel
Haring
Heilbot
Makreel
Sardientjes
Sprat
Zalm

Overige vis:

Kabeljauw
Koolvis
Schelvis
Schol
Tonijn
Zeeduivel

Weekdieren:

Inktvis
Octopus

Schaal- en schelpdieren:

Coquilles
Gamba's
Garnalen
Kokkels

Krab
Kreeft
Mosselen
Oesters
Rivierkreeftjes
Sint Jacobsschelp

Zeegroenten:

Agar-agar
Blaaswier

Dulse
Kelp
Knotswier
Kombu
Nori
Rotswier
Wakame
Zeekraal
Zeesla
Zeespaghetti

Let op! Zeevoedsel bevat veel jodium. Hashimoto en Graves kunnen door jodium gestimuleerd worden. Overschrijd daarom niet de ADH voor jodium.

(Orgaan)vlees, gevogelte & insecten (rijk aan eiwitten)

Vlees:

Haas
Hert
Lam
Rundvlees
Varkensvlees
Wildzwijn

Gevogelte:

Duif
Eend

Fazant
Gans
Kalkoen & kip
Struisvogel

Orgaanvlees:

Hart
Lever
Maag
Nieren
Testikels

Tong
Zwezerik

Insecten:

Sprinkhanen
Meelwormen

Overig:

Kikkers
Slakken

Rijk aan glycine:

Bottenbouillon van runder- botten, kippenbotten of visgraten
Collageenpoeder en gelatine
Huid van kip, eend, kalkoen
Visgraatjes in zoute haring en sardientjes

Eet bij voorkeur biologisch en grasgevoerd vlees.

Koolhydraten

Arrowroot	Pompoen
Cassave	Rode bieten
Chufa	Tapioca
Fruit	Taro
Honing	Wortels
Knolselderij	Yam
Kokos	Zoete
Koolraap	aardappelen
Pastinaak	
Peterseliewortel	

Oliën & vetten

Algenolie	Olijfolie
Avocado(olie)	(extra vierge)
Eendenvet	Spek
Kokosmelk	Vette vis
Kokosolie (virgin)	Visolie
Krillolie	

Meel

Arrowrootmeel	Kokosmeel
Bakbananenmeel	Tapiocameel
Baobab	Taromeel
Cassavemeel	Zoete
Chufameel	aardappelmeel

Bindmiddelen

Agar agar
Arrowrootmeel
Avocado
Banaan
Gelatine
Tapiocameel

Eiwitpoeders

Edelgist proteïne
Gelatine
Rundercollageen
Viscollageen

Smaakmakers

Azijn (appel, wijn)	Honing, ahorn- en agavesiroop, melasse, kokosbloesemsuiker (allen met mate)
Carobe	
Citroensap	
Coconut aminos	
Edelgist	

Dranken

Bottenbouillon
Cichorei 'koffie'
Kefir van water of kokosmelk
Kokosmelk
Kruidenthee
Kombucha
Thee (groene, witte, zwarte)
Matcha
(Bruisend) water



AIP voedingslijsten X Dit wil je vermijden

(Pseudo)granen & alcohol

Granen:

Bulgur (gluten)
Couscous (gluten)
Durum (gluten)
Eenkoorn (gluten)
Emmer (gluten)
Gerst (gluten)
Gierst
Griesmeel
(semolina)

Haver, haverzaad
Kamut (gluten)
Maïs & polenta
Rijst
Rogge (gluten)
Seitan
Sorghum
Spelt (gluten)
Tarwe (gluten)
Teff

Denk ook aan:

Maïsstroop
Maïszetmeel
Rijststroop

Pseudogranen:

Amarant
Boekweit
Chiazaad
Quinoa

Alcohol:

Alle alcoholische
dranken,
waaronder bier,
wodka en wijn



Peulvruchten & nachtschades

Peulvruchten:

Bonen, erwten,
linzen & pinda's
(ook satésaus)
Adzukibonen
Bruine bonen
Cannellini bonen
Doperwten
Edamame
Favabonen
Groene bonen
Haricot verts
Kikkererwten
Limabonen
Linzen

Lupine
Mungbonen
Nierbonen
(kidneybonen)
Peultjes
(snow peas)
Pintobonen
(kievitsbonen)
Pronkbonen
(runner beans)
Sojabonen
(tempeh, tahoe)
Snijbonen
Sperziebonen
Splitterwten

Sugar snaps
Taugé
Tuinbonen
Witte bonen
Zwarte bonen

Nachtschades: en specerijen o.b.v.

nachtschades
Aardappelen
(gewone witte)
Appelmeloen
(meloenpeer
of pepinos)

Ashwagandha
Aubergine
Boomtomaat
(tamarillo)
Cocona
Gojibessen
Incabessen
(Physalisbes,
Kaapse kruisbes)
Kutjera
Lulo (naranjilla)
Mexicaanse
aardkers
(tomatillo)
Paprika's

Pepers (rode,
groene, chili,
Cayenne)
Pimentos
Rode en groene
pepers
Tomaten
Tuin bosbes
(Garden
huckleberry)

Zuivel & koffie

Alles van melk:

Brie
Camembert
Cottage cheese
Crème
Ghee
Hüttenkäse
Kaas
Karnemelk
Kefir (van melk)

Kruidenboter
Kwark
Melk
Mascarpone
Mozzarella
Room(botter)
Roomijs en -kaas
Skyr
Slagroom
Softijs

Wei proteïne-
poeder (whey)
Yoghurt

Koffie:

Alles waar koffie
in zit, want koffie
behoort tot de
zaden.

Oliën & vetten

Arachideolie (pindaolie)
Druivenpitolie
Katoenzaadolie
Palmoleïne & palmpitolie
Maïs- en rijstolie
Margarine
Raapzaadolie (canola olie)
Saffloerolie
Sojaolie
Zonnebloemolie

Noten & zaden (ook alle noten- en zadenoliën)

Noten:

Amandelen
Brazil nuts
Cashewnoten
Hazelnoten
Kastanje
Macadamianoten
Paranoten
Pecannoten
Pistachenoten
Walnoten

*Kokosnoten zijn
geen noten en
zijn dus oké.*

Zaden (ook chocolade):

Cacao
Chiazaad (is ps-
eudogran)
Hennepzaad
Johannesbrood-
pitmeel
Lijnzaad
Meloenpitten
Pijnboompitten
Pompoenpitten
Sesamzaad
Zonnebloempitten

Specerijen o.b.v. zaden:

Anijszaad
Anatto
Fenegriekzaad
Jeneverbes
Karwijzaad
Kardemom
Komijnzaad
Korianderzaad
Mosterdzaad
Nootmuskaat
Papaverzaad
Peperkorrels
Pimentzaad

Selderijzaad
Sesamzaad
Steranijs
Sumak
Venkelzaad



AIP voedingslijsten X Dit wil je vermijden

Suikers

Dadelstroop
Dextrose
Diksap
Druivensuiker
Fructose
Galactose
Glucose
Glucose-
fructosestroop
Karamel

Lactose
Maisstroop
Maltodextrine
Maltose
Melksuiker
Rijststroop
Sacharose
Speltstroop
Stroop
Sucrose

Tarwestroop
Trehalose
Vruchtensap-
concentraat

Suikeralcoholen:

Erythritol (E968)
Mannitol (E421)
Sorbitol (E420)
Xylitol (E967)

Eieren

Alle soorten eieren



Voedseltoevoegingen

Zoetstoffen:

Acesulfaam-K
(E950)
Aspartaam (E951)
Aspartaam-
acesulfaamzout
(E962)
Neotaam (E961)
Sacharine (E954)
Stevia
Steviolglycosiden
(E960)
Sucralose (E955)

Smaakstoffen:

Gistextract (glu-
tamaat, monona-
triumglutamaat,
vetsin, E625)
Natuurlijke
smaakstoffen

Kleurstoffen:

Allurarood AC
(E129)
Amarant (E123)
Azorubine
(karmozijn E122)

Briljantzwart BN
(zwart PN, E151)
Bruin HT (E155)
Litholrubine BK
(E180)
Oranjegeel S
(Zonnegeel FCF,
E110)
Ponceau 4R
(Cochenille Rood
A, E124)
Tartrazine (E102)
Titaniumdioxide
(E171)

Overig:

Arabische gom
(E414)
Carrageen (E407)
Cellulosegom
(E468)
Fosfaat (E101,
338-341, 343,
442, 450-452,
541, 543-545,
1410, 1412-1414)
Guargom (E412)
Kaliumnitraat
(salpeter, E252)

Kaliumnitriet
(E249)
Lecithine (E322)
Natriumnitriet
(E250)
Olestra
Sojalecithine
(E471)
Xanthaangom
(E415)



Ingrediënten voor in huis

In dit hoofdstuk vind je een aantal ingrediënten die vaak van pas zullen komen als je het AIP dieet volgt. Sommige producten kun je niet in de supermarkt vinden, maar wel gemakkelijk online kopen, bijvoorbeeld via de websites van [De Online Drogist](#), [Puur Mieke](#), [Holland & Barrett](#) of [Eko Plaza](#). Verder zijn veel producten ook bij een toko te verkrijgen.

Meelsoorten

Voor het maken van baksels, waaronder pannenkoeken, wraps, brood en cake.

- [Arrowrootmeel](#)
- Bakbananenmeel
- Cassavemeel
- [Chufameel \(tjigernotenmeel\)](#)
- Kokosmeel
- Tapiocameel
- Zoete aardappelmeel

In de tabel op de volgende pagina zie je hoe je verschillende meelsoorten kunt gebruiken.

Meelsoort	Eigenschappen	Gebruik
Arrowrootmeel	<ul style="list-style-type: none"> • Neutrale smaak • Goede vervanger voor tapiocameel • Zeer rijk aan koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdikken en binden van sauzen, jus, soepen, ragouts en stoofpotten - vervanger voor maïzena • Bakken, als aanvullend meel - gebruik het samen met een andere meelsoort • Knapperig maken van zoete aardappelfriet en kip
Cassavemeel	<ul style="list-style-type: none"> • Nootachtige, aardse smaak • Kun je in z'n eentje gebruiken, zonder andere meelsoorten • Zeer rijk aan koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken van o.a. tortilla's, pizzabodem, taartbodem, wafels en pannenkoeken - goede vervanger voor tarwemeel
Kokosmeel	<ul style="list-style-type: none"> • Beetje kokosmaak • Neemt veel vocht op • Zeer rijk aan vezels • Relatief arm aan koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken van o.a. muffins, koekjes, broodachtige producten - meng het met ander meel, zodat je baksels niet te droog worden • Panneermeel voor vlees, gevogelte, vis en schaal- en schelpdieren
Tapiocameel	<ul style="list-style-type: none"> • Vrij neutrale smaak • Goede vervanger voor arrowrootmeel • Zeer rijk aan koolhydraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdikken en binden van sauzen, jus, soepen, ragouts en stoofpotten - vervanger voor maïzena • Knapperig maken van zoete aardappelfriet, kip en baksels • Maken van zuivelvrije kaas
Tijgernotenmeel (chufameel)	<ul style="list-style-type: none"> • Zoete, nootachtige smaak • Houdt weinig vocht vast • Rijk aan vezels, vitamine E, kalium, magnesium, koper en mangaan • Rijk aan koolhydraten, maar bevat minder dan arrowrootmeel, tapiocameel en cassavemeel 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakken van zoete dingen, zoals pannenkoeken, crêpes, koekjes en wafels • Vervanger voor pindakaas en notenpasta zodra het met avocado-olie gemengd is en het een dikke, vloeibare substantie geworden is • Goed te combineren met kokosmeel, wat wel veel vocht vasthoudt

Eiwitpoeders

Om je eiwitinname mee aan te vullen.

