



auto-immuun paleo  
lunch  
recepten

salades, zeewier, soep, brood,  
crackers, wraps, muffins,  
smearsels, dips, dressings

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 veeleenvoudig 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

<b>Inleiding</b>	4	Tijgernotenmelk (Horchata)	27	Zuurdesembrood	61
<b>Handige tips</b>	6	Kokosmelk	27	Knoflook-kruidenbroodjes	62
<b>Begrippenlijst</b>	7	Kokosroom	28	Focaccia met rozemarijn en tijm	65
<b>AIP voedingslijsten</b>	8			Ui-basilicum crackers	66
<b>Basingrediënten voor in huis</b>	15	<b>Salades</b>		Tapioca-cassave wraps	68
Meelsoorten	15	Biefstuksalade met vijgen		Kruidige broodstengels	69
Eiwitpoeders	17	en tijm-balsamicodressing	31	Wortel-pastinaakmuffins	70
Vetten	17	Witlofbootjes met tonijnsalade	32	Gehaktmuffins met groenten	
Vis	17	Rodekoolbootjes met		en kruiden	72
Kruiden en specerijen	18	kabeljauw en mangosalsa	35		
Zoetstoffen	18	Krokante kipsalade met gember	36	<b>Smeersels &amp; dips</b>	74
Dressings, sauzen	19	Kipsalade met spek en		Artisjok hummus	75
Groenten en fruit	19	avocadovinaigrette	39	Leverpaté	76
Yoghurt	19	Mediterrane bloemkool-		Guacamole met tonijn	78
Snacks	19	couscous met kip en vijgen	40	Tijgernotenpasta	79
Overig	19	Zoetzure fruitsalade met zalm	43		
				<b>Dressings</b>	80
<b>Belangrijk: bloedsuiker-</b>		<b>Zeewier</b>	44	Mayonaise zonder ei	
<b>regulatie, insulineproductie</b>		Sushi zonder rijst	46	met bieslook	82
<b>en insulinegevoeligheid</b>	20	Zeewiersalade	48	Sinaasappel-avocado dressing	84
				Aardbeien dressing	85
<b>AIP-geschikte</b>		<b>Soep</b>	50	Caesarsalad dressing	86
<b>productvervangers</b>	21	Bottenbouillon	51	Limoen-gember kokosdressing	87
AIP speculaas specerijen	22	Wortelsoep met kurkuma en kip	52	Komkommer-dille dressing	88
AIP bindmiddelen	23	Tom Kha Gai soep	55	Supersnelle vinaigrette	89
Ei vervangers	24	Aspergesoep met kokosroom			
Gelatine 'eieren'	25	en zalm	56	<b>Pas jij het auto-immuun</b>	
Agar-agar	25			<b>protocol wel goed toe?</b>	90
Avocado	26	<b>Brood, crackers, wraps</b>		<b>Over de auteur</b>	91
Bananenmelk	26	<b>&amp; muffins</b>	58	<b>Bronnen</b>	92
Avocadomelk	27	Belangrijke opmerking	59	<b>Reviews</b>	94

# 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.
- Het is handig om een koeltas met koelelementen te hebben, zodat je jouw maaltijden koel kunt houden als je ze meeneemt. Ook is het handig om een thermosbeker te hebben, zodat je opgewarmde soepen warm kunt houden als je ze meeneemt.
- Eet eiwitrijke voeding bij je lunch. 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.

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



## 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.*

# Salades



### Variatietips

Variëren met deze salade is heel makkelijk. Je kunt er andere groentes aan toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan wortelreepjes, biet of venkel. Of gebruik eens de [komkommer-dille dressing](#). Deze frisse dressing past hier ook goed bij.

# Biefstuksalade met vijgen en tijm-balsamicodressing

 20 minuten | 1 persoon



150 gr biefstuk  
½ tl zeezout  
½ tl knoflookpoeder  
1 el kokosolie  
75 gr gemengde groene bladgroenten  
2 stronkjes witlof, in reepjes  
½ bosje radijsjes, in kwartjes  
1 el rode ui, dun gesneden  
½ avocado, in reepjes  
20 gr gedroogde vijgen

## Dressing:

30 ml extra vierge olijfolie  
15 ml balsamicoazijn  
½ teentje knoflook, geraspt  
½ tl gedroogde Italiaanse kruiden  
½ tl zeezout



**Begin** eerst met het maken van de dressing. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en klop goed door. Zet apart terwijl je de biefstuk bereidt.

**Combineer** zeezout en knoflookpoeder in een klein kommetje en wrijf hiermee het vlees in.

**Verhit** de kokosolie in een koekenpan met dikke boden op medium hoog vuur. Zodra het vet is gesmolten en de pan heet is, bak je het vlees voor 1-2 minuten aan elke kant voor je het omdraait – afhankelijk van de dikte van het vlees. Bak tot gewenste gaarheid.

**Maak** de salade door de groentes en de witlof te verdelen over een bord. Voeg hier de radijs, ui, avocado en gesneden biefstuk aan toe. Serveer de dressing ernaast.

## Gezondheidsweetje

Groene bladgroenten – zoals bladsla, rucola, spinazie en snijbiet – zijn rijk aan foliumzuur en chlorofyl. Foliumzuur speelt een belangrijke rol binnen het zenuwstelsel en de regulatie van het immuunsysteem. Daarnaast heb je foliumzuur nodig voor de productie van de hormonen melatonine en adrenaline. Maar ook voor de aanmaak van de neurotransmitters dopamine en serotonine, die een belangrijke rol spelen voor je gemoedstoestand. Verder voorkomt chlorofyl dat ijzer uit dierlijke voeding – zoals uit rood vlees – wordt omgezet in schadelijke, kankerbevorderende stoffen.

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

# Witlofbootjes met tonijnsalade

🕒 20 minuten | 1 persoon



1-2 stuks witlof  
1 blikje tonijn van 140 gr, uitgelekt  
1/2 groene appel, in kleine blokjes  
1 kleine wortel, in kleine blokjes (of geraspt)  
1 stengel bleekselderij, in plakjes  
1 el fijngehakte kappertjes  
1/4 komkommer, in blokjes  
1 el rode ui, fijngesnipperd  
1 el verse dille, fijngesneden  
1/2 teentje knoflook, gehakt

## Dressing:

30 ml olijfolie  
½ el appelciderazijn  
1 el citroensap  
¼ tl zeezout



**Laat** het blikje tonijn uitlekken en haal dan met een vork eruit. Haal een beetje los indien nodig. Doe de tonijn in een kom met de appelblokjes, wortel, bleekselderij, kappertjes, fijngesnipperde ui, dille en de knoflook. Meng dit even door met een lepel.

**Maak** nu een dressing door de olijfolie te combineren met de appelciderazijn, citroen en zeezout en mix het even goed door.

