

auto-immuun paleo
ontbijt
recepten

dranken, muesli, pap, brood,
pannenkoeken, crackers, hartige,
zoete & snelle ontbijtjes

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

Inhoud

Inleiding	4	Avocadomelk	27	Pannenkoeken	58
Handige tips	6	Tijgernotenmelk (Horchata)	27	Bananenpannenkoek	59
Begrippenlijst	7	Kokosmelk	27	Tijgernoot pannenkoek	60
AIP voedingslijsten	8	Kokosroom	28	Crêpes	63
Basingrediënten voor in huis	15	Dranken	29	Hartige ontbijtjes	64
Meelsoorten	15	Carobe eiwitshake	31	Kruidige groente pannenkoek	65
Eiwitpoeders	17	Gelatine thee	32	Hartig ontbijt met	
Vetten	17	Smoothie	33	rundergehakt en groenten	67
Vis	17	Carobemelk	34	Gebakken flespompoen	
Kruiden en specerijen	18	Muesli	35	'rösti' met Parmaham	68
Zoetstoffen	18	Graanvrije muesli	36	Zoete aardappel toast	70
Dressings, sauzen	19	Pap	37	Bottenbouillon	70
Groenten en fruit	19	Kokosyoghurt	39	Pompoen ontbijtsoep	72
Yoghurt	19	Kokosnoot-bosbepap	40	Broccoli ontbijtsoep	73
Snacks	19	Tropische pap van		Snelle en simpele ontbijtjes	74
Overig	19	tapiocaparels en fruit	43	Tapioca-cassave wraps	76
Belangrijk: bloedsuiker-		Zoete pastinaakpap	44	Meloen met ham	79
regulatie, insulineproductie		Bloemkool-carobepap	46	Zoetzure fruitsalade met	
en insulinegevoeligheid	20	Pompoenpap met		tijgernoten	80
AIP-geschiede		speculaaskruiden	46	Kokosyoghurt met fruit en	
productvervangers	21	Brood	47	tijgernoten granola	81
AIP speculaas specerijen	22	Zuurdesembrood	49	Pas jij het auto-immuun	
AIP bindmiddelen	23	Warme broodjes	50	protocol wel goed toe?	82
Ei vervangers	24	Bakbanaan ontbijtmuffins	53	Over de auteur	83
Gelatine 'eieren'	25	Ontbijtkoek	54	Bronnen	84
Agar-agar	25	Crackers	57	Reviews	86
Avocado	26				
Bananenmelk	26				

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-immun paleo dieet – ook wel auto-immun 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 waarschijnlijk ook nog eens veel lekkerder gaat voelen. Wie wil dat nou niet?

Ruud Rotteveel



Handige tips

- Plan minimaal één dag van tevoren in wat je gaat ontbijten. Door dit te doen kun je je goed voorbereiden en is de kans kleiner dat je impulsief iets gaat eten wat je eigenlijk niet wilt.
- Glazen bakken, bekertjes 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 thermobeker te hebben, zodat je opgewarmde soepen warm kunt houden als je ze meeneemt.
- Veel recepten bevatten kokosmelk, kokosrasp of kokosmeel. Niet iedereen vindt dit lekker en sommige mensen verdragen kokos niet. Gelukkig zijn er alternatieven. Kokosmelk kun je in veel gevallen vervangen door water, bananenmelk, avocadomelk of tijgernotenmelk. Kokosrasp kun je meestal weglaten en kokosmeel kan vaak door tijgernotenmeel of cassavemeel vervangen worden.
- Een goed begin is het halve werk, is een bekend spreekwoord en dat geldt zeker voor het eten van eiwitten. Start je dag daarom met een eiwitrijk ontbijt. 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. Vind je dit niet lekker tijdens je ontbijt? Neem dan de carobe eiwitshake of gelatine thee bij je ontbijt, zodat je toch eiwitten binnenkrijgt. Ook kun je regelmatig een smoothie of shake maken met een goed eiwitpoeder. Welke eiwitpoeders AIP-geschikt zijn, lees je bij de basisingrediënten voor in huis.

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

Voeding:
Appelazijn
Balsamicoazijn
Kokosazijn
Kokosyoghurt
Rode wijnazijn
Witte wijnazijn
Zoute haring
Zuurkool

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, kokosbloesemsuiker (allen met mate)
Carobe	
Citroensap	
Coconut aminos	
Edelgist	

Dranken

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



AIP voedingslijsten X Dit wil je vermijden

(Pseudo)granen & alcohol

Granen:

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

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

Denk ook aan:

Maïsstroop
Maïszetmeel
Rijststroop

Pseudogranen:

Amarant
Boekweit
Chiazaad
Quinoa

Alcohol:

Alle alcoholische
dranken,
waaronder bier,
wodka en wijn



Peulvruchten & nachtschades

Peulvruchten:

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

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

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

Eiwitpoeders

Om je eiwitinname mee aan te vullen.

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

Vetten

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

Om mee te bakken of koken:

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

Vetten voor door salades en koude dressings:

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

Vis

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

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

Kruiden en specerijen

Om mee te koken, bakken of voor saladedressings.

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

Zoetstoffen

Voor koken, bakken en koud gebruik.

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



Dressings & sauzen

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

Groenten

Veel gebruikte groenten:

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

Fruit

Veel gebruikte fruitsoorten:

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

Yoghurt

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

Snacks

Deze gaan je helpen op moeilijke momenten:

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

Overig

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

Belangrijk! Bloedsuikerregulatie, insulineproductie en insulinegevoeligheid

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

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

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

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

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

- Voorkom overmatige inname van koolhydraten – ontdekt zelf hoeveel je aankunt.
- Voorkom dat je meer calorieën eet dan je verbrandt.
- Eet meerdere malen per week vette vis, want de omega 3-vetzuren EPA en DHA hebben een positief effect op eerdergenoemde verstoringen én zijn nodig voor het oplossen van ontstekingen.
- Zorg dat iedere maaltijd eiwit, vet en groenten bevat, want dit zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel gedurende de dag stabiel blijft.

- Gebruik azijn bij je maaltijden – bijvoorbeeld als dressing (vinaigrette) over een salade of twee eetlepels in een beetje water
- Zorg dat je vitamine D-bloedwaarde binnen de normaalwaarden valt.
- Zorg voor voldoende beweging:
 - Beweeg wekelijks minimaal 2,5 uur matig tot intensief. Hieronder vallen wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, intensief huishouden, fitness, tennis en hardlopen.
 - Onderbreek iedere twintig tot dertig minuten het stilzitten door bijvoorbeeld een stukje te wandelen. Haal wat te drinken voor je collega's en loop de trap een paar keer op en neer. Je kunt ook intensievere bewegingsvormen doen zoals jumping jacks, opdrukken - eventueel tegen de muur - squatten en lunges. Heb je geen mogelijkheid om echt te bewegen? Ga dan tijdens het zitten met je benen trillen of maak kleine bewegingen met je handen. Dit wordt fidgeting genoemd. Zelfs deze subtiele vorm van beweging werkt beschermend tegen de schadelijke effecten van langdurig stilzitten.
- Zorg voor een goede nachtrust (min. 7 uur per nacht)
- Zorg voor voldoende ontspanning en probeer factoren die chronische stress veroorzaken op te lossen.