- Edelgist proteïne
- Marine (vis)collageen
- Rundercollageen
- Gelatinepoeder

Vetten

Tip: gebruik met name extra vierge olijfolie en avocado-olie, aangezien die gezonder zijn dan de verzadigde vetten uit kokos.

Om mee te bakken of koken:

- Extra vierge olijfolie in donkere fles. Olijfolie Verde Salud extra Vierge van het merk Aman Prana is de beste die we hebben gevonden met betrekking tot heilzame stoffen, zoals polyfenolen en squaleen. Bewaar donker om de kwaliteit te behouden.
- Extra vierge olijfolie in donkere fles. Biologische olijfolie Hermanos Catalán van het merk Aman Prana. Deze olijfolie is ook heel goed en heeft een mildere smaak dan de Olijfolie Verde Salud Extra Vierge.
- Extra virgin kokosolie. Extra virgin+ kokosolie van het merk Aman Prana is de beste die we hebben gevonden.
- Biologische volvette kokosmelk met 16 tot 18 gram vet per 100 ml

Vetten voor door salades en koude dressings:

- Extra vierge olijfolie in donkere fles. Olijfolie Verde Salud extra Vierge van het merk Aman Prana is de beste die we hebben gevonden met betrekking tot heilzame stoffen, zoals polyfenolen en squaleen. Bewaar donker om de kwaliteit te behouden.
- Extra vierge olijfolie in donkere fles. Biologische olijfolie Hermanos Catalán van het merk Aman Prana. Deze olijfolie is ook heel goed en heeft een mildere smaak dan de Olijfolie Verde Salud Extra Vierge.
- Extra virgin avocado-olie in donkere fles.
- Biologische volle kokosmelk 16 tot 18 gram vet per 100 ml

Vis

Voor gezonde (omega 3) vetten, eiwitten en mineralen (vers of uit de diepvries):

- Zalm
- Kabeljauw
- Koolvis
- Garnalen en gamba's

Kruiden en specerijen

Om mee te koken, bakken of voor saladedressings.

- Kaneel, gedroogd in poedervorm
- Kurkuma, vers en gedroogd in poedervorm
- Gember, vers en gedroogd in poedervorm
- Knoflookpoeder
- Ui, vers en gedroogd in poedervorm
- Basilicum, vers en gedroogd
- Oregano, vers en gedroogd in poedervorm
- Tijm, vers en gedroogd in poedervorm
- Rozemarijn, vers en gedroogd in poedervorm
- Vanille-extract

Zoetstoffen

Voor koken, bakken en koud gebruik.

- Honing – Manuka honing is het meest geneeskrachtig. Dit heeft onder andere een positieve invloed op de darmflora. Hoe hoger de MGO-waarde, hoe meer heilzame stoffen het bevat. De hoogste waarde is 1000-MGO. Helaas zorgt verhitting voor een afname van de heilzame stoffen. Daarom kun je Manuka honing beter koud gebruiken. Bij het bakken en koken kun je beter voor een goedkopere honing kiezen.
- Agavesiroop
- Ahornsiroop (maple syrup)



Dressings & sauzen

- Coconut aminos is een goede vervanger voor sojasaus
 - Vissaus (let op dat er alleen AIP-geschikte ingrediënten inzitten)
-

Groenten

Veel gebruikte groenten:

- Zoete aardappel en pastinaak
 - Diepvriesgroenten, zodat je die snel kunt pakken als je weinig tijd hebt om te koken
-

Fruit

Veel gebruikte fruitsoorten:

- Avocado's
- (Bak)bananen
- Appels en peren
- Sinaasappels
- Gedroogd fruit, zoals abrikozen en dadels
- Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker: bosvruchten, mango en ananas

Yoghurt

- Kokosyoghurt (let op dat er alleen AIP-geschikte ingrediënten inzitten)
-

Snacks

Deze gaan je helpen op moeilijke momenten:

- Bananenchips
 - Cassavechips. Dit kun je eventueel zelf maken. Gebruik extra virgin kokosolie in plaats van zonnebloemolie. *Let op: cassave moet altijd verhit worden. Rauw is het giftig!*
 - Gedroogd fruit, zoals abrikozen en dadels
 - [Chufa \(tjgernoot\) granola aardbei-kokos](#).
 - [Hele chufa](#). Deze kun je ook in salades verwerken.
-

Overig

- [Chufa \(tjgernoot\) topping](#).

Belangrijk! Bloedsuikerregulatie, insulineproductie en insulinegevoeligheid

Voordat we dan eindelijk echt beginnen met de recepten, nog even iets over je bloedsuiker, want verstoringen in je bloedsuikerregulatie, insulineproductie en insulinegevoeligheid staan helaas aan de basis van enorm veel chronische klachten. Dat komt met name omdat ze voor problemen in je energievoorziening zorgen en tot ongewenste ontstekingen in je lichaam leiden. Het is dus essentieel dat je problemen in je bloedsuikerregulatie en insulinehuishouding – zoveel als mogelijk – oplost. Zo kan er voldoende energie naar de juiste plekken in je lichaam; dat schept de noodzakelijke voorwaarden voor herstel.

In het receptenboek staan verschillende recepten waarin veel koolhydraatrijk meel wordt gebruikt. Denk hierbij aan baksels van tapioca-, cassave- en tijgernotenmeel. Gebruik deze recepten met mate, omdat ze veel koolhydraten bevatten en hierdoor voor die verstoringen in je bloedsuikerspiegel, insulineproductie en insulinegevoeligheid kunnen zorgen. In hoeverre dit gebeurt verschilt per individu. De impact van koolhydraten op je bloedsuikerregulatie is afhankelijk van verschillende factoren, waaronder je genen, hoeveel je beweegt en je darmflora.

Probeer voor jezelf uit te vinden hoeveel koolhydraten je per dag aankunt. Mensen die veel bewegen kunnen over het algemeen meer koolhydraten eten. Daarentegen kunnen mensen met diabetes en insulineresistentie niet goed met koolhydraten omgaan. Voor deze mensen is het advies om de koolhydraatinname (sterk) te beperken. Je vraagt jezelf inmiddels misschien af hoe je kunt weten of je zelf last hebt van een verstoorde bloedsuikerregulatie. Dat merk je als je last hebt van:

- Hunkeringen naar zoete dingen overdag
- Prikkelbaar bij het overslaan van een maaltijd
- Koffie nodig om op te staan/door te gaan
- Licht in het hoofd bij overslaan maaltijd
- Eten vermindert vermoeidheid
- Beverig, trillerig, zenuwachtig gevoel
- Geïrriteerd, nerveus of snel boos
- Slecht geheugen, vergeetachtig tussen maaltijden
- Wazig zien
- Opkomende vermoeid na maaltijden
- Hunkering naar zoetheid gedurende de dag
- Zoet eten doet hunkering naar zoetheid niet afnemen
- Moet iets zoets nemen na de maaltijd
- Omtrek buik is gelijk of breder dan heup omvang
- Vaak plassen
- Toegenomen dorst en trek
- Moeite met gewicht verliezen

Volg onderstaande tips voor het optimaliseren van je bloedsuikerregulatie, insulineproductie en insulinegevoeligheid:

- Voorkom overmatige inname van koolhydraten – ontdekt zelf hoeveel je aankunt.
- Voorkom dat je meer calorieën eet dan je verbrandt.
- Eet meerdere malen per week vette vis, want de omega 3-vetzuren EPA en DHA hebben een positief effect op eerdergenoemde verstoringen én zijn nodig voor het oplossen van ontstekingen.
- Zorg dat iedere maaltijd eiwit, vet en groenten bevat, want dit zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel gedurende de dag stabiel blijft.
- Gebruik azijn bij je maaltijden – bijvoorbeeld als dressing (vinaigrette) over een salade of twee eetlepels in een beetje water
- Zorg dat je vitamine D-bloedwaarde binnen de normaalwaarden valt.
- Zorg voor voldoende beweging:
 - Beweeg wekelijks minimaal 2,5 uur matig tot intensief. Hieronder vallen wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, intensief huishouden, fitness, tennis en hardlopen.
 - Onderbreek iedere twintig tot dertig minuten het stilzitten door bijvoorbeeld een stukje te wandelen. Haal wat te drinken voor je collega's en loop de trap een paar keer op en neer. Je kunt ook intensievere bewegingsvormen doen zoals jumping jacks, opdrukken - eventueel tegen de muur - squatten en lunges. Heb je geen mogelijkheid om echt te bewegen? Ga dan tijdens het zitten met je benen trillen of maak kleine bewegingen met je handen. Dit wordt fidgeting genoemd. Zelfs deze subtiele vorm van beweging werkt beschermend tegen de schadelijke effecten van langdurig stilzitten.
- Zorg voor een goede nachtrust (min. 7 uur per nacht)
- Zorg voor voldoende ontspanning en probeer factoren die chronische stress veroorzaken op te lossen.

Wil je meer uitleg of verdieping over bloedsuikerregulatie en insulineresistentie? Kijk dan bij mijn [kennisbank](#).

AIP geschikte product- vervangers

AIP speculaas specerijen



3 delen kaneel
1,5 deel gemalen gember
½ tl foelie



Doe alle ingrediënten in een pot en meng alles door elkaar door te schudden en te draaien.

Gezondheidsweetje

Deze specerijen verhogen je antioxidantstatus en werken ontstekingsremmend. Dit is mooi meegenomen, want bij auto-immuunziekten is vaak een tekort aan antioxidanten in het lichaam ten opzichte van vrije radicalen. Dit wordt oxidatieve stress genoemd. Verschillende kruiden en specerijen, waaronder gember en kaneel gaan oxidatieve stress tegen. Gebruik daarom dagelijks verschillende kruiden en specerijen in je maaltijden of thee.



AIP bindmiddelen

Bindmiddelen die tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet toegestaan zijn en waarmee je baksels kunt maken:

- [Arrowrootmeel](#)
- Tapiocameel
- Agar-agar
- Gelatine
- Avocado

Ei vervangers

Gelatine 'eieren'

Agar-agar

Avocado



Gelatine 'eieren'



Voor één gelatine ei:
10 gr gelatinepoeder
65 ml water



Doe het water in een kleine steelpan.