**Roer** dit door het tonijnmengsel tot de olie is opgenomen.

**Maak** de witlofblaadjes los en was ze. Vul de witlofblaadjes daarna met de tonijnsalade. Serveer de rest van de salade erbij.

## Variatietips

*Je kunt de tonijn eventueel vervangen door bijvoorbeeld zalm of kip. Varieer ook eens met de dressing. Gebruik bijvoorbeeld eens de [mayonaise zonder ei](#).*







### Gezondheidsweetjes

Tonijn is rijk aan het aminozuur (eiwitdeeltje) tryptofaan en het mineraal selenium. Beide spelen een belangrijke rol binnen het reguleren van je immuunsysteem. Ze hebben namelijk een positief effect op de T-regulerende cellen (Tregs). Deze immuuncellen hebben als taak om incorrecte immuunreacties – zoals auto-immuunreacties, chronische ontstekingen en allergieën – te voorkomen. Verschillende auto-immuunziekten zijn in verband gebracht met de aanwezigheid van minder Tregs of een verminderde werking ervan. Hierdoor kan je immuunsysteem sneller 'overactief' raken. Dit wil je natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen. Daarom is het belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn voor een goede werking van je Tregs. Waaronder dus voldoende tryptofaan en selenium.

Verder is tryptofaan nodig voor de productie van het hormoon melatonine en de neurotransmitter – signaalstof van het zenuwstelsel – serotonine. Melatonine speelt een belangrijke rol voor je bioritme en nachtrust. En serotonine heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand. Dus ook voor een goede nachtrust en een goede stemming heb je voldoende tryptofaan nodig. Tonijn is niet het enige voedingsmiddel wat rijk aan tryptofaan en selenium is. Ook kip en kalkoen bevatten veel tryptofaan. En selenium vind je ook in andere vissoorten en in schaal- en schelpdieren. Zet dus regelmatig gevogelte en zeevoedsel op je menu.



### Gezondheidsweetje

Witvis, zoals kabeljauw, schelvis en koolvis bevatten veel jodium. Dit is nodig voor de productie van schildklierhormoon. Ook draagt jodium bij aan een goed afweersysteem.

# Rodekoolbootjes met kabeljauw en mangosalsa

 35 minuten | 1 persoon



200 gr kabeljauwfilet  
½ tl zeezout  
½ tl gemberpoeder  
½ tl uienpoeder  
¼ tl knoflookpoeder  
1 el kokosolie of extra vierge olijfolie  
½ rode kool, de buitenste bladeren voorzichtig verwijderd  
1 krop sla naar keuze, in reepjes  
½ limoen, sap  
Paar takjes koriander, voor garnering

## Mangosalsa:

½ mango, schoongemaakt en in stukjes  
½ avocado, schoongemaakt en in hele kleine blokjes  
1 el verse koriander, fijngehakt  
1 el verse peterselie  
½ sjalotje, heel fijngesnipperd  
½ limoen, sap  
½ el appelciderazijn  
1/8 tl zout



**Maak** eerst de salsa door de ingrediënten hiervoor te combineren. Roer het even goed door en zet het tot gebruik in de koeling zodat de smaken goed kunnen intrekken. Maak een mix van het zeezout, gember, uienpoeder en knoflook. Wrijf de kabeljauwfilets hiermee in.

**Neem** een ruime koekenpan en verhit hierin de kokosolie. Zodra het goed heet is bak je de kabeljauw een paar minuten per kant. Is het een hele dikke filet houd dan wat langer aan. De vis is gaar als de lamellen makkelijk uit elkaar vallen.

**Breng** ondertussen een pan met water aan de kook. Haal de bladeren van de rode kool voorzichtig los - dit kan soms wat lastig zijn, maar als ze iets breken maakt het niet uit - en blancheer deze even kort in het kokende water. Dit is optioneel. Je kunt de rode kool ook rauw gebruiken. Maak een rodekooltaco door een blad rode kool te vullen met sla, stukjes van de vis, mangosalsa en garneer met koriander.

## Variatietips

*Je kunt de tonijn eventueel vervangen door bijvoorbeeld zalm of kip. Varieer ook eens met de dressing. Gebruik bijvoorbeeld eens de mayonaise zonder ei.*

# Krokante kipsalade met gember

 18 minuten | 1 persoon



1 stengels bleekselderij, in reepjes  
¼ kleine komkommer, in reepjes  
75 gr gemengde sla, gesneden  
1 bosui, gesneden  
1 kleine wortel, geschild en geraspt  
125 gr kipfilet  
40 gr cassavemeel  
1 tl gemberpoeder  
½ tl knoflookpoeder  
1 tl fijn zeezout  
1 el kokosolie

## Dressing:

60 ml olijfolie  
1 tl verse gember, geraspt  
1 el appelciderazijn



**Snijd** alle groentes klein en meng de ui, wortel, komkommer en bleekselderij in een grote kom. Meng cassavemeel, gemalen gember, knoflook en het fijne zeezout samen in een klein kommetje en wrijf hier de kipfilet mee in. Schud eventueel overtollig meel eraf.

**Verhit** nu de kokosolie in een pan met dikke bodem op medium vuur. Zodra de olie heet is bak je de kipfilet op medium hoog vuur. Draai het voorzichtig om, om te zorgen dat het krokante laagje er niet afglijdt.

**Snijd** de kip in reepjes of in stukjes en verdeel over de salade.

**Maak** de dressing door de extra vierge olijfolie, appelciderazijn en de verse gember te mengen met een vork in een klein kommetje. Serveer bij de salade.

## Variatietips

*Gebruik eens spinazie of snijbiet in de salade. Ook met de sla zelf kun je goed variëren door bijvoorbeeld veldsla of rucola te gebruiken. Boerenkool erdoor is ook erg lekker. De boerenkool hoef je niet te verhitten. De boerenkoolbladen 'masseer' je even met wat olijfolie en zout tot het gaat glanzen en slinken.*





# Kipsalade met spek en avocadovinaigrette

 33 minuten | 1 persoon



150 gr kipfilet  
1 tl gedroogde tijm  
½ tl knoflookpoeder  
½ tl zeezout, fijn  
50 gr gemengde sla  
4-5 radijsjes, in kwartjes  
½ kleine ui, dungseden  
2 plakken ontbijtspek – let op dat er geen ongewenste ingrediënten aan toegevoegd zijn

## Avocadovinaigrette:

15 ml extra vierge olijfolie  
2 el gepureerde avocado  
½ el appelciderazijn  
½ tl tijm, gedroogd  
¼ tl knoflook, geraspt  
1/8 tl zeezout



**Bak** het ontbijtspek in een koekenpan op medium hoog vuur totdat het krokant is. Laat uitlekken op keukenpapier en snijd in stukjes met een scherp mes. Laat het spekvet in de pan zitten. Zet de spek apart.

**Dep** de kipfilets droog en snijd in stukjes. Meng de tijm, knoflookpoeder en het zeezout en strooi dit over de kipstukjes.