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

AIP geschikte product- vervangers

AIP speculaas specerijen



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



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

Gezondheidsweetje

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



AIP bindmiddelen

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

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

Ei vervangers

Gelatine 'eieren'

Agar-agar

Avocado



Gelatine 'eieren'



Voor één gelatine ei:
10 gr gelatinepoeder
65 ml water



Doe het water in een kleine steelpan.

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

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

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

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

Agar-agar

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

Avocado

Gebruik 65 gr avocado ter vervanging van 1 ei.

Bananenmelk



1 banaan
1-2 bekers water



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

Serveertip

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

Avocadomelk

 10 minuten | 4 porties



475 ml water

½ avocado, gemiddelde grootte

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

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



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

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

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

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

Serveertip

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

Tijgernotenmelk (Horchata)

 10 minuten + 24 uur wachttijd | 700 ml



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

Water om de tijgernoten in te weken

700 ml water (voor de uiteindelijke tijgernotenmelk)

Eventueel wat zeezout, kaneel en/of honing



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

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

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

Ongeveer 3 dagen in de koelkast houdbaar.

Serveertip

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

Kokosmelk

🕒 15 minuten + 1 uur wachttijd | ± 600 ml



160 gr geraspte kokos
565 ml water



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

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

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

Goed schudden, mengen of lichtjes verwarmen voor gebruik.

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





Kokosroom

⌚ 3 minuten | 3-4 porties



400 ml volvette biologische kokosmelk



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

Schep voorzichtig de kokosroom van het kokoswater af.

Klop dit luchtig met een mixer of garde.

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

Serveertip

Deze kokoslagroom 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.

Dranken



Carobe eiwitshake

 2 minuten | 1 persoon



150-250 ml water of kokosmelk
10 gr marine (vis)collageen poeder of
rundercollageen poeder
1 el carobepoeder



Doe de ingrediënten in een beker met een deksel.
Shaken maar! Zo heb je gelijk wat beweging.

Variatietips

In plaats van water of kokosmelk kun je ook bananenmelk, avocadomelk of tijgernotenmelk gebruiken. Vind je de smaak van carobe niet lekker? Drink je eiwitshake dan zonder carobepoeder.

Gezondheidsweetje

Collageenpoeder is een goede eiwitbron, waarmee je makkelijk je eiwitinname kunt verhogen. Het is belangrijk dat je dagelijks voldoende eiwitten binnenkrijgt, omdat eiwitten belangrijke bouwstoffen voor je lichaam leveren en nodig zijn voor het herstel van beschadigingen – denk bijvoorbeeld aan herstel van spierschade na het sporten. Eiwitten dragen kort samengevat bij aan een goede werking van je immuunsysteem, en zijn nodig voor de opbouw en onderhoud van je darmslijmvlies, spieren, huid, haar en nagels.

Hoeveel eiwit moet je eten? De richtlijn is dat je iedere dag minimaal 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig hebt. Je kunt eiwitten niet opslaan als reserve, vandaar dat je ze dagelijks moet eten. De behoefte aan eiwitten neemt toe als je ouder wordt – dan heb je wel 1-1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Bovendien, of je nou oud bent of jong: bij ziekte en sport heb je ook meer eiwitten nodig, zoals hierboven uitgelegd. Bij veel sporten of chronische ziekte is de richtlijn een dagelijkse inname van wel 1,2-1,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.

Gelatinethee

🕒 5 minuten | 1 kopje



Thee naar keuze. Bijvoorbeeld groene, zwarte, witte of kruidenthee van gember, kurkuma of verse munt
4 tl of 1 el biologische gelatinepoeder



Zet een kopje thee.

Haal het theezakje uit je kopje en voeg de biologische gelatinepoeder aan je thee toe.

Roer totdat het gelatinepoeder is opgelost. Zodra het gelatinepoeder is opgelost is het klaar om te drinken.

Gezondheidsweetjes

Glycine – eiwit uit gelatine – groene thee, gember, kurkuma en verse munt hebben ontstekingsremmende effecten. Dat is fantastisch, aangezien auto-immuunziekten vaak met ontstekingen gepaard gaan. Deze gelatine thee is dus een natuurlijke ontstekingsremmer. Je kunt het dagelijks drinken.



Smoothie

🕒 10 minuten | 1 persoon



130 ml kokosmelk
125 ml koud water
1/4 tl kurkumapoeder
1/4 tl gemberpoeder
1 maatschep collageenpoeder – om het eiwitgehalte te verhogen
1 handje verse koriander of peterselie
1 grote hand veldsla of waterkers
Sap van een halve limoen en een halve citroen
½ bevroren banaan – doe deze minimaal een halve dag van tevoren in stukjes in de diepvriezer
Handje diepvries mangostukjes



Het is het gemakkelijkst om eerst alle ingrediënten klaar te maken – dus wegen en snijden etc. Doe alle ingrediënten in een blender. Zet de blender aan en blend alles tot een gladde massa.

Gezondheidsweetje

De vertering begint al in je mond. Zorg daarom dat je de smoothie langzaam opdrinkt. Houd elke slok een paar seconden in je mond. Zo kunnen de koolhydraat verterende enzymen die in je speeksel zitten de koolhydraten alvast verteren. Op deze manier wordt je dunne darm minder belast. Je kunt ook iets aan de smoothie toevoegen waardoor je genoodzaakt bent om te kauwen. Bijvoorbeeld hele [tjigernoten](#), of [schaafsel](#) of [muesli](#) daarvan.

Meer dan alleen lekker!





Carobmelk

🕒 5 minuten | 1 kop



250 ml kokosmelk

1-2 maatschepjes carobepoeder

Eventueel wat (Manuka) honing

Topping (optioneel):

[Kokosroom](#)

Klein beetje carobepoeder



Kook het water in een waterkoker of verwarm de kokosmelk in een pan.

Doe er 1-2 maatschepjes carobepoeder bij en roer totdat het poeder goed opgelost is.

Meng er eventueel een beetje (Manuka) honing doorheen.

Optioneel: topping van kokosroom met een klein beetje carobepoeder eroverheen gestrooid.

2 dagen in de koelkast houdbaar.