Strooi de gelatine over de gehele oppervlakte van het water. Laat het mengsel voor 5 minuten staan.

Zet de pan op een lage warmtebron en mix met een garde ongeveer 1 minuut of totdat het een smeug mengsel is.

Voeg het gelatine-ei toe aan je recept op het moment dat je een ei toevoegt.

Let op: Voeg maximaal 2 gelatine eieren toe in 1 recept!

Agar-agar

5 gr agar-agar en 125 ml water. Dit moet meegekookt worden in een gerecht.

Avocado

Gebruik 65 gr avocado ter vervanging van 1 ei.

Bananenmelk



1 banaan
1-2 bekers water



Doe de banaan met het water in een blender en mix tot één geheel.

Serveertip

Deze bananenmelk kun je ter vervanging van andere soorten melk gebruiken. Bijvoorbeeld ter vervanging van kokosmelk.

Avocadomelk

 10 minuten | 4 porties



475 ml water

½ avocado, gemiddelde grootte

½ tl gelatine, om het water en de avocado te binden

Eventueel 1,5 tl vanille extract en/of zeezout naar smaak



Doe 120 ml water in een kleine pan. Voeg de gelatine toe. Verwarm het geheel op middelhoog vuur en roer tot de gelatine goed opgelost is – dit duurt ongeveer 2 minuten. Zet daarna opzij en laat afkoelen tot het lauw aanvoelt.

Doe de overige ingrediënten in de blender en blend tot één geheel. Voeg het afgekoelde gelatinewater beetje bij beetje toe en blend tussendoor alles goed door elkaar.

Serveer direct of bewaar in de koelkast. Bij het afkoelen zal het iets dikker worden.

Enkele dagen houdbaar in de koelkast. De kleur blijft mooi groen.

Serveertip

Deze avocadomelk kun je ter vervanging van andere soorten melk gebruiken. Bijvoorbeeld ter vervanging van kokosmelk.

Tijgernotenmelk (Horchata)

 10 minuten + 24 uur wachttijd | 700 ml



[175 gr \(ongepelde\) tijgernoten](#)

Water om de tijgernoten in te weken

700 ml water (voor de uiteindelijke tijgernotenmelk)

Eventueel wat zeezout, kaneel en/of honing



Doe de tijgernoten in een bak water en laat 24 uur in de koelkast weken. Gooi het weekwater weg en spoel de tijgernoten af.

Blend de tijgernoten en het verse water tot één geheel met een blender of staafmixer. Voeg eventueel wat zout, kaneel en/of honing naar smaak toe.

Zeef de tijgernotenmelk met een fijne zeef of kaasdoek, zodat de pulp van de melk gescheiden wordt. De pulp is zeer rijk aan vezels en kun je in andere maaltijden verwerken. Bijvoorbeeld in pap of smoothies.

Ongeveer 3 dagen in de koelkast houdbaar.

Serveertip

Deze tijgernotenmelk kun je ter vervanging van andere soorten melk gebruiken. Bijvoorbeeld ter vervanging van kokosmelk.

Kokosmelk

🕒 15 minuten + 1 uur wachttijd | ± 600 ml



160 gr geraspte kokos
565 ml water



Meng de kokosrasp en het water in een steelpan en breng het aan de kook op de hoge stand van de hittebron. Haal van de hittebron, dek af en laat het 1 uur staan.

Giet het kokosrasp en water in een blender totdat de textuur dik is en nog een lichte structuur terug te zien is van de kokosrasp.

Doe de pulp in een notenmelkzak*. Hang dit boven een kom, pot, maatbeker of zo om de kokosmelk door de zwaartekracht uit te laten zeven of knijp het vocht uit de kokospulp.

Goed schudden, mengen of lichtjes verwarmen voor gebruik.

De kokosmelk is tot 2 weken houdbaar in een glazen pot in de koelkast. In de vriezer is het tot 1 jaar houdbaar.





Kokosroom

⌚ 3 minuten | 3-4 porties



400 ml volvette biologische kokosmelk



Laat de kokosmelk in een kom in de koelkast afkoelen. Na een tijd zal je merken dat het vetdeel van de kokosmelk bovenin komt de drijven. Dit bovenste laagje kun je gebruiken als kokosroom.

Schep voorzichtig de kokosroom van het kokoswater af.

Klop dit luchtig met een mixer of garde.

De kokosroom kun je ongeveer 3 dagen in de koelkast bewaren.

Serveertip

Deze kokosslagroom kun je gebruiken voor verschillende gerechten. Bijvoorbeeld bij pannenkoeken, fruit, dessert en taart. Het kokoswater kun je gebruiken als basis voor een soep, saus of saladedressing. Je kunt het ook zo opdrinken.

Bouillon

Bottenbouillon

 15 minuten + minimaal 12 uur wachttijd |
Hoeveelheid hangt af van gebruikte hoeveelheid water



Extra vierge olijfolie – om in te bakken
2 wortels, in grote stukken gesneden
2 uien, in grote stukken gesneden
3 stengels bleekselderij, in grote stukken gesneden
1 prei, in grote stukken gesneden
5 knoflookteentjes, in stukjes gehakt
2 kg rund- of kippenbotten
2 el appelazijn – dit is nodig om de mineralen uit de botten te trekken, zodat het in je bouillon komt
Water naar eigen inzicht – zorg dat de botten goed onderwater staan, maar dat de pan niet te vol zit
Beetje zeezout



Verhit een grote soeppan en voeg een beetje extra vierge olijfolie toe. Als de olie heet is bak je een aantal minuten de wortels, uien, bleekselderij, prei en knoflookteentjes. Het bakken zorgt voor smaak.

Voeg de botten, appelazijn en water aan de soeppan toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag zodra het kookt en laat minimaal 12 uur pruttelen. De mineralen en de eiwitten glycine en proline worden dan uit de botten getrokken en komen in de bouillon terecht.

Schep de botten en de groenten uit de soeppan en zeef de bouillon vervolgens, zodat je alleen de zuivere bouillon overhoudt. Eventueel kun je een deel van de groenten weer terug in de bouillon doen om er een verzadigende maaltijdsoep van te maken.

Laat de bouillon afkoelen en doe het daarna in de koelkast en/of vries het per portie in. Zodra de bouillon afkoelt wordt het dikker. Hoe dikker de bouillon wordt, hoe beter. Dit betekent namelijk dat er veel gelatine in zit.

Voeg een beetje zeezout naar smaak toe.

Enkele dagen in de koelkast houdbaar en 3 maanden in de vriezer. Tip: Maak een grote pan bouillon en vries het in porties in. Je kunt dan een portie uit de vriezer halen als je het wilt eten. Zo hoef je minder vaak bottenbouillon te maken.

Variatietips

Voeg kip en groenten aan de bottenbouillon toe om er een vullende en eiwitrijke maaltijdsoep van te maken. Of voeg eens runderhart eraan toe. Dit heeft een lekkere rundvleessmaak.



Gezondheidsweetje

In bottenbouillon zitten hele gezonde stoffen, zoals gelatine en verschillende mineralen. Gelatine is zo gezond omdat het de eiwitten proline en glycine bevat. Deze specifieke eiwitten zijn goed voor je botten, gewrichten, darmslijmvlies en huid. Daarnaast heeft glycine een ontstekingsremmende werking. Bottenbouillon is dus niet voor niets een belangrijk onderdeel van het AIP dieet. Ik raad je aan om het meerdere keren per week op je menu te zetten. Heb je even geen bottenbouillon in huis? Neem dan de carobe eiwitshake* of een kopje gelatinethee*. Gelatine en collageen bevatten namelijk ook glycine en proline en hebben daarom ongeveer dezelfde gezondheidseffecten als bottenbouillon.

Door groenten en runderhart aan de bottenbouillon toe te voegen maak je de bottenbouillon trouwens nóg gezonder. Groenten en orgaanvlees – zoals runderhart – zijn zo voedzaam omdat ze enorm veel vitamines en mineralen bevatten. In combinatie met de glycine en proline uit bottenbouillon krijg je dus een supergezonde maaltijdsoep.

[Klik hier](#) om meer te lezen over de gezondheidsvoordelen van bottenbouillon.

* Zie e-book 'auto-immuun paleo ontbijtrecepten'

Pasta & pizza

Pasta & pizza volgens AIP

Traditionele pasta- en pizzagerechten bevatten drie ingrediënten waar veel mensen klachten van krijgen, namelijk gluten, kaas en tomaat. Maar gelukkig heb je deze ingrediënten niet per se nodig om een heerlijke pasta of pizza te maken. Er zijn genoeg alternatieve producten waarmee je heerlijke Italiaanse gerechten kunt maken die wél AIP-geschikt zijn. Een belangrijk voordeel hiervan is dat ze over het algemeen meer groenten bevatten dan de traditionele pasta's en pizza's.



Courgetti met gehakt en bacon

 35 minuten | 2 personen



Gehaktballetjes:

300 gr rundergehakt
1 el fijngehakte peterselie
1 uitje, gesnipperd
Zout naar smaak

Pesto:

2 teentjes knoflook, fijngesneden
10 plakjes bacon of ontbijtspek
3 takjes munt, blaadjes gehakt
1 bosje basilicum
½ bosje platte peterselie
180 ml extra vierge olijfolie

Overig:

3 grote courgettes, tot courgetti gedraaid met een spiralizer of kant- en klare courgetti uit de supermarkt
Verse basilicum als garnering
Fijn zeezout naar smaak



Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de plakjes bacon uit tot goudbruin en krokant. Haal uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.

Versnipper de bacon en doe het in een hoge maatbeker. Voeg hieraan de knoflook, kruiden en olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot je een gladde pesto hebt. Zet apart tot gebruik.

Maak de gehaktballetjes door het gehakt te mengen met zout, het gesnipperde uitje, de peterselie en mix het goed door. Maak er balletjes van ter grootte van een pingpongballetje ongeveer.

Verhit een koekenpan met kokosolie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Haal de balletjes uit de koekenpan en voeg de courgetti hieraan even kort toe. Bak de courgetti heel even. Een paar minuutjes is voldoende. Strooi wat zout over de courgetti en verdeel de pesto erover. Serveer de pesto met de gehaktballetjes en nog wat verse basilicum eroverheen.

Variatietips

Je kunt ook spaghetti'slierten van wortels maken. Of de courgetti vervangen door kant- en klare koolraap tagliatelle uit de winkel.