**Bak** de kip in het vet van het ontbijtspek op medium vuur tot het gaar en goudbruin is.

**Verdeel** de salade op een schaal of op borden.

**Maak** de avocadovinaigrette door de extra vierge olijfolie, appelciderazijn, tijm, knoflook en zeezout in een bakje door elkaar te mengen. Klop de avocado erdoor tot de dressing romig en gebonden is. Je kunt dit tot vier dagen afgedekt in de koeling bewaren.

## Variatietips

*Je kunt ook nog wat avocadoblokjes aan de salade toevoegen. Varieer ook eens met wortelreepjes en witlof.*

# Mediterrane bloemkoolcouscous met kip en vijgen

 20 minuten | 1 persoon



1 el extra vierge olijfolie  
150 gr bloemkoolrijst – zelf maken of in de supermarkt kopen  
1 teentje knoflook, geperst  
1 klein uitje, fijngesnipperd  
150 gr kipfilet, in blokjes  
1 el extra vierge olijfolie  
1/8 tl zeezout  
1/4 geschilde komkommer, zaadlijsten verwijderd en in blokjes  
1/4 rode ui, fijngesneden  
3 el peterselie, fijngehakt  
25 gr gedroogde abrikozen, gehakt  
50 gr gedroogde vijgen, gehakt  
1 bosuitjes, in ringetjes  
1 tl verse dille, gehakt

## Vinaigrette:

1 el extra vierge olijfolie  
1/2 el citroensap  
1/2 el appelciderazijn  
1/2 tl sinaasappelrasp  
1/2 tl zeezout  
1/4 tl dille



**Verhit** 1 el extra vierge olijfolie in een grote pan op medium vuur. Voeg eerst het fijngesnipperde uitje toe en bak dit tot het glazig is.

**Voeg** nu de knoflook toe en bak even mee.

**Voeg** de bloemkoolrijst en zeezout naar smaak toe. Bak voor 5 minuten. Schud om de 2 minuten even om, zodat het niet gaat plakken. Bak tot het licht gebruind en zacht is. Laat het niet te lang bakken, want dan wordt het plakkerig.

**Laat** de bloemkoolrijst afkoelen, terwijl je de kip bereidt. Je kunt de couscous koud of lauwwarm eten.

**Snijd** de kipfilet in blokjes en bestrooi met wat zeezout. Bak in de tweede eetlepel olijfolie gaar en goudbruin.

**Neem** een mooie schaal en meng hierin de overige ingrediënten voor de couscous. Meng daarna de bloemkoolrijst en de kipstukjes erdoor.

**Maak** de vinaigrette door alle ingrediënten samen in een klein kommetje te kloppen. Meng dit voorzichtig door de couscous totdat het volledig opgenomen is.

## Variatietips

*Deze salade is ook heerlijk met een stukje vis. Of doe er eens een vers appeltje doorheen in plaats van het gedroogde fruit. Het gedroogde fruit kun je ook vervangen door andere gedroogde vruchten, zoals dadels.*







# Zoetzure fruitsalade met zalm

 15 minuten | 1 persoon



100 gr sla naar keuze - ijsbergsla, veldsla, rucola  
1 grote winterwortel, geraspt  
½ komkommer, in blokjes  
1 stengel bleekselderij, in reepjes  
1 appel, geschild en in blokjes  
1 peer, geschild en in blokjes  
50 gr [tjigernotentopping](#) (chufatopping)  
1 stuk zalmfilet met huid van 150-200 gr  
½ tl zout  
1 el extra vierge olijfolie

## Dressing:

2 el extra virgin olijfolie  
2-3 el appelciderazijn  
1 tl (Manuka) honing  
Kaneel naar smaak



**Meng** de sla met de geraspte wortel, komkommer, bleekselderij, appel en peer.

**Verhit** een koekenpan met wat olijfolie en bestrooi de zalmfilet met zout aan beide kanten. Bak de zalm op de huid een minuut of 5 op medium vuur. Draai dan om en bak aan de andere kant nog eens 3-4 minuten.

**Maak** de dressing door de ingrediënten hiervan samen te kloppen.

**Serveer** de salade met de dressing en de zalm erbij. Strooi de tjigernotentopping erover.

## Variatietips

*Gebruik voor de dressing ook eens balsamicoazijn. Laat in dat geval de appelciderazijn, honing en de kaneel weg. Voeg eventueel wat baobabpoeder toe aan de dressing. Dit heeft een frisure smaak en bevat veel vezels die gunstig zijn voor je darmen. Varieer deze salade ook eens met andere soorten rauwkost en andere soorten fruit naar keus.*

# Zeewier

## Gezondheidsvoordelen van zeewier

Zeewier behoort tot de zogenoemde AIP superfoods. Het is enorm rijk aan jodium en bevat daarnaast vezels en mineralen, zoals selenium, zink, calcium en magnesium. Zeewier is één van de beste calciumbronnen binnen het AIP dieet. Calcium is nodig voor het behoud van sterke botten en tanden. Daarnaast bevat zeewier de stofjes astaxanthine en fucoxanthine. Dit zijn krachtige antioxidanten, die ontsteking remmen en de huid tegen schade beschermen. Verder zijn er aanwijzingen dat zeewieren tegen hart- en vaatziekten, kanker en virale infecties kunnen beschermen.

Zeewier heeft dus verschillende gezondheidsvoordelen, maar mensen met een auto-immuunziekte van de schildklier - Hashimoto en Graves - kunnen er beter voorzichtig mee zijn. Zeewieren kunnen namelijk enorm veel jodium bevatten en dat kan een negatieve invloed op auto-immuunziekten van de schildklier hebben. Daarom is mijn advies om bij Hashimoto en Graves 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 is de ADH 200 microgram.

Als je geen auto-immuunaandoening van de schildklier hebt kun je zonder problemen meer dan de ADH jodium innemen.

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

# Sushi zonder rijst

 15 minuten | 1 persoon



1 vel nori  
15 gr wortel, julienne  
20 gr komkommer, julienne  
100 gr verse zalmfilet, heel dun gesneden -  
of gebruik een blikje zalm of tonijn

## Rijst:

100 gr bloemkoolrijst  
1 el olijfolie  
½ tl coconut aminos  
Snufje zeezout, kurkuma, gember, knoflookpoeder  
naar smaak

## Avocadopuree:

½ avocado  
1 tl coconut aminos  
¼ tl verse gember, geraspt  
¼ tl limoensap  
Snufje zeezout

Coconut aminos, voor de dip



**Begin** met het bakken van de bloemkoolrijst in een koekenpan met een beetje olijfolie. Onder het bakken meng je een klein beetje coconut aminos door de bloemkool heen. Bak het voor een minuutje of 5 tot het gaar is. Laat de bloemkool afkoelen.

