



auto-immuun paleo  
lunch  
recepten

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

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

<b>Inleiding</b>	4	Tijgernotenmelk (Horchata)	27	Zuurdesembrood	61
<b>Handige tips</b>	6	Kokosmelk	27	Knoflook-kruidentbroodjes	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





### 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.



# 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.*









Wil je ook de recepten  
van deze lunches?

Je vindt ze in mijn [auto-immun  
paleo lunchrecepten 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
- Sarcoidose
- Psoriasis
- En meer...

Deelnemers ervaren:

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

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

## Belangrijk: wat je moet weten over jodium en calcium

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

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

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

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

## Over de auteur



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

### Meer over Ruud weten?

[Klik hier.](#)

### Volg Ruud via

[www.revolutionairgezond.nl](http://www.revolutionairgezond.nl)

 [revolutionairgezond](#)

 [ruud.rotteveel](#)

 [Ruud Rotteveel](#)



Heb je deze AIP recepten e-books ook al?



revolutionairgezond.nl