Groenten 'pasta' met gehaktballetjes en rode saus

 30 minuten | 2 personen



Rode saus:

1 el kokosolie
200 gr rode bietjes, geschild
200 gr wortel
2 teentjes knoflook, gesneden
750 ml [bottenbouillon](#)
1 el citroensap
Zout naar smaak

Gehaktballetjes:

400 gr rundergehakt
Rasp van 1 citroen
1 tl geraspte gember
1 tl geraspte kurkuma
1 bosje dille, fijngehakt plus extra voor garnering
Zeezout naar smaak
Kokosolie om in te bakken

Groentenspaghetti:

Courgetti – zelf maken met een spiralizer of kant- en klare uit de supermarkt
Of gebruik wortelslierten – zelf maken met een spiralizer - of koolraap tagliatelle uit de supermarkt



Begin met het maken van de saus. Verhit de kokosolie in een pan en snijd de biet en de wortel in ongeveer gelijke stukken. Doe de stukken in de pan samen met de gesneden knoflook en bak het even door.

Voeg de kippenbouillon, citroensap en zout naar smaak toe. Breng aan de kook en laat het ongeveer 50 minuten doorkoken of tot de groenten zacht zijn. Gebruik een staafmixer om er een gladde saus van te maken.

Maak ondertussen de gehaktballetjes. Hiervoor meng je de balletjes met de citroenrasp, gember, kurkuma en dille. Voeg zout naar smaak toe.

Verhit een koekenpan met kokosolie en bak hierin de balletjes gaar en goudbruin.

Serveer de balletjes op de rode saus en garneer met extra dille. Serveer de balletjes met groentespaghetti naar keus.





Cassave pizza

 45 minuten | 2 pizza's



350 ml warm water, verdeeld
7 gr droge gist
1 el honing
300 gr cassavemeel
120 gr tapiocameel
1,5 tl zeezout
165 ml extra vierge olijfolie

Topping:

300 gr olijventapenade of
['tomatensaus' zonder tomaten](#)
1 blikje ansjovis
2 uien, in dunne halve ringen
500 gr paddenstoelen, in plakjes



Activeer de gist door het zakje te mengen met ongeveer 60 ml warm water en klop dit even door. Zet een aantal minuten op een warme plek. Als het gaat bubbelen is de gist geactiveerd.

Meng het cassavemeel, tapiocameel en zout in een grote kom en roer dit goed door elkaar. Voeg de olijfolie, 250 ml water, de honing en het gistmengsel toe.

Roer tot een wat nat deeg en kneed dit even met je handen door. Tip: haal je handen eerst door het cassavemeel, zodat het deeg niet te veel aan je handen blijft plakken. Laat het deeg ongeveer 20 minuten rusten. Het zal niet heel erg rijzen.

Verdeel het deeg in twee delen. Vorm elk deel tot een platte schijf en rol elke schijf tussen twee stukken bakpapier uit tot een pizza van ongeveer 20 cm. Je kunt ook 1 bakpapier gebruiken en je deegroller bestuiven met cassavemeel, zodat het deeg niet aan je deegroller blijft plakken. Maak de pizza's niet te dun, zodat ze stevig worden. Zo zijn ze na het bakken makkelijker te hanteren. Zodra je klaar bent om te bakken, verhit je de oven tot 250°C met een pizzasteen of een bakplaat in de oven.

Beleg ondertussen je de pizzabodems eerst met olijventapenade en daarna de rest van de toppings. Om te bakken laat je het bakpapier met de pizza in de oven glijden.

Bak ongeveer 10 minuten of tot gebruind aan de randen. Laat een paar minuten afkoelen voordat je het gaat eten.

Variatietips

In plaats van ansjovis kun je ook tonijn, kip of gehakt als topping gebruiken. Als je kip wilt gebruiken is het aan te raden om de kip van tevoren alvast een beetje gaar te bakken. Daarna kun je het op de pizzabodem doen.

Bloemkoolpizza met pesto

 30 minuten | 1 pizza



Pesto:

80 ml extra vierge olijfolie plus eventueel meer indien nodig

50 gr verse basilicumblaadjes

2 teentjes knoflook

½ citroen, sap en rasp

Beetje zout

Bloemkoolpizza:

300 gr bloemkoolrijst – kant-en-klaar uit de supermarkt of zelf maken door een bloemkool te raspen

3 el arrowrootmeel

½ tl knoflookpoeder

½ tl uienpoeder

½ tl oregano

1 el olijfolie

Zout naar smaak

2 el van de pesto

1 kleine rode ui, in ringen

150 gr kipfilet, gepocheerd en met een vork uit elkaar getrokken

1 handje rucola en eventueel nog wat peterselie



Maak eerst de pesto door de ingrediënten hiervoor in een hoge maatbeker te doen. Gebruik een staafmixer om er een mooi geheel van te mix. Gebruik indien nodig extra olijfolie om de pesto de goede consistentie te geven.

Verhit de oven voor op 180°C.

Stoom de bloemkoolrijst gaar en doe het in een kaasdoek.

Knijp het doek dicht en knijp zoveel mogelijk vocht uit de bloemkool als mogelijk is. Doe over in een kom en voeg de arrowrootmeel, knoflook, uienpoeder, oregano, olijfolie en zout toe. Kneed tot het een bal vormt.

Leg de bal op een bakplaat met bakpapier en druk het met je handen tot een pizzavorm. Zet 20 minuten in de oven.

Haal uit de oven en beleg met de pesto, gesneden rode ui, de uit elkaar getrokken kipfilet en de rucola. Serveer meteen.

Variatietips

Beleg de pizza ook eens met champignons, tonijn, zalm of gehakt. De pesto kun je vervangen door de ['tomatensaus' zonder tomaten](#).



Vis

Gezondheidsvoordelen van vis en schaal- en schelpdieren

Net als lever behoren [vis](#) en [schaal- en schelpdieren](#) ook tot de AIP superfoods. Vette vissoorten zoals zalm, haring, sardientjes en makreel bevatten veel van de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Witvis – zoals kabeljauw en koolvis – en schaal- en schelpdieren – zoals garnalen en mosselen – bevatten ook omega 3-vetzuren, maar in mindere mate. EPA en DHA zijn nodig voor de productie van resolvines, protectines en maresines. Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij het oplossen van ontstekingen. En dat is niet het enige. Omega 3-vetzuren zijn ook nodig voor een goede werking van je hersenen, spieren en ogen. Verder hebben ze ook een positieve invloed op je darmbacteriën.

Naast omega 3-vetzuren bevatten vis en schaal- en schelpdieren ook de volgende vitamines en mineralen: vitamines B1, B2, B3, B6, foliumzuur, B12 en E, fosfor, magnesium, calcium, jodium, selenium, ijzer, zink, koper en kalium. Daarnaast bevatten vette vissoorten vitamine A en D. Met name witvis, mosselen en kreeft zijn rijk aan jodium. Mensen met Hashimoto en Graves kunnen ook af en toe witvis, mosselen en kreeft eten, omdat het gehalte aan jodium niet extreem hoog is.

Roze-keurige vissen en schaal- en schelpdieren – zoals zalm, garnalen en kreeft – bevatten het stofje astaxanthine. Dit is een krachtige antioxidant die oxidatieve stress en ontstekingen remt. Ook beschermt het de huid tegen schade.

Verder bevatten sardientjes en schaaldieren chitine. Dit is een unieke vezel die goed voor je darmflora is. Chitine vind je in weinig andere voedingsmiddelen, al vind je het ook in insecten en paddenstoelen.

Poké bowl met tonijn



🕒 15 minuten | 2 personen



300 gr rauwe tonijn – sashimi kwaliteit – in blokjes
300 gr bloemkoolrijst
½ rode ui, gesnipperd
75 gr wortel, geraspt
5 gr gedroogde wakame – weglaten als je Hashimoto of Graves hebt
½ komkommer, in blokjes
½ avocado, in blokjes of plakjes
2 stengels bosui, in ringetjes
1 el kokosolie
1 tl zeezout
1-2 el coconut aminos



Neem een klein kommetje water en week hierin de gedroogde wakame.

Verhit de kokosolie in een koekenpan. Voeg de bloemkoolrijst toe en wat zout en 1-2 eetlepels van de coconut aminos. Bak de bloemkool een paar minuutjes tot het zachter wordt. Laat de bloemkool afkoelen en verdeel over twee kommen.

Verdeel de overige ingrediënten over de bloemkoolrijst. Giet de wakame af en verdeel ook dit over de bloemkoolrijst.

Serveer eventueel met wat extra coconut aminos.

Wilde zalm met nectarine-komkommersalsa

🕒 20 minuten | 2 personen



500 gr wilde zalmfilet, met vel
2 tl extra vierge olijfolie
½ tl zeezout en ½ tl geraspte gember

Nectarine-komkommer salsa:

1 witte nectarine, in kleine blokjes
½ komkommer, geschild en in kleine blokjes
2 el fijngehakte koriander en 2 el fijngehakte bosui
1 el olijfolie
1 tl limoensap en 1 tl geraspte gember
½ tl limoenrasp
¼ tl zeezout



Meng alle ingrediënten voor de salsa. Laat dit 12 uur staan, zodat de smaken goed in kunnen trekken.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Dep de zalm een beetje droog en leg op een bakplaat die met bakpapier bekleed is. Zorg dat de zalm met het vel naar beneden ligt. Wrijf de filet in met olijfolie, zeezout en gember.

Bak 8-10 minuten tot de zalm gaar, maar het midden nog mooi middelhoog roze is. Serveer de zalm met de salsa eroverheen.



Variatietips

Ook erg lekker met [groentefrietjes](#), of met geroosterde groenten, zoals wortel, venkel, courgette, ui, broccoli en zoete aardappel. Je kunt eindeloos variëren.



Vissticks met rode kool en appeltjes

 25 minuten | 2 personen



2 x 150 gr kabeljauwfilet, op kamertemperatuur
20 gr kokosmeel
20 gr [arrowrootmeel](#)
1/8 tl knoflookpoeder
3/4 tl zeezout
4 el avocado olie – dit kan ook door virgin kokosolie of extra vierge olijfolie vervangen worden
300 gr rode kool, in dunne reepjes
2 eetlepels rode wijnazijn
250 gr kastanjechampignons
1 appel, in blokjes
Extra zeezout naar smaak



Was de kabeljauwfilets met koud water. Dep overtollig vloeistof eraf en leg ze tussen een dubbele laag met keukenpapier. De filets mogen nog een klein beetje vochtig zijn, zodat het paneermeel er goed aan blijft plakken. Als alternatief kun je ze bestrijken met een beetje olijfolie.

Meng de kokosmeel en arrowrootmeel in een kommetje en voeg het zout en de knoflook toe. Proef een heel klein beetje om te checken of er nog meer zout nodig is.

Verhit een koekenpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg een dun laagje olie toe om de kabeljauw in te bakken. Laat de olie goed heet worden. Je moet de vissticks niet te lang bakken, want dan wordt de vis te gaar. Houd ongeveer 2 minuten per kant aan.

Haal de filets door het meelmengsel, klop het overtollige meel eraf en druk het met je vingers een beetje aan zodat het meel goed erop blijft plakken. Bak de vis snel aan beide kanten gaar en goudbruin. Omdraaien gaat het beste met een spatel.