**Prak** de avocado met een vork met de gember, limoen en coconut aminos. Voeg zout naar smaak toe.

Om de sushi te maken neem je een vel nori en leg je dit op een bamboe matje of op een bord. Verdeel de avocadopuree hierover in een gelijkmatige laag.

**Laat** ongeveer een centimeter ruimte over aan de bovenkant. Verdeel de bloemkoolrijst erover. En daarna de groente en de zalm - of tonijn - in een rechte lijn - van links naar rechts - aan de onderste 1/3 deel van het norivel.

**Rol** het voorzichtig op en zorg dat de vulling erin blijft. Eenmaal opgerold snijd je de rol voorzichtig in plakken met een scherp gekarteld mes. Let op dat je de rol niet platdrukt! Je krijgt ongeveer 6-8 stukken uit de rol. Dip de sushi in de coconut aminos.

## Variatietips

*In plaats van zalm of tonijn kun je ook andere soorten vis gebruiken, zoals paling, makreel en zoute haring. Als je verse zalm- of tonijnfilet gebruikt, zorg dan dat deze sashimi kwaliteit is. In plaats van vis kun je ook kip gebruiken.*







# Zeewiersalade

 15 minuten | 1 persoon



10 ml verse citroensap  
1 el kokosazijn - verkrijgbaar bij Puur Mieke  
1 tl vissaus  
½ tl honing  
½ tl vers gembersap  
10 gr gedroogd zeewier - wakame, arame, dulse en/of agar  
1/8 komkommer, julienne gesneden  
75 gr rammenas, julienne gesneden  
1-2 bosuitjes, fijngesneden



Om vers gembersap te maken kun je verse gember fijn raspen met een microplane. **Knijp** het dan met je vingers uit boven een kommetje om het sap op te vangen. Een stuk gember van 5 cm zou meer dan genoeg moeten zijn voor 1 tl vers gembersap. Een andere optie is het gebruik van een knoflookpers. **Snijd** de gember dan in hele kleine stukjes en pers het met een knoflookpers uit boven een kommetje. **Combineer** het gembersap met de citroensap, kokosazijn, vissaus en honing.

**Week** het zeewier ongeveer 5 minuten in koud water. Proef het daarna en als het nog taai is, laat je het nog eens 2-5 minuten langer weken. Proef na elke minuut.

**Spoel** het zeewier af en laat uitlekken. Als je hele grote stukken zeewier hebt, snijd het dan eventueel wat kleiner.

**Combineer** het zeewier met de komkommer, rammenas en de dressing. Garneer met de bosui.

## Handige tip

*Voor het snijden van de groente in mooie dunne reepjes kun je een julienne dunschiller of [spiraalsnijder](#) gebruiken. Dat werkt snel en eenvoudig. Uiteraard kun je de groentes ook raspen of in blokjes snijden.*

## Variatietips

*Door vis of garnalen toe te voegen verhoog je het eiwitgehalte van je maaltijd.*

# Soep

# 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.*

Lees verder op volgende pagina →

## 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'

# Wortelsoep met kurkuma en kip

 35 minuten | 4 personen



350 gr wortels, schoongemaakt en gehakt  
250 gr zoete aardappel, in blokjes  
1 gele ui, gehakt  
1 el kokosolie  
1 stuk gember van ongeveer 2 cm, geschild en in stukjes  
1 cm verse kurkuma, geschild en gehakt  
750 ml [bottenbouillon](#) – of water  
120 ml kokosmelk  
300 gr kipfilet  
Zeezout, naar smaak



**Neem** een grote soeppan en verhit de kokosolie hierin. Doe de ui erbij en bak tot deze glazig is. **Voeg** nu de gember, kurkuma, wortel en zoete aardappel toe en bak even mee. Doe de bottenbouillon erbij en brengt het geheel op hoog vuur aan de kook. Zet het daarna lager en kook met deksel op de pan voor ongeveer 20 minuten of tot de groentes gaar zijn.

**Doe** ondertussen de kipfilets in een pan met water en zout en laat dit pocheren tot gaar. Ongeveer 10-15 minuten. Haal uit het water en haal de kip met twee vorken uit elkaar.

**Haal** de soep van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren.

**Roer** de kokosmelk erdoor en breng op smaak met zeezout. Doe de stukken kip in de soep en serveer.

Deze soep is goed in te vriezen. Portioneer de soep in glazen diepvriesbakjes en vries in voor later gebruik.

### Variatietips

*Varieer eens door de kip door zalm te vervangen. De wortels zou je eventueel (deels) door pompoen kunnen vervangen.*

### Serveertips

*Serveer met [knoflook-kruidentbroodjes](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#), [ui-basilicum crackers](#) of [kruidige broodstengels](#).*





# Tom Kha Gai soep

 45 minuten | 4 personen



1 el kokosolie  
½ ui, gesnipperd  
3 teentjes knoflook, gehakt  
2 liter [bottenbouillon](#) – of water  
3 el coconut aminos  
1 stengel citroengras (sereh), gebroken  
1 stuk gember van 2 cm  
¼ tl gemalen kurkuma  
1 tl zout  
400 gr paddenstoelen naar keuze, kleiner gesneden indien gewenst  
600-700 gr kipfilet, in blokjes  
1 bosje koriander, gehakt  
½ bosje basilicum, in dunne reepjes  
450 ml kokosmelk  
1 limoen, sap



**Verhit** de kokosolie in een grote soeppan. Doe de gesnipperde ui en de knoflook erbij op medium vuur. Zodra de ui glazig is voeg je de bottenbouillon, coconut aminos, citroengras, gember, kurkuma en zout toe.

**Breng** het geheel aan de kook en zodra het kookt zet je het vuur laag. Laat voor ongeveer 25 minuten rustig koken.

**Haal** de gember en de stukken citroengras eruit. Voeg nu de kipblokjes en de paddenstoelen toe.

**Kook** voor nog eens 10 minuten of tot de kip volledig gaar is.

**Haal** van het vuur en voeg kokosmelk, limoensap, basilicum en koriander toe. Serveer warm.

De soep is goed in te vriezen. Handig om in porties te verdelen en in te vriezen voor later gebruik.

## Serveertips

Serveer met [knoflook-kruidentbroodjes](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#), [ui-basilicum crackers](#) of [kruidige broodstengels](#).

## Variatietips

Vervang de kipfilet eens door garnalen.