Muesli

Graanvrije muesli met tijgernoot

🕒 10 minuten | 10 porties



75 gr gedroogde mango (zonder sulfiet)
75 gr gedroogde ongezwavelde abrikozen
100-200 gr geroosterde kokosvlokken/kokoschips
100 gr moerbeien
100-150 gr geroosterde hele [tijgernoten](#) (chufa) of [tijgernotenschaafsel](#)



Rooster de kokosvlokken in een droge koekenpan – blijf alert, want het kan snel verbranden. Haal de kokos uit de pan als deze licht begint te kleuren en laat op een bord goed afkoelen.

Rooster ook de tijgernoten in de droge koekenpan en laat ook goed afkoelen op een bord.

Snijd de mango en abrikozen in kleinere stukjes en doe in een kom. Doe de moerbei bij de gedroogde mango en abrikozen.

Voeg de afgekoelde kokosvlokken/kokoschips en tijgernoten eraan toe. Doe alles in een schone luchtdichte pot. Gebruik deze graanvrije muesli op kokosyoghurt, pap of door een groente/fruitsalade.

Bewaar donker in een luchtdichte pot.



Variatietips

Met het gedroogde fruit kun je variëren. Gebruik eens gedroogde dadels, rozijnen of bananenchips. Let wel op dat er geen zonnebloemolie op het gedroogde fruit zit. Lees dus goed de ingrediëntenlijsten.

Pap

Kokosyoghurt



 5 minuten bereidingstijd en 28 uur wachttijd |
4 kleine porties



1 pakje santen of kokoscrème van 200 g -
liefst biologisch en zonder toevoegingen
2 el tapiocameel
400 ml water
Aantal probiotica capsules of sachets wat nodig is
voor minimaal 2 miljard - 2 10⁹ aantal - lactobacillus
soorten. De dosering kan per merk verschillen.
Ook nodig: weckpot met een rubberen ring. Dit is
nodig om de lactobacillus bacteriën goed te laten
ontwikkelen in een zuurstofarme omgeving.



Doe de santen/kokoscrème in een steelpannetje.
Pak een andere pan en kook daar het water in. Zodra
het kookt giet je 400 ml gekookt water over de santen.
Laat dit staan totdat de santen gesmolten is.
Roer regelmatig. Het is belangrijk dat de gesmolten
santen nu afkoelt tot onder de 40° C. Gebruik
hiervoor een voedingsthermometer – dit is het
nauwkeurigste - of je vinger. In het laatste geval
mag het net nog lauwwarm aanvoelen. Dit is
echt belangrijk, want bij een te hoge temperatuur
overleven de probiotica (bacteriën) het niet.
Open het sachet of de capsule met probiotica.
Strooi de probiotica in de gesmolten kokoscrème.
Let op: gebruik niet het capsule omhulsel, maar alleen
de inhoud. Voeg ook het tapiocameel toe.
Roer alles goed door elkaar.

Spoel de weckpot met heet water om het te reinigen.
Giet het mengsel in de weckpot en sluit deze. Zet de
weckpot ongeveer 24 uur op een warme plek van ca.
20° C. De probiotica kan zich nu vermenigvuldigen
en zorgt voor een fermentatieproces, zoals bij de
bereiding van gewone yoghurt gebeurt.
Schud de kokosyoghurt regelmatig even zonder de
weckpot te openen. Je ziet de yoghurt in 24 uur steeds
dikker worden. Na 24 uur kun je de kokosyoghurt in de
koelkast zetten en wordt hij nog dikker.

Ongeveer 5 dagen in de koelkast houdbaar.

Let op!

Probiotica bevat vaak maiszetmeel als vulmiddel.
Ook bevat het vaak maltodextrine wat afkomstig
is van granen of aardappelen, maar de meeste
mensen hebben geen last van maltodextrine.

Bijna alle kant- en klare kokosyoghurt die je in
de winkel kunt kopen bevat ingrediënten die niet
toegestaan zijn tijdens de eliminatiefase van het AIP
dieet. Denk hierbij aan guargom en maiszetmeel.
Lees dus goed de ingrediëntenlijst op de verpakking
als je kokosyoghurt in de winkel haalt.

Lees verder op volgende pagina →

Handige tips

Door de hoeveelheid water die je toevoegt kun je spelen met de dikte van de kokosyoghurt. Is hij na 24 uur te dik, voeg dan beetje bij beetje nog wat water toe tot de voor jou juiste dikte. Is hij te dun dan is minder kokend water nodig bij het maken. Afhankelijk van de gebruikte santen kan het zijn dat deze een wat grove structuur heeft in vergelijking met een gewone yoghurt. Je kunt de santen met de blender of staafmixer fijnmalen, zodat de kokosdeeltjes in je uiteindelijke yoghurt fijner worden.

Open de weckpot voorzichtig, want hij staat onderdruk. Roer voor gebruik de yoghurt even om en schep eruit wat je nodig hebt. Gebruik een klein portie van ongeveer 150 ml, want de kokosyoghurt bevat veel verzadigd vet en bevat dus ook veel calorieën.

Variatietips

Voeg verschillende soorten fruit aan de yoghurt toe. Je kunt ook de graanvrije muesli, [hele tijgernoten](#) of [geschaafde tijgernoten](#) of [kant- en klare tijgernoten granola](#) voor een 'bite' toevoegen.

Gezondheidsweetje

Gefermenteerde voedingsmiddelen – zoals kokosyoghurt en zuurkool – bevatten probiotica. Dit zijn gunstige bacteriën, die het microbioom in je darmen en je immuunsysteem positief beïnvloeden en ondersteunen. Daarom is gefermenteerde voeding zo'n belangrijk onderdeel van het AIP dieet.

Kokosnoot- bosbespap

 10 minuten | 4 kleine porties



250 ml volvette biologische kokosmelk
2 rijpe bananen, in stukken gebroken
15 gr kokosolie
1 snufje zeezout
1 el (10 g) gelatine
125 gr verse bosbessen
90 – 135 g geraspte kokos, hoeveelheid hangt af van hoe dik je de pap wilt hebben



Zet een middelgrote pan op middelhoog vuur. Voeg de kokosmelk, bananen, kokosolie en zeezout toe aan de pan. Breng aan de kook.

Zet het vuur laag en laat het 10 minuten sudderen, waarbij je om de paar minuten roert om de bananenstukjes te breken. Voeg de gelatine toe en roer goed om de gelatine op te lossen.

Voeg de bosbessen toe en kook nog 2–3 minuten.

Haal van het vuur en voeg de geraspte kokos toe tot hij de gewenste dikte heeft bereikt. Laat ongeveer 5 minuten staan om de kokosnoot zacht te laten worden.

Garneer met wat verse bosbessen en serveer.

1 dag in de koelkast houdbaar.