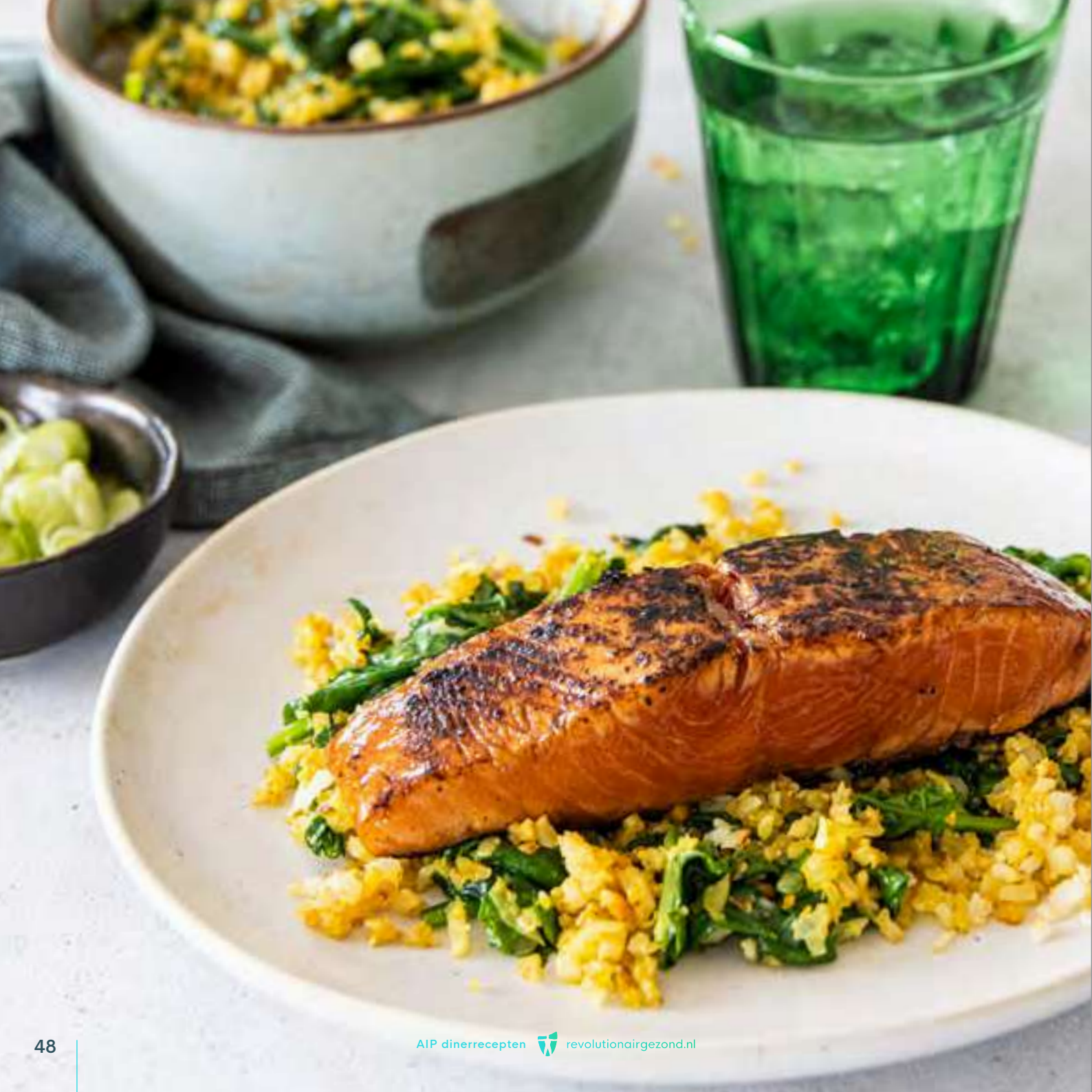
Laat de vis op keukenpapier uitlekken om het extra krokant te maken.

Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de rode kool ongeveer 10 minuten of tot het iets zachter wordt. Blus af met de rode wijnazijn en laat even sudderen. Bak ondertussen de kastanjechampignons in een andere koekenpan. Serveer de rode kool bij de vissticks met het appeltje en de champignons erdoor.

Variatietips

*De kabeljauw kan door koolvis vervangen worden.
Waarschuwing: koolvis wordt wel sneller droog en taai als je het te lang bakt.*





Teriyaki zalm met bloemkoolnasi

 55 minuten | 2 personen



400 gr zalm
Zeezout naar smaak

Teriyakisaus:

40 ml coconut aminos
1 tl sinaasappelsap
20 ml honing
½ el appelciderazijn
1 tl knoflook, gepureerd
½ tl gember, geraspt
Snufje zout
½ tl arrowrootmeel

Bloemkoolnasi:

300 gr bloemkoolrijst
1 el kokosolie
1 teentje knoflook
1 tl geraspte gember
1 tl kurkumapoeder
1 tl zout
100 gr spinazie
1 ui, gesnipperd
2 bosui, in ringetjes



Combineer alle ingrediënten - behalve het arrowrootmeel - voor de teriyakisaus in een pannetje. Klop het en breng het aan de kook.

Laat het ongeveer 5 minuten rustig doorkoken tot het iets indikt. Voeg dan het arrowrootmeel toe en blijf roeren tot de saus begint in te dikken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Bestrooi de zalm met wat zout en doe het daarna in een glazen bak, diep bord of in een kom. Giet ongeveer 1/3e van de teriyakisaus eroverheen. Laat het minimaal 30 minuten marinieren, maar bij voorkeur een hele nacht.

Verhit wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gemarineerde zalm toe. Bak het 3-5 minuten aan beide kanten, afhankelijk van je voorkeur.

Giet tijdens het bakken nog wat teriyakisaus eroverheen of serveer de teriyakisaus ernaast.

Bloemkoolnasi:

Verhit een koekenpan met een eetlepel kokosolie. Bak hierin de gesnipperde ui tot deze glazig is.

Voeg de knoflook, gember en kurkuma toe en bak dit even mee. Voeg nu de bloemkoolrijst toe en bak ongeveer 5 minuten met de kruiden mee. Breng op smaak met wat zout en serveer met de bosuitjes erover gestrooid.

Gevulde vissoep

 45 minuten | 2 personen



1,5 el extra vierge olijfolie
100 gr wortel, in blokjes
2 stengels bleekselderij, in plakjes
100 g witte zoete aardappel, in blokjes
½ venkelknol, fijn gesneden
1 tl fijngesneden tijm
1 laurierblaadjes
500 ml [bottenbouillon](#)
150 gr kabeljauwfilet zonder vel
150 gr zalmfilet zonder vel
60 ml kokosroom
Zeezout naar smaak



Verhit de olijfolie in een stoofpan op middelhoog vuur. Voeg de wortel, bleekselderij, venkel, zoete aardappel, tijm en het laurierblaadje toe. Bak het ongeveer 10 minuten terwijl je regelmatig roert of tot de groenten zacht beginnen te worden. Zorg dat het niet aanbakt of bruin wordt.

Voeg de bottenbouillon toe aan de pan en breng het geheel aan de kook. Verminder daarna de hitte tot middelhoog vuur. Voeg de kabeljauw en de zalm toe. Kook 8-10 minuten of tot de groenten zacht zijn en de vis gaar is.

Haal het laurierblaadje uit de soep. Haal de vis eruit en snijd deze in kleinere stukken. Doe de vis weer terug in de soep.

Roer de kokosroom erdoor en breng op smaak met zout. Garneer vlak voor serveren met verse tijm.

Variatietips

Gebruik ook eens mosselen, gamba's of inktvis in de vissoep. Deze soep is goed te combineren met een van de bijgerechten of andere gerechten.





Groentecurry met garnalen

 35 minuten | 2 personen



Currypasta:

½ stengel citroengras, buitenste blad verwijderd en in dunne ringetjes gesneden
1 stuk gember van 1 cm
1 teentje knoflook, gehakt
½ bosje verse koriander, plus extra voor garnering
1 el limoensap
1 tl zout

Overig:

1 el kokosolie
1 klein sjalotje, gesneden
200 ml kokosmelk
300 ml [bottenbouillon](#)
½ el kurkuma
½ tl kaneel
½ tl zeezout
300 gr broccoli, in roosjes
300 gr paksoi, in stukken
2 bosuitjes in ringetjes voor de garnering
300 gr garnalen, gepeld en schoongemaakt



Doe het citroengras, zout en de gember, knoflook, koriander en limoen in een keukenmachine en draai dit tot een currypasta. Zet apart.

Neem een grote stoofpan en verhit hierin de kokosolie. Voeg de ui toe en bak dit tot glazig. Voeg je citroengrasmengsel toe en bak dit ongeveer een minuut mee.

Roer de kokosmelk, bottenbouillon, kurkuma, kaneel en zeezout erdoor.

Voeg de broccoli toe en kook dit 10 minuten mee. Voeg de paksoi toe en kook dit nog eens 5 minuten mee tot de groenten gaar zijn.

Voeg als laatste de garnalen toe en kook mee tot deze roze gekleurd zijn. Serveer met de extra koriander en bosuitjes.

Variatietips

Vervang de garnalen ook eens voor koolvis, kabeljauw, kip of biefstuk. Ook de groenten kun je variëren. Gebruik bijvoorbeeld eens bloemkool of snijbiet.

Kip

Geroosterde groenten met kip

🕒 75 minuten | 2 personen



250 gr zoete aardappel, in blokjes
75 gr prei, in ringetjes
250 gr knolraap, in blokjes
450 kippendijen

Dressing:

200 ml volvette kokosmelk
1 el coconut aminos en 1 el gedroogde salie
1 tl fijn zeezout



Verwarm de oven voor op 200°C en zet het ovenrek in het midden van de oven.

Neem een grote bakplaat en verdeel hierover de zoete aardappel, prei en knolraap. Leg de kippendijen op de bovenkant. Schuif de bakplaat in de oven en bak ongeveer 20 minuten of tot de groenten en kip gaar zijn.

Meng de kokosmelk met de coconut aminos, salie en zeezout in een kom en warm dit vlak voor het serveren op. Serveer de geroosterde groenten en kip met de kokossaus.

Variatietips

Vervang de kip door een zalmoot. En de zoete aardappel door een flespompoe, wortel of pastinaak.



Zuurkool stampopot met vruchten en kip

 30 minuten | 2 personen



300 gr zoete aardappel, in blokjes
50 ml volvette kokosmelk
1 pakje biologische zuurkool
1 ui, gesnipperd
1 el kokosolie
75 gr gedroogde abrikozen, in stukjes
1 appel, geschild en in blokjes
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
300 gr kipfilet
½ tl zout



Kook de zoete aardappel tot de blokjes gaar zijn. Gebruik een stamper om ze te pureren en maak het romig met wat volvette kokosmelk.