# Aspergesoep met kokosroom en zalm

 40 minuten | 4 personen



2 el kokosolie  
1 teentje knoflook, gehakt  
1 ui, gesnipperd  
1 kilo groene asperges, houtige uiteinde verwijderd, in stukken van 2 cm gesneden  
Zout  
750 ml [bottenbouillon](#) – of water  
120 ml kokosroom, plus eventueel extra  
500 gr zalmfilet, flinterdun gesneden

## Garnering:

Vers gehakte bieslook  
Vers gehakte dille



**Smelt** de kokosolie in een grote soeppan op medium vuur. Voeg de ui en de knoflook toe en bak glazig.  
**Voeg** de asperge en wat zout toe. Bak dit een minuut of 5. Voeg de bottenbouillon toe en breng het geheel aan de kook. Dek af en laat voor ongeveer 10-15 minuten koken tot de asperges gaar zijn, maar wel nog groen.  
**Haal** een paar aspergetopjes uit de soep om later heel toe te voegen. Dit is optioneel.  
**Gebruik** een staafmixer om de soep te pureren. Roer de kokosroom erdoor en breng op smaak met zout.  
**Snijd** de verse zalmfilet in hele dunne plakken. Deze doe je vlak voor serveren in de hete soep waardoor de zalm een beetje gaart. Garneer de soep verder met de aspergetopjes, bieslook en verse dille.

Ook deze soep is goed in te vriezen. Hiervoor vries je de soep in zonder de zalm. De zalm kun je dan toevoegen op het moment dat je de ingevroren soep gaat bereiden.

## Serveertips

Serveer met [knoflook-kruidentbroodjes](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#), [ui-basilicum crackers](#) of [kruidige broodstengels](#).





# Brood, crackers, wraps & muffins

## **Belangrijke opmerking!**

Zorg dat baksels niet donkerbruin tot zwart kleuren. Donkerbruine en zwarte delen bevatten namelijk advanced glycation end products (AGEs). Deze schadelijke stoffen veroorzaken ontsteking en oxidatieve stress. Bij auto-immuunziekten is al sprake van een overactief immuunsysteem en oxidatieve stress, dus dat wil je niet extra stimuleren. Verwijder daarom de donkerbruine en zwarte deeltjes voordat je van de baksels gaat smullen.



# Zuurdesembrood

 2 uur bereidingstijd en ongeveer  
12-24 uur wachttijd | 1 brood



3 lichtgroene bakbananen (800 gram)  
100 gr [fijne chufameel](#) (tjgernnotenmeel)  
180 ml water  
120 ml avocado olie of extra vierge olijfolie  
60 ml zuurkoolsap of sap van andere  
gefermenteerde groenten  
25 gr kokosmeel  
25 gr tapioca meel  
2 el gelatine  
2 el appelciderazijn  
1 tl bakingsoda  
 $\frac{3}{4}$  tl zeezout



Pel de bakbananen. Doe in de blender met water en de olie. Pureer tot bijna glad. Voeg zuurkoolsap toe en pureer nog even kort. Giet de puree in een glazen kom. Roer het chufameel erdoor. Dek af met een theedoek en plaats op een warme plek voor een nacht.

## Volgende dag:

**Verwarm** de oven voor op 140°C.

Bekleed een cakeblik of een broodblik met bakpapier.

**Voeg** de droge ingrediënten aan de gefermenteerde puree toe: kokosmeel, tapioca, gelatine, baking soda en zeezout en giet de appel ciderazijn aan een kant. Met een handmixer of met de hand klop je nu het beslag. Niet overkloppen. Het moet luchtig zijn.

**Giet/schraap** het in de klaarstaande bakvorm.

Gebruik een spatel om de bovenkant glad te maken. Of gebruik je vinger – wel eerst nat maken met water, zodat het beslag niet blijft plakken.

**Bak** 1,5 uur in de oven. Test dan of het gaar is. Brood moet bruin zijn en een houten prikker moet er schoon uitkomen. Mag nog wel een beetje plakkerig zijn, maar er mag niks aan de prikker blijven kleven.

**Laat** het brood eerst een beetje afkoelen voordat je het op een afkoelrek plaatst. Laat volledig afkoelen voor je het snijdt.

## Serveertips

*Het zuurdesembrood is heerlijk om zo te eten, maar kan ook heel goed belegd worden met wat kokosroom en plakjes banaan met kaneel. Of maak er een hartige versie van door het te serveren met wat zalm, gegrilde groente of plakjes kipfilet.*

# Knoflook-kruidentbroodjes

 25 minuten | 3 broodjes



35 gr kokosmeel  
90 gr tapioca  
1/8 tl baking soda  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl uienpoeder  
1/2 tl gedroogde tijm  
1/2 tl gedroogde oregano  
1/2 tl gedroogde rozemarijn  
1 tl fijn zeezout  
60 ml olijfolie  
120 ml water  
2 el gelatine poeder voor gelatine ei  
Zeezout naar smaak



**Verwarm** de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier en vet dit lichtjes in.

**Meng** de kokosbloem, tapioca en baking soda goed door elkaar. Roer de knoflook, kruiden en zeezout erdoor. Voeg de olijfolie toe en roer door.

Om het gelatine 'ei' te maken, gebruik je een klein pannetje en voeg je hier het water aan toe. Strooi de gelatine erover. Laat het mengsel staan tot de gelatine een beetje uithardt. Dit merk je goed als je even met je vinger in de pan voelt. De gelatine heeft dan op de bodem een laagje gevormd. Zet de pan nu op medium hoog vuur. Laat het mengsel vloeibaar worden. Let op dat het niet verbrandt. Roer stevig tot het gaat schuimen. Voeg het onmiddellijk toe aan het beslag en roer totdat het volledig opgenomen is.

**Vorm** het deeg tot 3 ronde smalle bolletjes en leg op de bakplaat. Het deeg is heel plakkerig. Het vormen gaat iets makkelijker als je je handen licht met olie invet.

**Bak** in de voorverwarmde oven voor 15-17 minuten of tot gaar. Laat minimaal 10 minuten afkoelen. Bestrooi met wat zeezout en serveer vers.

## Serveertip

*De broodjes zijn heerlijk bij elke [soep](#), maar ook met de [leverpaté](#) of [guacamole met tonijn](#).*







# Focaccia met rozemarijn en tijm

 1 uur en 15 minuten | 2 kleine focaccia's



250 ml warm water, verdeeld

1 tl ahornsiroop

1 pakje gedroogde gist van 7 gr

140 gr cassavemeel

60 gr kokosmeel

1,5 tl gedroogde rozemarijn plus extra voor garnering

1 tl gedroogde tijm, plus extra voor garnering

¾ tl fijn zeezout

60 ml kokosolie, gesmolten



**Bekleed** een bakplaat met bakpapier.

**Meng** 60 ml van het warme water met de ahornsiroop in een kleine kom. Voeg de gist toe en roer. Wacht 5 minuten tot het mengsel begint te schuimen. Als de gist niet gaat schuimen, gooi het weg en begin opnieuw.

In de tussentijd combineer je het cassavemeel met het kokosmeel, rozemarijn, tijm en zeezout in een grote kom. Meng dit goed met een spatel en vorm een kuil in het midden.

**Giet** voorzichtig de overige 180 ml van het water en de kokosolie erbij in het kuiltje. Voeg het gistmengsel toe. Meng goed met een spatel tot het een glad deeg is.