Tip: *Neem een klein portie, want het is heel verzadigend. Kokos bevat veel verzadigd vet en calorieën, dus ook dit is een reden om je portie niet al te groot te maken.*

Variatietips

Gebruik ook eens ander fruit als topping, zoals aardbeien, bramen, frambozen of aalbessen. Je kunt ook wat bijenpollen als topping gebruiken. Gebakken fruit – dus vers fruit in een droge koekenpan bakken – is heerlijk als het buiten wat kouder is, vooral als je dan nog wat verwarmende kruiden of specerijen toevoegt zoals kaneel, gember of [AIP speculaaskruiden](#).



Tropische pap van tapiocaparels en fruit

🕒 30 minuten | 1 persoon



250 ml (1 glas) water of kokosmelk
3 el tapiocaparels
1 tl kaneel
(Tropisch) fruit naar keuze, in stukken gesneden –
bijvoorbeeld mango, ananas, papaja of banaan
Eventueel een beetje (Manuka) honing en/of
kokosvlokken



Doe het water of de kokosmelk in een pan en breng het aan de kook. Voeg 3 eetlepels tapiocaparels toe.
Kook ongeveer 25 minuten, totdat de tapiocaparels doorzichtig geworden zijn. Als het geheel te dik is, kun je er tijdens het koken een beetje water of kokosmelk aan toevoegen.
Voeg 1 tl kaneel en eventueel wat (Manuka) honing toe. Voeg fruit naar keuze toe.

1 dag in de koelkast houdbaar.

Opmerking: bij het koken nemen de tapiocaparels aanzienlijk in volume toe, dus je hebt er niet zo veel van nodig.



Zoete pastinaakpap

 30 minuten | 1 groot portie of 2 kleine



500 gr pastinaak, in stukjes gesneden – schillen kan, maar hoeft niet

Minimaal 100 ml kokosmelk – uit blik of [zelfgemaakt](#)

Smaakmakers: kaneel en gemberpoeder of '[AIP](#)' [speculaas specerijen](#) – naar smaak toevoegen



Stoom de pastinaak in 15-20 minuten gaar of kook het in zo weinig mogelijk water. Als je de pastinaak hebt gekookt, giet dan de pastinaak af en vang het kookvocht op. Dit bevat namelijk voedingsstoffen en is een mooie basis voor een soep/bouillon of saus.

Doe de pastinaak in een blender en voeg een deel van de kokosmelk toe samen met smaakmakers naar keuze.

Mix alles tot een puree en kijk of de dikte voor jou goed is. Voeg meer kokosmelk toe om te verdunnen. Zo nodig kun je ook het opgevangen vocht gebruiken om de pap dunner te maken. Kijk wat voor jou een mooi portie is. Het restant kun je goed afgedekt gebruiken voor de volgende dag. Je kunt de pap zowel warm als koud eten.

1 dag in de koelkast te bewaren.

Handige tips

Maak de pastinaak pap de avond van tevoren. Zo hoef je niet 's ochtends vroeg te gaan koken. En maak extra veel, zodat je ook direct voor de volgende dag hebt.

Variatietips

Je kunt met de smaakmakers variëren. Ook kun je een banaan door de pastinaak pap blenden. Dit maakt het zoeter. Of gebruik in plaats van pastinaak eens zoete aardappel. Je kunt ook een topping toevoegen van bosbessen, stukjes appel of peer, kokoschips, [tjigernoten](#) of de [graanvrije muesli](#). Vooral handig als het overgebleven portie onvoldoende is. Wees creatief.



Bloemkool-carobe pap

 30 minuten | 2 personen



300 gr bloemkool

150 ml water

150 ml volvette kokosmelk

4 medjoul dadels

Schepje carobepoeder

Vers fruit naar keuze - bijvoorbeeld aardbeien, banaan, blauwe bessen of druiven

Eventueel wat kurkumapoeder



Kook de bloemkool in het water en de kokosmelk met de kurkuma.

Week de dadels in warm water en ontpit ze.

Doe de bloemkool met het water, de kokosmelk en de kurkuma in een blender. Voeg ook de dadels en het carobepoeder toe. Blend het geheel tot een gladde massa. In plaats van een blender kun je ook een staafmixer gebruiken. Doe de pap in een kom en laat het afkoelen. Doe het daarna in de koelkast om verder af te laten koelen.

Gebruik vers fruit naar keuze als topping. Voeg eventueel 1-2 handjes tijgernoten (chufa) – [heel](#) of [topping](#) – toe voor een bite.

1 dag in de koelkast houdbaar.

Pompoenpap met speculaaskruiden

 10 minuten + 4 uur wachttijd | 4 porties



400 ml volvette kokos-, bananen of tijgernotenmelk

236 ml pompoenpuree uit blik of zelfgemaakt

1-4 tl gelatine

1 tl kaneel

½ tl gemberpoeder

Eventueel 1 tl honing of ahornsiroop

Toppings: fruit naar keuze: bijvoorbeeld appelblokjes of peerblokjes met rozijnen en [graanvrije muesli](#)



Doe alle ingrediënten samen in een pan en roer goed door elkaar. Verwarm het geheel tot het warm aanvoelt. Serveer direct met toppings naar keuze. Of giet in een glazen bak of glazen beker/pot met deksel en bewaar tot gebruik in de koelkast. Deze pap is gemakkelijk mee te nemen.

Bewaar tot 3 dagen afgesloten in de koelkast.

Variatietips

Vervang de pompoenpuree eens door puree van zoete aardappel of pastinaak. Stoom of kook hiervoor de zoete aardappel of pastinaak en pureer met een blender of staafmixer.

Brood



Zuurdesembrood

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



3 lichtgroene bakbananen (800 gr)
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
¾ 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 klopt 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.

Warme broodjes

 40 minuten | 6 broodjes



210 gr gehakte groene bakbanaan –
dit is ongeveer 1 bakbanaan van medium grootte
65 ml extra vierge olijfolie
½ tl zout
84 ml kokosmelk (Vervang de kokosmelk eventueel
door 125 ml water met 1 el extra virgin kokosolie).
110 g cassavemeel



Verwarm de oven voor op 220° C.

Leg een stuk bakpapier op een bakplaat.

Doe de bakbanaan, olijfolie, zout en kokosmelk in een blender/keukenmachine. Mix 1-2 minuten op hoog snelheid tot een volledig gladde puree. Doe de puree in een mengkom. Voeg het cassavemeel toe en meng dit door de puree tot een plakkerig, stevig deeg ontstaat.

Schep met een eetlepel een flinke schep deeg op het bakblik. Het deeg plakt minder aan je lepel als je deze eerst even in een beker koud water dompelt. Ga zo door tot je al het deeg op de bakplaat opgeschept en verdeeld hebt. Je kunt er dan 6 broodjes van maken.

Zet in het midden van de oven en bak ca. 25 minuten.

Check tussendoor even hoe het gaat.

Haal de broodjes uit de oven en laat minstens 5 minuten afkoelen voor het serveren. Het beste kun je deze broodjes warm of net op kamertemperatuur eten op dezelfde dag dat je ze gebakken hebt.

