



auto-immuun paleo
diner
recepten

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

Ruud Rotteveel



PREVIEW

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

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





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 klopt 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.

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.*







Wil je ook de recepten
van deze diners?

Je vindt ze in mijn [auto-immun
paleo dinerrecepten e-book](#).



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
- Sarcoïdose
- 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](#)



Heb je deze AIP recepten e-books ook al?



revolutionairgezond.nl