**Kneed** het 8 tot 10 keer met je handen en verdeel het in twee helften. Maak van beiden een bal.

**Leg** de twee bollen op een bakplaat. Maak het wat platter tot een dikte van ongeveer 2,5 cm. Dek af met een theedoek en laat het op een warme plek ongeveer 30 minuten rusten.

**Zet** een ovenrek in het midden van de oven en verwarm voor op 200°C. Na ongeveer 30 minuten haal je het doek van het deeg af - niet opnieuw kneden - en snijd het drie keer in met een kartelmes. Strooi er nog wat tijm en rozemarijn over.

**Bak** ongeveer 35 minuten of tot het brood goudbruin is. Doe over op een rek en laat volledig afkoelen voor je het eet.

## Serveertips

*Lekker om in extra vierge olijfolie en zeezout te dippen. Of gebruik het met de [smeersels en dips](#). Je kunt het ook prima bij de [soepen](#) eten.*

# Ui-basilicum crackers

 30 crackers | 30 minuten



60 gr chufameel  
70 gr cassavemeel  
2 tl tapioca  
2 tl gedroogde basilicum  
1 tl gedroogde oregano  
1 tl uienvlokken  
¾ tl fijn zeezout  
120 ml water  
50 ml extra vierge olijfolie



**Plaats** het ovenrek op de top ⅓ positie van de oven en verwarm die voor op 200°C. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier.

**Meng** het cassavemeel, chufa, basilicum, uienvlokken en zeezout in een grote kom met een spatel. Voeg water en olijfolie toe. Meng tot je een zacht deeg hebt.

**Schep** ongeveer ½ eetlepel deeg eruit en rol dit tot een kleine bal met je handen. Leg de bal op de bakplaat, dek af met een stuk bakpapier en druk het plat tot ongeveer 3 mm dik en 5 cm breed. Herhaal dit met de rest van het deeg en verdeel ongeveer 15 crackers over 1 bakplaat. Herhaal dit met de tweede bakplaat. Zorg dat je de balletjes niet te dicht bij elkaar legt.

**Bak** 13-15 minuten of tot de randen bruin beginnen te kleuren. Breng over naar een rek om volledig af te koelen.

Bewaar de crackers tot 7 dagen op kamertemperatuur in een luchtdichte bak.

## Serveertips

*De crackers kun je overal bij eten. Ze zijn lekker met de [smeersels en dips](#). Maar ook heerlijk bij de [soepen](#).*





# Tapioca-cassave wraps

🕒 15 minuten | 3 wraps



50 gr tapioca of arrowroot

60 gr cassavemeel

200 ml kokosmelk

100 ml water

1 tl zout

Beetje extra vierge olijfolie of kokosolie om in te bakken



**Meng** alle ingrediënten goed door elkaar tot er geen klontjes meer in zitten. Het is eerst heel dun maar zal daarna snel dikker worden. Roer het goed door, het moet ongeveer de dikte van pannenkoekbeslag of dikke yoghurt hebben.

**Verhit** de olie in een koekenpan. Schep éénderde van het beslag in de pan. Bak tot de onderkant lichtbruin is. Draai om. Bak totdat het van binnen niet meer nat is. Let op: als je ze op elkaar stapelt, gaan ze aan elkaar plakken! Serveer met een topping naar keuze:

*[Guacamole met tonijn](#) • Zalm (gebakken, gerookt of uit blik) • Tonijn met olijven, extra vierge olijfolie, basilicum, oregano en knoflookpoeder • [Artisjok hummus](#) • Plakjes gebakken appel met kaneel • [Tijgernotenpasta](#) met banaanschijfjes • [Leverpaté](#) • Kip • Gegrilde/gebakken groentes*

# Kruidige broodstengels

 20 minuten | ongeveer 8 broodstengels



1 groene bakbanaan, zonder schil  
2 tl knoflookpoeder  
2 tl uienpoeder  
2 el Italiaanse gedroogde kruiden  
1 tl zeezout  
2 el kokosolie  
35 gr tapioca + eventueel extra  
Extra: zoutvlokken/zeezout en olijfolie



**Verwarm** de oven voor op 180°C.

**Doe** de bakbanaan in stukken met de kokosolie en de kruiden in de keukenmachine. Draai dit tot een gladde substantie. Vervolgens voeg je hier tapioca bij en je roert dit goed om tot je een plakkerig deeg krijgt. Voeg eventueel nog extra tapioca toe als het te veel plakt.

**Maak** rolletjes van het deeg en leg deze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Vet je handen een beetje in, zodat het deeg niet te veel aan je handen blijft kleven.

**Bak** de broodstengels 15 minuten in de oven. Zodra ze uit de oven komen kwast je ze even snel in met wat olijfolie en strooi hier wat zoutvlokken/zeezout en eventueel extra gedroogde kruiden over.

## Serveertips

De broodjes zijn heerlijk bij elke *soep*, maar ook met de *leverpaté* of *guacamole met tonijn*.

# Wortel-pastinaakmuffins

 1 uur | 12 muffins



300 gr **chufameel** (tjgernnotenmeel)  
300 gr wortels, geraspt  
100 gr pastinaak, geraspt  
160 ml kokosolie, gesmolten  
Rasp van 1 sinaasappel en sap van 1 sinaasappel  
1 tl gember, geraspt  
1 tl kaneelpoeder  
100 gr medjooldadels, pit verwijderd, in kleine stukjes gesneden  
1 el gelatinepoeder  
½ tl zout

Gebruik kleurloze papieren muffinvormpjes om het beslag in te doen.



**Verwarm** de oven voor op 200°C.

**Vet** de muffinvormpjes in en zet alvast klaar in een muffinblik.

**Neem** een ruime kom en meng hierin de chufa, gelatine, kaneel, stukjes dadel, gember en zout in. Roer dit door elkaar. Voeg de geraspte groentes toe en het sinaasappelsap en rasp.

**Meng** het met de hand. Dat gaat beter dan met een lepel. Het blijft een heel stevig beslag. Je kunt het beslag het makkelijkst met de hand verdelen.

**Neem** wat van het beslag en druk dit stevig in de klaarstaande vormpjes. Je kunt ze tot de rand vol doen.

**Zet** het muffinblik nu in de voorverwarmde oven en bak ze in 20 minuten gaar en goudbruin.

Deze muffins zijn handig om bijvoorbeeld als lunch mee te nemen naar je werk.

## Serveertip

*Serveer de wortel-pastinaakmuffins met kokosyoghurt en wat sinaasappelrasp eroverheen.*







# Gehaktmuffins met groenten en kruiden

 30 minuten | 12 muffins



500 gr rundergehakt  
1 el kokosolie  
250 gr zoete aardappel, geraspt  
100 gr geraspte wortel  
100 gr geraspte courgette, uitgeknepen gewicht  
1 grote ui, fijn gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
1 takje rozemarijn, heel fijngehakt of gebruik gedroogd  
3 takjes basilicum, fijngesneden  
1 takje oregano, blaadjes fijngesneden  
Extra vierge olijfolie om in te vetten  
1 tl zeezout, naar smaak

Gebruik kleurloze papieren muffinvormpjes om de ingrediënten in te doen.