Aandachtspunten

- Dit is een recept dat je makkelijk kan verdubbelen om een voorraadje te maken.
- Je kunt deze broodjes het beste bewaren in een 'zip lock zakje' in de koelkast of de vriezer.
- Warm ze voor gebruik voorzichtig op tot kamertemperatuur of warmer voordat je ze serveert.
- Als je deeg te droog is voeg dan extra kokosmelk of water toe.
- Is je deeg te nat voeg dan extra cassavemeel toe.
- Alle recepten met bakbananen worden met de dag droger. Bewaar de broodjes daarom niet te lang.

Serveertips

Beleg de broodjes met kip, vlees of vis. Eventueel in combinatie met avocado, zodat het niet te droog wordt. Je kunt de broodjes ook beleggen met AIP-geschikte smeersels, zoals 'hummus' van rode biet of artisjok. Verder kun je ze ook gebruiken om in een soep te dippen.





Variatietips

Vervang de pastinaak door geraspte wortel of zoete aardappel. Dit zijn wel groenten die iets meer vocht loslaten. Houd dan 1 abrikoos of een halve vijg achter (deze niet mee weken) en voeg deze zo toe. Het niet geweekte fruit zal het extra vocht opnemen

Bakbanaan ontbijtmuffins

 2 uur en 5 minuten | 12-16 porties



Pastinaak, 1 grote of 2 kleine
100 gr gedroogde vijgen of abrikozen

Nat:

2 [gelatine eieren](#) (zie pag.25)
2 grote bakbananen – 1 zeer rijp en 1 groen
1 tl vanille extract
2 tl appelcider azijn
40 gr kokosolie
175 gr pompoen – je kunt ook pompoenpuree of
pompoen pap (potje babyvoeding) gebruiken

Droog:

2 flinke eetlepels collageenpoeder
45 gr cassavemeel
1 tl kaneel
½ tl gemalen gember of gebruik verse gember –
wordt-ie frisser en scherper van smaak
1 tl natriumbicarbonaat

Topping (optioneel):

[Kokosroom](#)

Kokosrasp
Gedroogde mangoreepjes of ander fruit



Verwarm de oven voor op 180° C.

Week de gedroogde vijgen of ongezwavelde abrikozen en zet apart. Rasp je pastinaak zodat je 200 g hebt. Schil en snijd je bakbanaan in stukjes. Doe deze in de keukenmachine of een blender met hoge snelheid en mix gedurende 30 seconden.

Voeg de resterende natte ingrediënten toe. Mix alles goed door elkaar.

Combineer alle droge ingrediënten in een grote kom. Giet de droge ingrediënten in de keukenmachine/blender en mix tot het een geheel. Giet het mengsel terug in de grote kom.

Giet de vijgen en/of abrikozen af en hak of snijd ze in kleine stukjes. Spatel de vijgen en de geraspte pastinaak door het beslag.

Vet de muffinvormpjes of muffinbakvorm in. Vul de muffinvormpjes helemaal. Er mag een kop op zitten, want de muffin zakt nog iets in tijdens het bakken.

Bak ze minimaal 60 minuten. Bij een kleiner aantal muffins – dus grotere muffins – zal de baktijd iets langer zijn dan wanneer je ze kleiner maakt. Haal uit de oven en laat 5 minuten afkoelen voordat je de muffins op een draadrooster legt om volledig af te koelen. Ze zijn nog wat zacht vanbinnen en krokant aan de buitenkant. Serveer eventueel met kokosroom, kokosrasp, mangoreepjes, ingekookte bessen of gewoon naturel.

Bewaar donker en luchtdicht. Ook handig om mee te nemen voor lunch naar je werk of voor onderweg.

Ontbijtkoek

 30 minuten | 4 porties



110 gr **tijgernootmeel** (chufameel)
55 gr tapiocazetmeel
30 gr bakbanaanmeel
1 tl natriumbicarbonaat (baking soda)
1 tl kaneel
¼ tl zeezout
1 tl vanille extract
40 gr kokosolie, gesmolten
63 ml volvette kokosmelk
1 el appelciderazijn
1 zeer rijpe banaan
45 gr ongezoete kokosrasp
Handje ongezoete kokosvlokken



Verwarm de oven voor op 1750 C en vet een ovenschaal of cakevorm in van 20 cm.

Doe in de blender: het tijgernootmeel, het tapiocazetmeel, het bakbanaanmeel, natriumbicarbonaat, zeezout, kaneel, vanille extract, gesmolten kokosolie, volvette kokosmelk, appelciderazijn en rijpe banaan en mix dit tot een gladde massa.

Spatel de geraspte kokos erdoor.

Giet het beslag in een ingevette ovenschaal en bedek met eventueel met ongezoete kokosvlokken.

Bak 18–20 minuten in het middelste rek van de oven. Laat iets afkoelen voordat je in de ontbijtkoek gaat snijden.

Je kunt het een dag bewaren in een afgesloten bakje op het aanrecht. In de koelkast is het maximaal vijf dagen houdbaar.





Crackers

 1 uur en 10 tot 40 minuten |
6-8 grote of 12-16 kleine crackers



2 grote groene bakbananen
125 ml extra vierge kokosolie, gesmolten
½ theelepel zout, naar smaak

Ook nodig: bakpapier, deegroller, bakplaat



Bekleed een omrande bakplaat met bakpapier (minimaal 33 x 45 cm). Zorg ervoor dat je bakpapier tot aan elke rand van de pan gaat.

Verwarm de oven voor op 150° C. Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine. Mix alles tot het een volledig gladde puree is gevormd. Mengen gaat gemakkelijker als je bakbananen op kamertemperatuur zijn en je kokosolie is gesmolten.

Giet het beslag op de voorbereide bakplaat. Gebruik een spatel om het glad te strijken en bedek het hele vel gelijkmatig. Het beslag moet uitgesmeerd worden tot 0,3 tot 0,5 cm dikte. Als de beslag-laag te dik is krijg je de crackers niet knapperig. Check met een paletmes of iets anders of je overal nu de juiste dikte hebt. Hoe dunner uitgesmeerd hoe knapperiger de crackers tijdens het bakken worden. Soms is een grotere bakplaat handiger.

Bak het eerst 10 minuten in de oven. Haal na 10 minuten de crackers uit de oven en snijd het crackerbeslag in met een deegwiel, pizzasnijder of deegschrapper. Je kunt elke gewenste maat cracker maken. De crackers trekken tijdens het bakken een beetje van elkaar weg en krimpen een beetje, maar niet veel.