Neem een flinke koekenpan en laat de kokosolie hierin smelten op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak deze tot het glazig is. Voeg de zuurkool toe en bak deze lekker op tot de zuurkool en de ui gekarameliseerd zijn.

Bak ondertussen in een andere pan de kipfilet met wat zout gaar en goudbruin. Voeg de zuurkool met de kaneel en de gember bij de zoete aardappel en roer door tot het een geheel vormt.

Roer de stukjes appel en abrikoos erdoor.

Serveer de zuurkoolstampopot met de kipfilet erbij.





Geroosterde wortels met citrus en kip

 1 uur | 2 personen



175 gr wortel, geschild en in de lengte doormidden gesneden

175 gr pastinaak, geschild en in de lengte doormidden gesneden

½ citroen, in 4 partjes

½ sinaasappel, in 4 parten

½ kleine rode ui, in 4 partjes

30 gr kalamata olijven, zonder pit, gehakt

Verse tijm, gehakt

1 el gesmolten kokosolie

½ tl zeezout, fijn

400 gr kippendijen



Verwarm de oven op 200°C met het ovenrek in het midden.

Neem een bakplaat of grote ovenschaal en verdeel de wortel, pastinaak, citroenparten, sinaasappelpartjen en de rode ui hierover.

Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven. Bestrooi de kippendijen met wat zout. Haal na 20 minuten uit de oven en leg de kippendijen tussen de groenten. Zet terug in de oven en bak nog eens 25 minuten tot de kip en de groenten gaar zijn.

Haal uit de oven en verdeel de gehakte olijven over de schaal. Knijp de citroen en de sinaasappelpartjes over de schotel uit - let op: het sap is heet! - en gooi deze dan weg. Schud de schotel even om zodat het sap goed verdeeld is.

Variatietip

Eet dit gerecht ook eens met de volgende dressing: 60 ml extra vierge olijfolie, 60 ml honing, 2 tl gedroogde tijm en 1 tl zout.

Kool sushi met gehaktvulling

 25 minuten | 2 personen



250 gr kipgehakt
½ bos lente-uitjes, gesnipperd
2 tenen knoflook, geraspt
1 el geraspte gember
1,5 tl zout
½ Chinese kool

Dip:

2 el coconut aminos
1 el limoensap
1 tl geraspte gember



Meng het gehakt met de lente-uitjes, knoflook, gember en zout. Kneed even goed door en zet in de koeling.

Breng een grote pan met water aan de kook en haal de bladeren van de Chinese kool los. Je hebt per persoon ongeveer 3 rolletjes nodig, dus 6 bladeren in totaal. Blancheer de bladeren van de Chinese kool heel kort – ongeveer 60 seconden. Doe ze daarna in een bak met koud water.

Dep de bladeren met keukenpapier droog.

Leg nu telkens een blad op een plank neer met de onderkant van het blad naar je toe. Doe hierop ongeveer 2 el van het kippenmengsel en vouw het vervolgens tot een klein pakketje dicht.

Leg de pakketjes in een stoommandje en stoom dit in ongeveer 15 minuten gaar.

Serveer de kool sushi met de coconut aminos-dip.

Serveertips

Serveer met een groene salade, [groentepuree](#) of bloemkoolrijst. De bloemkoolrijst kun je met coconut aminos op smaak brengen.



Lever

Gezondheidsvoordelen van lever

Orgaanvlees – waaronder lever – is niet voor niets één van de superfoods binnen het AIP dieet. Het bevat in de meeste gevallen een hogere concentratie aan belangrijke voedingsstoffen dan spiervlees en plantaardige voeding. Orgaanvlees bevat bijna alle belangrijke voedingsstoffen, waaronder vitamines, mineralen, gezonde vetten en eiwitten.

Lever is extreem rijk aan vitamine A, een belangrijke vitamine voor je immuunsysteem, je huid en je darmslijmvlies. Daarnaast bevat het ook veel ijzer. Het is zelfs één van de beste ijzerbronnen. Verder bevat lever ook B-vitamines – waaronder vitamine B6, vitamine B12 en foliumzuur –, koper, fosfor, co-enzym Q10 en nucleotiden – bouwstenen van DNA en RNA. Kortom: lever is ontzettend rijk aan voedingsstoffen en daarom zou je het elke week moeten eten. Je kunt hiermee je voedingsstatus een flinke boost geven. [Klik hier](#) om meer te lezen over de gezondheidsvoordelen van orgaanvlees.

Verborgen lever chili

 1 uur 15 minuten | 6 personen



3-4 plakken bacon – let op dat het geen ongewenste additieven bevat

1 ui, gehakt

4 teentjes knoflook, gehakt

500 ml [bottenbouillon](#)

1 tl zeezout

3 pastinaken, in stukken

2 wortels, gehakt

4 stengels bleekselderij, in stukjes

1 bosje verse oregano, gehakt

1 kg rundergehakt

2 blikken pompoenpuree

250 gr runderlever, gemalen of in hele kleine stukjes

1 citroen, sap

1,5 el verse gember

Avocadoplakjes om te garneren



Verhit een stoofpan met een dikke bodem op middelhoog vuur en bak de bacon tot deze krokant is. Laat uitlekken op keukenpapier. Verkruiemel daarna. Laat het vet in de pan achter.

Voeg de ui aan de pan toe en bak 5-7 minuten tot de ui glazig is. Voeg de knoflook toe en bak dit even mee.

Voeg de bottenbouillon, zeezout, pastinaak, wortel, bleekselderij en oregano toe.

Dek de pan af en bak het geheel ongeveer 20 minuten.

Verhit in een aparte koekenpan wat olie en hierin bak je de gemalen lever op middelhoog vuur gaar.

Voeg de pompoen, gehakt en de gemalen lever toe aan de pan met de groenten en de bouillon en bak nog eens 10 minuten tot alle groenten gaar zijn. Voeg het citroensap en de verse gember toe en serveer gearneerd met avocadoplakjes en verkruiemelde bacon.

Tip

Dit recept is ideaal om in te vriezen. Maak porties ervan en bewaar ze in glazen bakjes in je vriezer voor later gebruik.





Kippenlever roerbakschotel

🕒 35 minuten | 2 personen



3 el extra vierge olijfolie
1 zoete aardappel, geschild en in blokjes
1 rode appel, geschild en in blokjes
1 ui, in kleine blokjes
1 el gehakte verse rozemarijn
1 el gehakte verse salie
1 tl fijn zeezout
225 gr kippenlever of runderlever, in blokjes
van ongeveer 1 cm
1 el balsamicoazijn
1 el coconut aminos
Boerenkool 100 gr, in dunne reepjest



Verhit de olijfolie in een grote wok op middelhoog vuur. Voeg de zoete aardappel blokjes, de ui, de rozemarijn, salie en ¼ tl van het zeezout toe. Meng het goed. Dek af en bak ongeveer 10 minuten.

Haal alles uit de pan en doe het op een bord. Voeg de appelblokjes en de kippenlever aan de pan toe - eventueel met wat extra olie - en breng op smaak met het overgebleven zeezout, balsamicoazijn en de coconut aminos.

Bak het ongeveer 3-5 minuten of tot de lever gaar, maar nog lichtroze aan de binnenkant is.

Haal de pan van het vuur. Voeg de zoete aardappel mix en boerenkool toe en meng goed door elkaar. Serveer direct.



Bijgerechten

Aardbei- bietensalsa

🕒 10 minuten | 500 gr



200 gr gekookte bietjes, in kleine blokjes
200 gr verse aardbeien, in kleine blokjes
100 gr rode ui, gesnipperd
25 gr gehakte peterselie
1,5 el citroensap
1 el extra vierge olijfolie
¼ tl zeezout



Meng alle ingrediënten door elkaar en serveer.

Serveertips

De salsa is heerlijk bij een stuk witvis, kip of vlees.



Groentepuree (zoete aardappelpuree)

 De bereidingstijd is afhankelijk van de gebruikte groente | 400 gr



375 gr zoete aardappel – je kunt ook pastinaak, pompoen of knolselderij gebruiken
25 ml volvette kokosmelk
¼ tl zeezout



Schil de groente en snijd in stukjes. Stoom de groente gaar. Afhankelijk van de soort groente kan de stoomtijd variëren.

Mix alle ingrediënten met een staafmixer tot een geheel. Gebruik eventueel wat meer of minder kokosmelk. Voeg meer kokosmelk toe als je de puree dunner wilt maken.

Tip

Groentepuree kun je ook als ontbijt eten, maak dus een grote hoeveelheid in een keer, dan heb je er de volgende ochtend ook nog plezier van.

Serveertips

Heerlijk als bijgerecht bij verschillende groenten, waaronder gestoomde broccoli, bloemkool, zuurkool, spitskool en asperges.







Groentefrietjes

 25 minuten | 4 porties



4 pastinaken (grote)
4 takjes rozemarijn
6 teentjes knoflook, geperst
1 tl zout
Avocado olie om te frituren



Breng een grote pan met water aan de kook met 2 takjes rozemarijn en flink zout.

Snijd de pastinaak in frietjesformaat. Dit gaat het makkelijkste als je ze doormidden snijdt en daarna in plakken. Probeer de maat een beetje uniform te maken.

Kook de pastinaak een kleine 5 minuten.

Verhit een koekenpan met wat olie op laag vuur. Voeg de geperste knoflook en de overgebleven rozemarijn toe en bak dit een minuutje of twee. Laat het niet bruin worden. Haal de knoflook en de rozemarijn uit de pan en zet opzij.

Voeg vervolgens genoeg olie aan de pan toe om de pastinaak in te frituren. Ongeveer een laagje van een centimeter. Verhit op middelhoog vuur.

Frituur de pastinaak zodra de olie heet is ongeveer 3-5 minuten aan elke kant of tot goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Doe over in een grote kom en mix met de knoflook, rozemarijn en zout naar smaak.

Bereiding in de oven:

Je kunt de pastinaakfrietjes ook in de oven bereiden. Hiervoor zet je de oven op 200°C. Verdeel de pastinaak over een bakplaat en bestrooi met wat avocado olie. Zet in de oven en bak het ongeveer 30 minuten of tot goudbruin en gaar.

Bereiding in de airfryer:

Je kunt de pastinaakfrietjes ook in de airfryer bereiden. Je hebt dan minder olie nodig. Je doet de (voorgekookte) pastinaak in een kom met een beetje avocado olie. Meng de pastinaak goed door de olie. Doe de pastinaak ongeveer 10 minuten in de airfryer op 180°C.

Serveertips

Serveer als bijgerecht bij een salade en een stuk vis, kip of vlees. Gebruik de ['mayonaise' zonder ei met bieslook](#) als dip.

Variatietips

Je kunt ook groentefrietjes met knolselderij of zoete aardappel maken. Voor knolselderij hou je ongeveer dezelfde bereiding aan. Zoete aardappel gaart sneller. Die hoeft je niet vooraf te koken. Zoete aardappelfrietjes zijn in de oven in ongeveer 20 minuten gaar. In de airfryer zijn ze na ongeveer 13 minuten op 180°C gaar.