**Verwarm** de oven voor op 200°C.

Als je de courgette geraspt hebt laat dit dan even in een zeef staan en knijp het daarna met de hand heel goed uit. Er komt flink wat vocht uit. Het uitgeknepen gewicht moet ongeveer 100 gr zijn.

**Neem** een grote kom en meng hierin het gehakt met de geraspte groentes, de kokosolie en de kruiden. Voeg er zout naar smaak bij. Kneed alles door elkaar tot het een vaste bal is.

**Vet** je muffinvormpjes in en verdeel de groentegehaktmix hierin.

**Bak** 20 minuten in de oven en serveer met rauwkost of groenten naar keuze.

Deze muffins zijn handig om bijvoorbeeld mee te nemen als lunch naar je werk.

## Variatietips

*Vervang de zoete aardappel eens door pompoen. Varieer ook met de kruiden die je gebruikt.*

# Smeersels & dips

# Artisjok hummus

🕒 5 minuten | ongeveer 500 gr hummus



1 blikje artisjokharten  
½ teentje knoflook, gehakt  
1 el citroensap  
½ tl zout  
Extra vierge olijfolie, tot de gewenste dikte



**Laat** het blikje artisjok uitlekken en doe dit in de keukenmachine of staafmixer met de knoflook, citroen, zout en olijfolie. Hou er rekening mee dat rauwe knoflook best heftig kan zijn. Ben je er geen fan van laat de knoflook dan weg of doe er wat minder in.  
**Draai** het geheel tot je een hummusachtige substantie hebt. Voeg eventueel meer zout en olijfolie toe tot je de juist consistentie bereikt hebt.

## Serveertips

De artisjok hummus is heerlijk als beleg op de [knoflook-kruidentbroodjes](#), [ui-basilicum crackers](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#) of de [tapioca-cassave wraps](#). Maar ook als dip op de [kruidige broodstengels](#) of op groentesticks van bijvoorbeeld wortel, komkommer of bleekselderij.



## Variatietip

Maak ook eens een rode bieten-bloemkool hummus. Vervang de artisjokken dan door 2 gekookte middelgrote bieten en 1 gekookte bloemkool. Deze hummus krijgt een mooie rode kleur.

# Leverpaté

 40 minuten | ongeveer 550 ml leverpaté



450 gr kippen- of runderlever  
80 ml kokosolie  
1 groene appel, klokhuis verwijderd en geraspt  
100 gr geraspte zoete aardappel  
1 sjalotje, fijn gesnipperd  
2 el appelciderazijn  
2,5 tl gedroogde tijm  
2 tl gedroogde rozemarijn  
1 tl fijn zeezout



**Maak** de lever schoon en dep droog. Snijd in kleinere stukken indien nodig.

**Verhit** de kokosolie in een grote braadpan op medium vuur tot de olie goed gesmolten. Voeg de appel, geraspte zoete aardappel, sjalotjes en appelcider azijn toe. Dek af en bak onder af en toe roeren tot de groenten zacht zijn geworden. Richtlijn: ongeveer 10-12 minuten.

**Voeg** de lever, tijm, rozemarijn en zeezout toe. Bak dit - zonder deksel en onder af en toe roeren - 6-8 minuten of tot de lever gebakken, maar nog wel een beetje roze is.

**Haal** van het vuur en laat afkoelen. Doe alles – dus ook het kookvocht – over in een keukenmachine of gebruik een staafmixer. Mix tot je een glad en romig geheel hebt. Het kan zijn dat je het in twee gedeeltes moet verwerken. Proef of er nog wat zout bij moet. **Doe** de paté over in kleine potjes met een deksel en bewaar in de koeling.

Je kunt de leverpaté 5 dagen in de koeling bewaren of invriezen. Door het gebruik van de kokosolie stolt dit wel in de koeling. Laat de paté voor gebruik op kamertemperatuur komen en roer dan weer even door.

## Serveertips

*De leverpaté is heerlijk als beleg op de [knoflook-kruidentbroodjes](#), [ui-basilicum crackers](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#) of de [tapioca-cassave wraps](#). Maar ook als dip op de [kruidige broodstengels](#).*



# Guacamole met tonijn

🕒 15 minuten | 2 porties



2 grote avocado's, geprakt  
1 blikje tonijn op olijfolie, uitgelekt  
½ komkommer, fijngesneden  
½ kleine rode ui, fijngesneden  
¼ bosje verse koriander, gesneden  
1 teentje knoflook, geperst  
1 limoen, sap  
1 el extra vierge olijfolie  
1,5 tl appelciderazijn  
1 tl fijn zeezout of meer naar smaak




**Doe** alle ingrediënten in een kom en roer tot het goed gemengd is. Breng op smaak met zout en serveer meteen.

## Serveertips

*De guacamole is heerlijk als beleg op de [knoflook-kruidentbroodjes](#), [ui-basilicum crackers](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#) of de [tapioca-cassave wraps](#). Maar ook als dip op de [kruidige broodstengels](#) of op groentesticks van bijvoorbeeld wortel, komkommer of bleekselderij. Verder is het ook lekker door een salade en kun je er [groentebootjes](#) – witlofblaadjes, slablaadjes of komkommer (uitgelijst) – mee vullen.*



# Tijgernotenpasta

 5 minuten | 230 ml notenpasta



140 gr [chufameel](#) (tijgernotenmeel)

90 gr kokosolie of 90 ml chufa-olie of avocado-olie

Eventueel: gemberpoeder of kaneelpoeder naar smaak



**Doe** de chufa en de kokosolie in een hoge mengbeker bij elkaar. Gebruik een staafmixer om het tot een pasta te mengen. Je kunt wat spelen met de hoeveelheid kokosolie. Is het te droog dan kun je er nog wat kokosolie aan toevoegen.

**Voor** wat extra smaak – en gezondheidsvoordelen – kun je eventueel wat gember of kaneelpoeder aan de pasta toevoegen.

Probeer eens een plak [zuurdesembrood](#) besmeerd met deze notenpasta en afgetopt met plakjes banaan en kaneelpoeder.