Plaats de bakplaat terug in de oven en bak 50-80 minuten, tot ze goudbruin zijn. De baktijd varieert nogal afhankelijk van de hoeveelheid bakbanaan die je gebruikt en hoe groen de bakbananen zijn. Maar ook van de oven die je gebruikt. Groenere bakbananen hebben meer tijd nodig om te bakken - en smaken meestal ook beter.

Houd de crackers in de gaten en haal ze pas uit de oven als ze een mooie medium tint bruin zijn. Je kunt er altijd een proeven om te zien of hij knapperig genoeg is. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Eenmaal afgekoeld kun je alle aan elkaar geplakte crackers uit elkaar halen. Beleg met AIP-geschikte smeersels. Zie ons AIP lunch recepten e-book ter inspiratie.

Bewaar in een luchtdichte verpakking op kamertemperatuur.

Pannenkoeken

Bananenpannenkoek

🕒 15 minuten | 3 kleine pannenkoekjes



- 1 banaan
- 2 [gelatine eieren](#) (zie pag. 25)
- 3 el [tjgernotenmeel](#)
- 1 el tapiocameel
- 1 theelepelt kaneel
- kokosolie - om mee te bakken

Topping: fruit naar keuze en (Manuka) honing



Mix de banaan, gelatine eieren, tjgernotenmeel, tapiocameel en kaneel met de staafmixer tot een gladde massa.

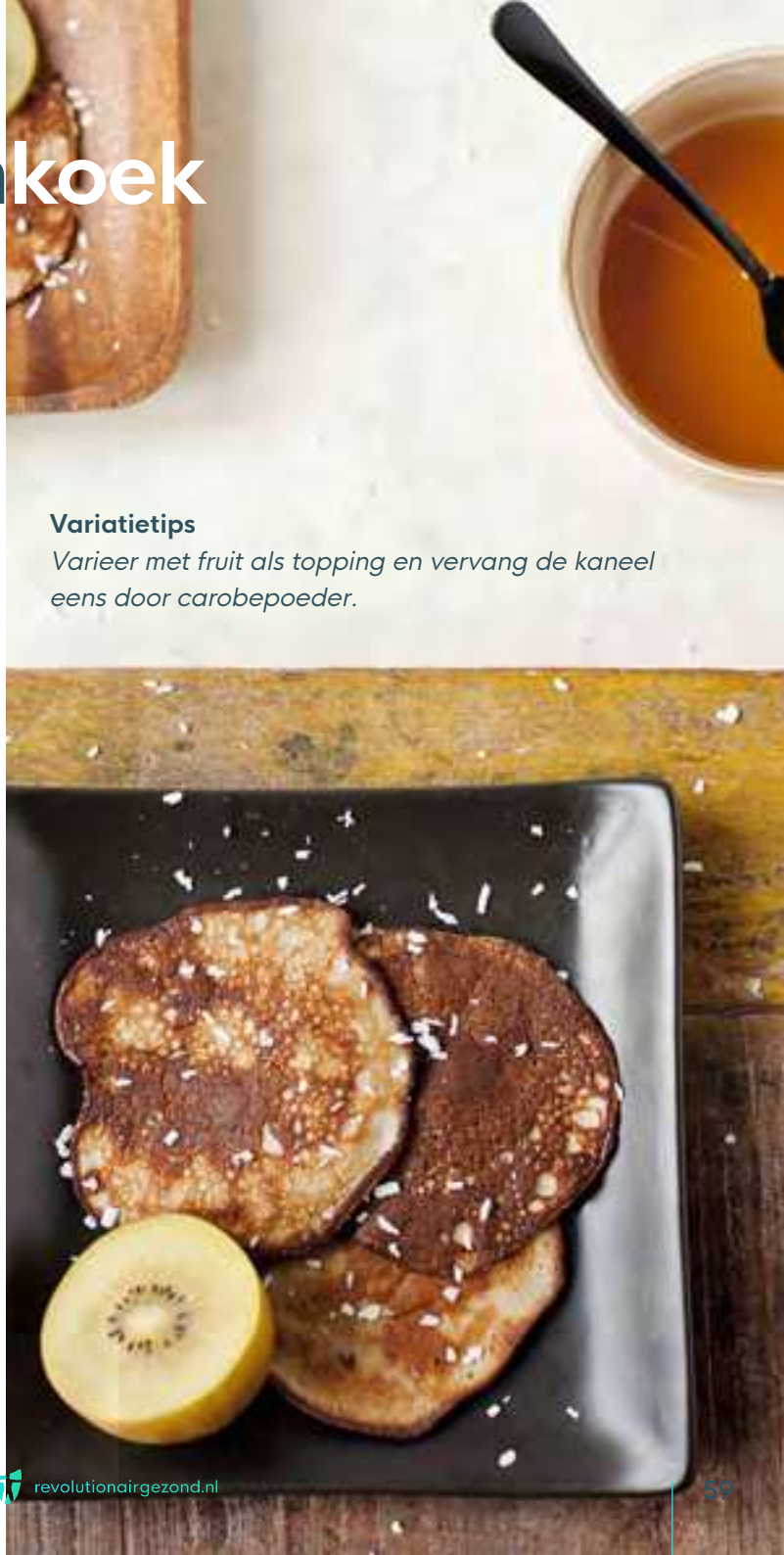
Verwarm de kokosolie op een laag vuur en doe zodra de pan heet genoeg is de helft uit de beslagkom in de koekenpan. Als je kleine pannenkoekjes wilt maken, gebruik dan $\frac{1}{4}$ van het beslag per pannenkoek.

Draai de pannenkoek na een paar minuten om en bak de andere kant korte tijd. Laat de pannenkoek op een bord glijden. Voeg opnieuw wat kokosolie toe aan de verhitte pan en bak op dezelfde manier de rest van de pannenkoeken.

1 dag in de koelkast houdbaar.

Variatietips

Varieer met fruit als topping en vervang de kaneel eens door carobepoeder.



Tijgernoot pannenkoek

 50 minuten | 8 kleine pannenkoekjes



70 gr [tijgernotenmeel](#)

30 gr kokosmeel

1 tl agar-agar

250 ml water

4 el kokosolie

¼ tl zout

1½ gr [gelatine ei](#) (zie pag. 25)

130 gr geprakte avocado

1 tl kaneel of carobepoeder

1 ½ tl natriumbicarbonaat

Topping: kokosyoghurt, fruit naar keuze en eventueel een beetje (Manuka) honing



Meng het tijgernotenmeel, kokosmeel en agar-agar in een kom.

Giet water in een pan en voeg kokosolie en zout toe. Verhit dit mengsel op middelhoog vuur, totdat de kokosolie gesmolten is en het net begint te sudderen. Kook het niet. Schakel het vuur uit.

Voeg het meelmengsel toe en roer 2 minuten, tot het deeg een bal vormt. Doe het deeg terug in de kom en laat het 10 minuten afkoelen. Als het deeg niet meer te warm is voeg je het gelatine ei en de avocado toe. Meng het geheel met een blender of staafmixer.