Sauzen

Mayonaise zonder ei met bieslook

🕒 5 minuten | ongeveer 300 ml mayonaise



120 gr kokosnootpasta of kokosboter

100 ml water

60 ml milde olijfolie of avocado olie

2 el fijngehakte bieslook

Beetje zeezout naar smaak

Beetje citroensap naar smaak



Doe alle ingrediënten voor de mayonaise in een hoge maatbeker. Mix met de staafmixer tot een glad geheel.

Doe de bieslook, zout en citroensap erbij naar smaak en roer tot het een geheel is.

Je kunt de bieslook weglaten, en je kunt ook heel goed variëren met verschillende soorten kruiden. Pureer je de kruiden mee, dan krijg je een mooie groene mayonaise. Je maakt hier ook heel makkelijk een knoflooksaus/aioli van door er één teentje knoflook door te doen. Hou je niet van rauwe knoflook, dan kun je de knoflook eerst even poffen in de oven. De knoflook wordt dan zachter en minder heftig qua smaak.

Serveertips

Lekker bij de [groentefrietjes](#), kip, vlees, vis en garnalen.



'Tomatensaus' zonder tomaten



🕒 1 uur | ongeveer 400 ml



1 el kokosolie
1 grote ui, gehakt
4 teentjes knoflook, gehakt
2 bietjes, gehakt
2 middel formaat wortels, gehakt
1 el verse tijm
1 el verse rozemarijn
250 ml [bottenbouillon](#)
1 tl zeezout
½ bosje verse basilicum, fijn gesneden



Voeg de kokosolie aan een stoofpan toe en zet op middelhoog vuur. Als de olie gesmolten is en de pan heet is, voeg je de ui toe en bak 5 minuten. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Voeg de bieten, wortels, tijm en rozemarijn toe en bak ook deze een paar minuten mee. Voeg de bottenbouillon en zout naar smaak toe. Zet het vuur lager en kook het met de deksel op de pan 30 minuten of tot de groenten gaar zijn.

Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde saus. Doe de saus terug in de pan en voeg de verse basilicum toe. Kook het geheel 5 minuten.

Serveertips

Deze saus kun je gebruiken bij de [pasta's en pizza's](#).

'Satésaus' zonder pinda's



🕒 20 minuten | ongeveer 200 ml



120 ml avocado olie
1 el coconut aminos
½ el vissaus
2 el appelciderazijn
1 el fijn geraspte gember
3 el [tjgernotenmeel \(chufameel\)](#)
50 ml volvette kokosmelk
1 el water



Neem een kleine steelpan en meng hierin de olie, coconut aminos, vissaus, appelciderazijn en gember. Zet de pan op middelhoog vuur.

Zodra het kookt voeg je langzaam de chufa eraan toe. Klop flink tot het een glad geheel is. Voeg als laatste de kokosmelk toe. Hierdoor bindt alles tot een mooi geheel.

Serveertips

Lekker met kip, gehakt of AIP-geschikt brood en crackers. In onze ontbijt- en lunchrecepten e-books vind je verschillende soorten AIP-geschikt brood en crackers.

'Kaassaus' zonder kaas

🕒 25 minuten | 270 ml



120 ml kokosroom
1 zoete aardappel (150 gr)
1 tl edelgistvlokken
¼ tl zeezout



Snijd de zoete aardappel in blokjes en stoom – of kook – deze gaar.

Schud de kokosroom, zodat het water en het vet goed gemengd zijn.

Doel de kokosroom, zoete aardappel, edelgistvlokken en zeezout in een blender of gebruik een staafmixer om het te mengen. Proef en voeg indien gewenst extra edelgist toe.

Doel de saus vervolgens in een pannetje en serveer warm.

Serveertips

Heerlijk over gestoomde bloemkool en broccoli.



Abrikozen barbecue saus

🕒 30 minuten | ongeveer 500 ml



- 2 el kokosolie
- 1 grote ui, fijn gesnipperd
- 2 el geraspte gember
- 6 verse abrikozen, pit verwijderd en in kwartjes
- 60 ml ahornsiroop
- 1 citroen, sap
- 1 el verse tijm, gehakt
- 1 tl zeezout



Verhit de kokosolie in een pannetje op middelhoog vuur. Zodra het gesmolten is voeg je de ui toe. Bak het een aantal minuten tot de ui glazig is.

Voeg de geraspte gember toe en bak dit even mee. Voeg de abrikozen, ahornsiroop, citroen, tijm en zeezout toe. Laat het 15 tot 20 minuten zonder deksel koken tot de abrikozen uit elkaar vallen en het mengsel dik wordt.

Doe over in een blender en mix tot een gladde massa.

Laat op het aanrecht afkoelen en bewaar het daarna in de koelkast. De saus is een week houdbaar in de koelkast.

Serveertip

Lekker met kip van de barbecue.



Kersen barbecuesaus



🕒 45 minuten | ongeveer 750 ml



2 el kokosolie

1 kleine gele ui, gehakt

6 teentjes knoflook, gehakt

500 gr kersen, ontpit en gehalveerd – kersen uit de diepvries kan ook

60 ml ahornsiroop

3 el appelciderazijn

1 tl zeezout



Verwarm de kokosolie in een pannetje op middelhoog vuur. Als het gesmolten is en de pan heet is, voeg je de ui toe. Bak het tot de ui glazig is.

Voeg de knoflook toe en bak een paar minuten. Voeg de kersen, ahornsiroop, appelciderazijn en zeezout toe. Kook het ongeveer 30 minuten zonder deksel op de pan en laat pruttelen tot het mengsel dikker wordt.

Mix met een staafmixer tot een gladde saus.

Serveertip

De saus is heerlijk bij een goede steak, een hamburger of portobello burgers.



Honing-citroen-gember marinade

🕒 5 minuten | ongeveer 130 ml



60 ml extra vierge olijfolie
60 ml honing
1 el citroensap
2 tl gedroogde tijm
1 tl zout
1 tl geraspte gember



Meng alle ingrediënten voor de marinade en klop met een garde door.

Serveertip

Lekker om bijvoorbeeld kip in te marineren.

Groene currysaus

🕒 25 minuten | ongeveer 500 ml



2 el kokosolie
½ ui, gesnipperd
1 stengel citroengras, buitenkant verwijderd
en stengel geraspt
1,5 el geraspte verse gember
1,5 el gemalen verse kurkuma
3 teentjes knoflook, gehakt
1 bosje koriander, gehakt
400 ml volvette kokosmelk
½ tl zeezout
1 limoen, sap



Verhit de kokosolie in een pan met dikke bodem. Zodra het heet is voeg je de ui toe. Bak tot de ui glazig is.

Voeg de citroengras, kurkuma, knoflook en tweederde van de koriander toe. Bak dit ongeveer 3 minuten. Voeg de kokosmelk en het zeezout toe. Zet het vuur laag en kook het 10 minuten.

Zet het vuur uit en laat even afkoelen. Zodra het mengsel koel genoeg is voeg je het limoensap toe en pureer je het geheel met de staafmixer tot een gladde saus. Voeg zout naar smaak toe.



Serveertip

Deze currysous is heerlijk met een combinatie van groenten – bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, ui, courgette, wortel, zoete aardappel en pastinaak – kip, vis, garnalen of vlees. Ook kun je het serveren met kort opgebakken bloemkoolrijst.



Desserts

IJs met bramen & frambozen

🕒 10 minuten | 2 personen



175 gr bramen

175 gr frambozen

Sap van ½ sinaasappel

IJs:

2 rijpe avocado's

500 gr bevroren gemengde bessen (frambozen, bramen, blauwe bessen)

2 grote bevroren bananen, in stukken

2 el citroensap

Sap van ½ sinaasappel

Rasp van 1 sinaasappel

Zeezout



Maak de bramen en frambozen schoon en plet ze een beetje met een lepel. Voeg het sinaasappelsap toe en roer om. Zet apart.

Doel alle ingrediënten voor het ijs in een blender en blend tot je romig ijs hebt. Serveer met het fruit.

Serveertip

Vervang de bramen en frambozen eens door aalbessen, blauwe bessen, aardbeien, kersen of mango. Eventueel kun je kokosrasp en [tijgernetopping](#) als topping gebruiken.





Rood fruit cheesecake

 1 uur 15 minuten plus koeltijd | 12 personen



Bodem:

450 gr zachte medjool dadels, pitten verwijderd,
5 minuten geweekt in warm water
200 ml kokosolie, gesmolten
50 gr kokosmeel
15 gr kokosrasp
1/8 tl zeezout

Vulling:

360 ml honing
350 gr santen
250 ml kokosolie, gesmolten
500 gr verse of ontdooide diepvries
frambozen/blauwe bessen
60 gr tapioca
1,5 tl vanille
Verse frambozen om te garneren
Kokosvlokken om te garneren

Tip

Hoewel deze lekkere cheesecake AIP-geschikt is, zit het bomvol met calorieën, suiker en verzadigd vet. Net als andere taarten is ook deze taart niet gezond. Neem het daarom bij uitzondering en geniet van een klein stukje.



Verwarm de oven voor op 175°C.

Doe de geweekte dadels, kokosolie en zout in een blender en draai tot een glad geheel.

Doe over in een kom en meng de kokosmeel en kokosrasp erdoor. Bekleed een springvorm met bakpapier en stort het dadelmengsel erin. Strijk het glad met een spatel of lepel. Zet de springvorm op een bakplaat, want er kan tijdens het bakken wat kokosolie uit de vorm lekken. Zet bakplaat met springvorm in de oven en bak ongeveer 20 minuten of tot de bodem iets uithardt. De bodem zal nog wel enigszins zacht zijn. Dit komt goed zodra het afkoelt. Zet apart en laat afkoelen terwijl je de vulling maakt.

Voor de vulling breek je de santen in stukken. Doe de santen samen met de kokosolie in een pannetje en laat dit op laag vuur smelten. Voeg dit vervolgens aan een blender toe, samen met de frambozen/blauwe bessen, honing, tapioca en vanille. Blend tot een glad geheel.

Stort de vulling in de springvorm, boven op de taartbodem. Strijk de bovenkant glad. Zet minimaal 4 uur in de koelkast om uit te harden. Het proces gaat sneller door de cheesecake een uur in de vriezer te zetten. Zodra de taart stevig is haal je 'm voorzichtig uit de springvorm. Je kunt de cheesecake decoreren met kokosvlokken en verse frambozen.



AIP Appeltaart

 2 uur | 6 personen



Bodem:

100 gr arrowrootmeel
50 gr kokosmeel
2 el (kokosbloesem)suiker
¼ tl zeezout
150 gr kokosolie, koud
60 ml water, koud

Vulling:

5 zure appels, geschild, in dunne plakjes
5 gedroogde abrikozen, in stukjes
100 gr (kokosbloesem)suiker
1 el kaneel
½ tl zeezout
½ citroen, rasp

Tip

Deze taart is minder ongezond dan de rood fruit cheesecake, maar bevat alsnog veel suiker, verzadigd vet en calorieën. Neem het dus bij uitzondering en geniet van een klein stukje.