## Serveertips

*De notenpasta kun je op veel verschillende manieren gebruiken. Het is lekker op [zuurdesembrood](#) en crackers. Maar ook als dip op appelschijfjes, banaan en groentesticks van komkommer, wortel of bleekselderij. Verder kun je het ook als vulling voor gedroogde dadels gebruiken.*

# Dressings



## Gezondheidsvoordelen van azijn

Appelciderazijn en balsamicoazijn zijn gefermenteerde producten. We gebruiken ze niet alleen omdat ze veel smaak hebben, maar ook omdat ze verschillende gezondheidsvoordelen hebben. Gefermenteerde producten – zoals azijn – bevatten namelijk gunstige bacteriën – ook wel probiotica genoemd – en het korteketenvetzuur azijnzuur. Beide hebben een positieve invloed op je gezondheid. Ze ondersteunen een goede werking van je darmen en je immuunsysteem. In [deze blog](#) kun je lezen welke gezondheidsvoordelen gefermenteerde voedingsmiddelen nog meer hebben. Verder heeft azijn een positieve invloed op je bloedsuikerregulatie.



# 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



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

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

De dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren, maar moet op kamertemperatuur komen om het te kunnen gebruiken. Door de kokospasta wordt het namelijk hard als het afkoelt.

## Variatietips

*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 1 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 kip, vlees, vis, [ui-basilicum crackers](#), [focaccia met rozemarijn en tijm](#), [tapioca-cassave wraps](#) en als dip voor groentesticks van wortel, komkommer of bleekselderij.*



# Sinaasappel-avocado dressing

 5 minuten | ongeveer 250 ml dressing



1 avocado  
1 sinaasappel, sap  
60 ml extra vierge olijfolie  
60 ml appelciderazijn  
60 ml water  
1 cm stuk gember, geschild en gehakt  
½ tl zout



**Doe** alle ingrediënten in een hoge mengbeker. Gebruik de staafmixer om hiervan snel een lekkere dressing te maken. Is de dressing iets te dik? Voeg dan een beetje water toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Deze dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren.

## Serveertip

*Deze dressing is heerlijk bij verschillende salades.*



# Aardbeien dressing

 5 minuten | ongeveer 250 ml dressing



120 ml extra vierge olijfolie  
100 gr aardbeien - vers of bevroren  
3 el appelciderazijn  
1 tl honing  
¼ tl gemberpoeder  
¼ tl zeezout



**Maak** de aardbeien schoon en snijd iets kleiner. Doe met de olijfolie, appelciderazijn, honing, gember en zeezout in een hoge beker of maatbeker en pureer met de staafmixer.

Deze dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren.

## Serveertip

*De dressing kun je over verschillende salades gebruiken.*

## Variatietips

*Vervang de aardbeien eens door ander fruit, zoals frambozen, bramen, blauwe bessen of sinaasappelsap.*

# Caesarsalad dressing

🕒 5 minuten | ongeveer 250 ml dressing



60 gr kokosboter of kokospasta\*

120 ml kokosmelk

80 ml extra vierge olijfolie

1-2 teentjes knoflook

1 citroen, sap - ongeveer 2 el

¼ tl zeezout

6 ansjovisfilets

1 el water

\*Kokosboter – ofwel kokospasta – bevat in tegenstelling tot kokosolie ook het vruchtvlies van de kokosnoot. Het is dus niet hetzelfde als kokosolie. Je kunt het gemakkelijk online bestellen.



**Doe** alle ingrediënten in een blender en mix het totdat alles goed gemengd is. Als de dressing te dik is, voeg dan elke keer een eetlepel water toe tot de juiste dikte is bereikt.

De dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren, maar moet op kamertemperatuur komen om het te kunnen gebruiken. Door de kokosmelk en kokosboter wordt het namelijk hard als het afkoelt.



## Serveertip

*De dressing is natuurlijk bij uitstek geschikt voor een Caesarsalade, maar is ook heerlijk bij andere salades.*

# Limoen-gember kokosdressing

🕒 5 minuten | ongeveer 250 ml dressing



120 gr kokosboter of kokospasta  
(\*zie recept hiernaast)  
120 ml water  
2 limoenen, sap - ongeveer 1 el  
1 tl appelciderazijn  
1,5 tl gember, geraspt  
¼ tl zeezout



**Doe** alle ingrediënten in een blender en draai ongeveer een minuut, totdat alles goed gemengd is. Is de dressing te dik? Voeg dan telkens 1 eetlepel water toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Deze dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren, maar moet op kamertemperatuur komen om te kunnen gebruiken. De kokosboter zorgt er namelijk voor dat het hard wordt zodra de dressing afkoelt.

## Serveertip

*Deze dressing is lekker fris en bij uitstek geschikt voor een tropische salade, maar doet het ook heel goed bij een lekker stukje vis.*



# Komkommer-dille dressing

 5 minuten | ongeveer 250 ml dressing



120 gr komkommer - na verwijderen van zaadlijsten en schil

120 ml kokosroom

2 teentjes knoflook, geperst

2 el olijfolie

1 el citroensap

½ tl zeezout

1-2 el dille, fijngehakt



**Verwijder** de schil van de komkommer. Snijd in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Zodra die verwijderd zijn, dep je de komkommer droog met een stuk keukenpapier. Snijd de komkommer grof.

**Doe** komkommer, kokosroom, olijfolie, knoflook, zout en citroensap in een blender. Blend tot het glad is.

**Giet** de dressing in een mooi kommetje en meng de dille erdoorheen.

Deze dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren.

## Serveertip

*De komkommer-dille dressing is heerlijk bij een poké bowl of een salade.*



# Supersnelle vinaigrette

 1 minuut | 1 portie



1 el appelciderazijn  
2 el extra vierge olijfolie  
Optioneel: honing en kaneel



**Meng** de ingrediënten in een kopje door elkaar.

Deze dressing kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren.

## Variatietips

*Voeg een beetje (diepvries) mango en een paar blaadjes munt toe en blend alles met een staafmixer of blender tot een gladde massa. Of laat de honing en kaneel weg en vervang de appelciderazijn door balsamicoazijn.*



# 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](http://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., Rehrer, 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.

---

**A. Vojdani & E. Vojdani (2019).** Food-associated autoimmunities: When food breaks your immune system. ISBN: 978-0-578-49977-2

---

**Xue, H., Wang, W., Li, Y., Shan, Z., Li, Y., Teng, X., ... & Teng, W. (2010).** Selenium upregulates CD4+ CD25+ regulatory T cells in iodine-induced autoimmune thyroiditis model of NOD. H-2h4 mice. *Endocrine journal*, 57(7), 595-601.

---

**Hu, Y., Feng, W., Chen, H., Shi, H., Jiang, L., Zheng, X., ... & Cui, D. (2021).** Effect of selenium on thyroid autoimmunity and regulatory T cells in patients with Hashimoto's thyroiditis: A prospective randomized controlled trial. *Clinical and Translational Science*.

---

**Richard, D. M., Dawes, M. A., Mathias, C. W., Acheson, A., Hill-Kapturczak, N., & Dougherty, D. M. (2009).** L-tryptophan: basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications. *International Journal of Tryptophan Research*, 2, IJTR-S2129.

# 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 energiekeer 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