Voeg kaneel – of carobepoeder – en natriumbicarbonaat toe en meng het geheel. Zet vervolgens 10 minuten opzij om te rusten. Het deeg wordt elastisch en een beetje plakkerig.

Vet een koekenpan in met kokosolie en verwarm deze. Als de pan heet is zet je het vuur middelhoog en begin je met het bakken van de pannenkoeken. Maak 2-3 kleine pannenkoekjes per keer. Kleinere pannenkoekjes zijn namelijk makkelijker te keren – zonder te breken – dan één grote. Herhaal het met de rest van het deeg.

Doe voor ieder pannenkoekje één volle eetlepel deeg in de pan. Vorm cirkels en pers met de achterkant van een ingevette lepel het deeg tot een dikte van 1 cm. Bak gedurende 3-3,5 minuut totdat de bovenkant droog wordt en er gaten in de pannenkoekjes komen. Draai de pannenkoekjes om en bak de andere kant 2 minuten totdat ze goudbruin zijn.

De pannenkoekjes zijn ongeveer 2 dagen houdbaar in een luchtdicht bakje in de koelkast. Je kunt ze dus bewaren voor je volgende ontbijt. Eet de pannenkoekjes koud of warm ze even in de koekenpan op.

Serveertip

Serveer met [kokosyoghurt](#) of [kokosroom](#) en fruit naar keuze. Of eet ze naturel, want ook zo zijn ze heerlijk.

Variatietips hartige versies

Snijd ¼ spitskool fijn in dunne reepjes en meng dit goed door het beslag. In plaats van spitskool kun je ook geraspte courgette toevoegen. Laat in dit geval het kaneel of de carobepoeder weg en beleg de pannenkoekjes eventueel met kip, vlees of vis om een hartige versie ervan te maken. De avocado en het gelatine ei kun je eventueel ook door drie bananen vervangen, maar dan krijgen je pannenkoekjes wel een bananensmaak.





Crêpes

 40 minuten | 8-9 crêpes



56 gr [tjigernotenmeel](#)

85 gr cassave of maniokmeel

56 gr tapiocameel

1/4 tl kaneel (laat achterwege bij hartige vulling)

1/4 tl zeezout

Natte ingrediënten:

1 tl vanille extract (laat achterwege bij hartige vulling)

500 ml kokosmelk zonder voedseltoevoegingen – op kamertemperatuur of opgewarmd

2 el (= 40 g) gesmolten kokosolie – plus later nog wat meer voor in de pan



Meng het tjigernotenmeel, tapiocameel, cassavemeel, kaneel en zeezout in een grote kom.

Smelt de kokosolie in een steelpan. Voeg hieraan de kokosmelk en het vanille extract toe. Maak een kuiltje in het midden van de droge ingrediënten en voeg de natte ingrediënten eraan toe. Gebruik vervolgens een garde om het geheel te mengen. Laat het beslag 3-4 minuten intrekken, zodat het wat dikker wordt.

Verhit een grote koekenpan met ½ tot 1 el kokosolie op middelhoog vuur. Giet ca. 45 ml van het beslag in de pan zodra de olie heet genoeg is.

Kantel de pan snel in een cirkelvormige beweging zodat het beslag de pan gelijkmatig bedekt tot de gewenste omtrek. Advies: 12,5 – 15 cm breed.

Bak ongeveer 2 minuten tot de bodem lichtbruin is. Maak los met een spatel, draai om en bak nog 1 minuut aan de andere kant. Herhaal dit met het resterende beslag.

Zoals bekend bij het bakken van de pannenkoek zullen de eerste paar pannenkoeken niet perfect of licht bleek zijn, en misschien een beetje aan de pan blijven plakken. Dit is normaal. Pas na een paar pannenkoeken bereik je namelijk de juiste temperatuur. Serveer warm of koud met vulling naar keuze. Je kunt deze crêpes zowel hartig als zoet vullen.

Variatietips hartige vulling:

- Gebakken kipfilet, kippendijen of rundergehakt
- Ui, knoflook en/of paddenstoelen
- Basilicum, oregano, tijm

Variatietips zoete vulling:

- (Manuka) honing
- Fruit naar keuze
- [Kokosyoghurt](#)

1 dag houdbaar in de koelkast

Hartige onbijtjes

Kruidige groente pannenkoek

🕒 25 minuten | 1 grote pannenkoek of 2-3 kleine



2 el [arrowrootmeel](#) met 2-3 el water en een snufje natriumbicarbonaat

1 [gelatine ei](#) (zie pag. 25)

35 gr [tjigernotenmeel](#) of bakbananenmeel

80 gr courgette, geschild en geraspt

2 el geraspte kokos plus ½ el als garnering

6-8 blaadjes verse basilicum, in dunne reepjes.

Extra vierge olijfolie - om in te bakken

Optioneel: scheutje volvette kokosmelk als de geraspte kokos te droog is of om beslag te verdunnen



Verwarm de pan alvast op laag vuur. Doe ondertussen het arrowrootmengsel en het gelatine ei in een kom. Klop het goed door elkaar. Voeg daarna het tjigernotenmeel, de geraspte courgette, 2 el kokosrasp en de basilicum eraan toe. Meng alles goed door elkaar. Voeg eventueel een scheutje volvette kokosmelk toe om een beslag van vla dikte te krijgen. Zet het vuur wat hoger en verhit de olijfolie. Als de olie heet is doe je het beslag in de pan. Verdeel het beslag goed over de pan.

Bak alles rustig op een middelhoog vuur tot de bovenkant bijna gestold is. Draai de pannenkoek en bak de andere kant kort. Bestrooi met de achtergehouden kokosrasp en basilicum.

1 dag houdbaar in de koelkast.

Variatietips

Vervang de courgette door geraspte pastinaak, pompoen of zoete aardappel. Of probeer eens een geraspte appel met rozemarijn voor een zoete variant. En voeg eventueel tijm of dragon naar smaak toe.





Hartig ontbijt met rundergehakt en groenten

 47 minuten | 4 porties



450 gr rundergehakt
1 tl gemalen salie
½ tl + ½ tl zeezout, verdeeld
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
2 el + 2 el extra vierge olijfolie, verdeeld
2 zoete aardappelen, in kleine blokjes
2 uien, fijngesneden
1 appel, geschild en geraspt
½ courgette, geraspt - naar eigen inzicht
eventueel meer
2 el appelciderazijn
1 el kaneel



Meng in een grote kom het gehakt, salie, ½ theelepel zout, knoflookpoeder en uienpoeder met een vork.

Verhit 2 eetlepels extra vierge olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Als de olie heet is bak je het rundergehakt rul en bruin tot er geen roze kleur meer overblijft.

Giet het vlees door een zeef af en zet apart.