Verwarm de oven tot 180°C.

Meng de appelplakjes met de suiker, het zout en de kaneel. Meng de citroenrasp erdoor. Zet even apart terwijl je de bodem maakt.

Combineer de arrowrootmeel, kokosmeel, (kokosbloesem)suiker en zeezout in een kom en roer door elkaar.

Snijd de koude kokosolie in stukjes. Doe alles bij elkaar in de keukenmachine en mix het kort. Voeg het koude water toe tot je een deegbal hebt. Let op: niet te veel mixen!

Stort het deeg in een taartvorm van ongeveer 20 cm. Spreid het met je vingers uit over de bodem en zijkanten. Maak de bodem niet te dun, want dan breekt het straks erg makkelijk. Prik wat gaatjes in de bodem van de taartvorm en bak de bodem 15 minuten in de oven.

Haal uit de oven en verdeel de gehakte abrikoos over de bodem. Doe hier de appelplakjes overheen.

Zet weer in de oven en bak de appeltaart 25 minuten of tot de korst mooi goudbruin is. Laat 10-15 minuten afkoelen en serveer. Let op: de taartbodem kruimelt, dus snijd het voorzichtig in stukjes.

Serveertip

Eventueel kun je wat kokosroom of kokosyoghurt als topping toevoegen.



ABC mousse

 10 minuten | 2 personen



2 avocado's, geschild en ontpit

1 banaan

1-2 el carobepoeder

2 dadels, zonder pit

200 ml volvette kokosmelk



Blend de avocado, banaan en carobe met een blender of staafmixer. Voeg de dadels, carobepoeder en kokosmelk toe en blend tot een glad geheel.

Serveertip

Serveer de mousse desgewenst met een topping van [kokosroom](#), kokosvlokken en [tjigernotentopping](#).



Pas jij het auto-immuun protocol wel goed toe?

Veel mensen die het auto-immuun protocol (AIP) zelfstandig toepassen doen dit niet 'volgens de regels'. Dat is jammer, want hierdoor zien zij essentiële dingen regelmatig over het hoofd. Hierdoor zijn de resultaten niet optimaal en ontstaan er zelfs soms voedingstekorten.

Wil jij wél optimale resultaten behalen?

Doe dan mee met het Auto-Immuun Programma van Ruud Rotteveel. Dit is een groepsprogramma waarin je online begeleid wordt bij het juist toepassen van het auto-immuun protocol (AIP).

Het Auto-Immuun Programma van Ruud Rotteveel is geschikt bij:

- Hashimoto en Graves
- Reumatoïde artritis
- Multiple sclerose (MS)
- Maag- en darmklachten
- Crohn en colitis ulcerosa
- Coeliakie
- Sarcoidose
- Psoriasis
- En meer...

Deelnemers ervaren:

- Hoger en stabiel energieniveau
- Minder spier- en gewrichtsklachten
- Minder maag- en darmklachten
- Minder hoofdpijn en migraine
- Verlies van vetmassa
- Minder ontstekingen
- Minder brain fog
- Betere nachtrust
- Mooiere huid

Meer weten over het Auto-Immuun Programma van Ruud Rotteveel? [Klik hier.](#)

Belangrijk: wat je moet weten over jodium en calcium

Tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet worden brood, eieren en zuivel geëlimineerd. Deze drie voedingsmiddelen bevatten jodium. Zuivel is ook rijk aan calcium. Als je brood, eieren en zuivel vermijdt, dan moet je voldoende jodium en calcium uit andere voedingsmiddelen halen, want anders loop je tekorten op.

[Klik hier](#) om te lezen hoe je aan voldoende jodium komt.

[Klik hier](#) om te lezen hoe je voldoende calcium binnenkrijgt.

Let op: voor mensen met de schildklierandoeningen Hashimoto en Graves is het aan te raden om terughoudend te zijn met jodium, want te veel jodium kan hierbij een negatief effect hebben. Daarom is mijn advies om bij deze schildklierandoeningen niet meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) jodium in te nemen. Voor volwassenen is dit 150 microgram per dag en voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven geldt 200 microgram per dag.

Over de auteur



Ruud Rotteveel is expert voeding en leefstijl bij schildklierandoeningen en auto-immuunziekten. Op verschillende manieren leert hij patiënten én gezondheidsprofessionals wat zij kunnen doen om chronische klachten te verminderen. Dit doet hij via zijn [online programma's](#), [AIP dieet recepten e-books](#), zijn bestsellerboek [De Gouden Gezondheidsgids](#) en de OERsterk Coach Opleiding waar hij docent is. Verder is Ruud medeoprichter van de Week van de Trage Schildklier. Een jaarlijks terugkerend (online) evenement waar mensen met een trage schildklier leren wat ze zelf kunnen doen om klachten te verminderen.

Meer over Ruud weten?

[Klik hier.](#)

Volg Ruud via

www.revolutionairgezond.nl

 [revolutionairgezond](#)

 [ruud.rotteveel](#)

 [Ruud Rotteveel](#)



Bronnen

Johnston, C. S., Kim, C. M., & Buller, A. J. (2004).

Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes. *Diabetes care*, 27(1), 281-282.

Mitrou, P., Petsiou, E., Papakonstantinou, E., Maratou, E., Lambadiari, V., Dimitriadis, P., ... & Dimitriadis, G. (2015). Vinegar consumption increases insulin-stimulated glucose uptake by the forearm muscle in humans with type 2 diabetes. *Journal of diabetes research*, 2015.

Shishehbor, F., Mansoori, A., & Shirani, F. (2017).

Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials. *diabetes research and clinical practice*, 127, 1-9.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011).

Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.

Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008).

Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes care*, 31(4), 661-666.

Chastin, S. F., Egerton, T., Leask, C., & Stamatakis, E. (2015). Meta analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. *Obesity*, 23(9), 1800-1810.

Carter, S. E., Draijer, R., Holder, S. M., Brown, L., Thijssen, D. H., & Hopkins, N. D. (2018).

Regular walking breaks prevent the decline in cerebral blood flow associated with prolonged sitting. *Journal of Applied Physiology*, 125(3), 790-798.

Mazzoli, E., Koorts, H., Salmon, J., Pesce, C., May, T., Teo, W. P., & Barnett, L. M. (2019).

Feasibility of breaking up sitting time in mainstream and special schools with a cognitively challenging motor task. *Journal of sport and health science*, 8(2), 137-148.

Dunstan, D. W., Kingwell, B. A., Larsen, R., Healy, G. N., Cerin, E., Hamilton, M. T., ... & Owen, N. (2012).

Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes care*, 35(5), 976-983.

Peddie, M. C., Bone, J. L., Rehner, N. J., Skeaff, C. M., Gray, A. R., & Perry, T. L. (2013).

Breaking prolonged sitting reduces postprandial glycemia in healthy, normal-weight adults: a randomized crossover trial-. *The American journal of clinical nutrition*, 98(2), 358-366.

Morishima, T., Restaino, R. M., Walsh, L. K., Kanaley, J. A., Fadel, P. J., & Padilla, J. (2016).

Prolonged sitting-induced leg endothelial dysfunction is prevented by fidgeting. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 311(1), H177-H182.

Hagger-Johnson, G., Gow, A. J., Burley, V., Greenwood, D., & Cade, J. E. (2016).

Sitting time, fidgeting, and all-cause mortality in the UK women's cohort study. *American journal of preventive medicine*, 50(2), 154-160.

Koepp, G. A., Moore, G. K., & Levine, J. A. (2016).

Chair-based fidgeting and energy expenditure. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1), e000152.

Pettit Mee, R. J., Ready, S. T., Padilla, J., & Kanaley, J. A. (2021).

Leg Fidgeting During Prolonged Sitting Improves Postprandial Glycemic Control in People with Obesity. *Obesity*, 29(7), 1146-1154.

Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009). Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Journal of sleep research*, 18(2), 148-158.

Cappuccio, F. P., D'elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010).

Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes care*, 33(2), 414-420.

Tsatsoulis, A., Mantzaris, M. D., Bellou, S., & Andrikoula, M. (2013).

Insulin resistance: an adaptive mechanism becomes maladaptive in the current environment—an evolutionary perspective. *Metabolism*, 62(5), 622-633.

Yan, Y. X., Xiao, H. B., Wang, S. S., Zhao, J., He, Y., Wang, W., & Dong, J. (2016).

Investigation of the relationship between chronic stress and insulin resistance in a Chinese population. *Journal of epidemiology*, 26(7), 355-360.

Calder, P. C. (2015).

Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular and Cell Biology of Lipids*, 1851(4), 469-484.

Reviews

'Ik ben ontzettend dankbaar dat het Auto-Immuun Programma van Ruud Rotteveel (Revolutionair Gezond) op mijn pad is gekomen. Het elimineren van voeding die potentieel klachten kan triggeren en het toevoegen van zogenaamde superfoods, hebben voor mij het grote verschil gemaakt.'

'Ik heb in 2021 Ruuds Auto-Immuun programma gevolgd en ben heel enthousiast over zijn aanpak en kundige begeleiding. Heel geschikt als je kampt met een auto-immuun aandoening, eczeem, vermoeidheid, hoofdpijn enzovoort!'

'Wat de eliminatiefase bij AIP mogelijk maakt, is de toevoeging van andere, nieuwe voedingsstoffen. Het hunkeren en verlangen naar niet-toegestane voeding vermindert hierdoor sterk.'

'Ik dacht altijd dat ik vrij gezond en behoorlijk gevarieerd at. Het programma heeft me echter heel veel meer inzichten gegeven in wat écht gezond is en hoe helend de juiste voeding kan zijn.'

'Ik kan dit programma aanraden aan iedereen die op zoek is naar een betere levenskwaliteit.'

'Het elimineren van voeding die potentieel klachten kan triggeren en het toevoegen van zogenaamde superfoods, hebben voor mij het grote verschil gemaakt.'

'Een aanrader voor iedereen die om wat voor reden dan ook met gezondheidsproblemen worstelt.'

'Ik was al jaren op zoek naar een voedingspatroon en leefstijl die mij energiever kunnen maken. Aanvankelijk dacht ik dat het AIP programma een brug te ver was voor mij. Toch ben ik ermee gestart en nu ben ik enorm dankbaar.'

'Ruud is rustig, met iedereen begaan en heel duidelijk. Zonder zijn advies, tips en steun was het mij nooit gelukt, dat weet ik zeker.'

Zelf heb ik géén auto immuun ziekte maar ook mij heeft het uiteindelijk kunnen helpen om mijn gezonde leven weer terug te krijgen.

Heb je deze AIP recepten e-books ook al?



revolutionairgezond.nl