Zet de koekenpan terug op het vuur om te verwarmen.

Smelt de andere 2 eetlepels olijfolie. Als de olie heet is voeg je de zoete aardappelen en uien toe. Bak onder af en toe roeren tot de zoete aardappelen zacht zijn. Dit duurt ongeveer 7-10 minuten.

Voeg rul gebakken rundergehakt, appel, courgette, resterende ½ theelepel zout, azijn en kaneel toe. Roer en bak nog een minuut. Proef en voeg zo nodig nog wat zout toe.

Serveer op slabladeren met een plukje rauwe zuurkool. Of in combinatie met fruit, zoals peer.

2 dagen houdbaar in de koelkast.

Variatietips

Vervang het rundergehakt door gehakt van kalkoen of kip. Of kook een kalkoen of kippendij gaar, laat afkoelen en trek het met een vork uit elkaar. Bak dit dan in plaats van het rulbakken van het rundergehakt. Je kunt natuurlijk ook andere groenten gebruiken, zoals pompoen of wortel.

Gebakken flespompoen 'rösti' met Parmaham

 25 minuten | 4 porties



2 plakjes Parmaham zonder toevoegingen
m.u.v. zout
200 gr geraspte flespompoen
¼ tot ½ rode ui of 2 lente-uitjes, naar eigen inzicht
2 el [arrowrootmeel](#) of tapiocameel
1 tl knoflookpoeder
½ tl zeezout



Leg de plakjes Parmaham in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Terwijl ze beginnen te bakken, doe je de rest van de ingrediënten in een mengkom.

Blijf de Parmaham controleren en draai de plakjes om totdat ze een klein beetje bruin zijn. Leg de Parmaham op een met keukenpapier beklede plaat om af te koelen. Zet het vuur uit terwijl de Parmaham afkoelt. Als de gebakken Parmaham voldoende is afgekoeld om te verwerken, verkruimel het dan in de mengkom. Roer alle ingrediëntendoor elkaar. Zet het vuur op middelhoog en voeg wat extra vierge olijfolie toe.

Vorm het pompoenmengsel in vier strakke rösti's. Doe de rösti in de pan zodra de olie heet is. Bak ze tot ze aan elke kant bruin zijn - ongeveer vier minuten per kant - en draai ze maar één keer. Als je haast hebt kun je het pompoenmengsel ook zo in de pan doen, zonder er eerst rösti van te maken.

2 dagen in de koelkast houdbaar.

Variatietips

Vervang de pompoen door eenzelfde hoeveelheid geraspte pastinaak of zoete aardappel. Je kunt ook Italiaanse kruiden toevoegen. Door extra geraspte appel toe te voegen krijg je een combinatie van zoet en hartig.



Zoete aardappel toast

 20-25 minuten | 1 portie



1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in 2 cm dikke plakken over de lengte gesneden

Mogelijke toppings:

Avocadoschijfjes

Zelfgemaakte guacamole* + olijven

Ham

Dunne plakjes kipfilet

Leverpaté*

Kokosyoghurt + komkommerschijfjes

Tijgernotenpasta (zonder noten)* + bananenschijfjes

* Zie e-book 'auto-immuun paleo lunch recepten'




Doe de zoete aardappel schijven in de oven of airfryer en bak ze op 180-220° C tot ze gaar zijn.

Bedek de zoete aardappel toast met een topping naar keuze.

1 dag in de koelkast houdbaar.

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 rundvleesmaak.

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 (pagina 31) of een kopje gelatinethee (pagina 32). 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.

Pompoen ontbijtsoep

🕒 1 uur en 10 minuten | 6 koppen



1,5 l [bottenbouillon](#) of water

Extra vierge olijfolie of virgin kokosolie - om in te bakken

1 kg pompoen, in blokjes

1 grote ui, in stukken

1 grote prei, in stukken

1 winterpeen, in schijfjes

3 cm verse gember, in schijfjes

Koriander naar smaak -

vers of poeder

Zeezout naar smaak



Breng de bottenbouillon of het water in een grote pan aan de kook.

Verwarm ondertussen een koekenpan en voeg een beetje extra vierge olijfolie of virgin kokosolie toe. Als de olie heet is bak je de pompoen, ui, prei, winterpeen en gember tot de ui glazig is.

Als de bouillon kookt voeg je de gebakken groenten en kruiden eraan toe en laat je het op laag vuur 45 minuten meekoken.

Doe alles in een blender en mix het glad. Schep de soep in een bord of soepkom en voeg zout en koriander naar behoefte toe.

De soep is 2 dagen in de koelkast houdbaar en 3 maanden in de vriezer. Laat de soep afkoelen en bewaar deze in glazen afsluitbare bakjes. Vries bij voorkeur in eenpersoons porties in.

Variatietip

Voeg kip toe om het eiwitgehalte van de soep te verhogen. Hierdoor zal de soep ook veel meer verzadigen.

Broccoli ontbijtsoep

🕒 30 minuten | 4 koppen



1 | [bottenbouillon](#) of water

Extra vierge olijfolie of virgin kokosolie om in te bakken

500 gr broccoli, in stukken

1 ui, in stukken

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 laurierblad

Peterselie, bieslook en basilicum, in stukjes

2 takjes munt, in stukjes

Zeezout naar smaak



Breng de bottenbouillon of het water in een grote pan aan de kook.

Verwarm ondertussen een koekenpan en voeg een beetje extra vierge olijfolie of virgin kokosolie toe. Als de olie heet is bak je een paar minuten de broccoli, knoflook en ui. Zet daarna opzij.

Als de bouillon kookt voeg je het broccoli mengsel en het laurierblad toe. Laat het geheel in ongeveer 15 minuten gaarkoken. Als de broccoli gaar is haal je het laurierblad uit de pan.

Voeg nu de overige ingrediënten aan de soep toe.

Mix alles met een staafmixer of blender tot een glad geheel. Voeg zeezout naar smaak toe en serveer.



De soep is 2 dagen in de koelkast houdbaar en 3 maanden in de vriezer. Laat de soep afkoelen en bewaar het in glazen afsluitbare bakjes. Vries bij voorkeur in eenpersoons porties in.

Variatietip

Voeg kip toe om het eiwitgehalte van de soep te verhogen. Hierdoor zal de soep ook veel meer verzadigen. Eventueel kun je er ook wat gebakken spek eraan toevoegen.

Snelle en simpele onbijtjes

Restjes en vooraf gemaakte maaltijden

Het is altijd handig om extra porties van maaltijden te maken, zodat je er de volgende dag ook nog van kunt eten. Je hebt dan binnen enkele minuten een gezond ontbijt op tafel. [Brood](#) en [crackers](#) kun je een aantal dagen bewaren en daarom kun je ze voor een snel ontbijt gebruiken. Ook [soepen](#) zijn ideaal. Die kun je namelijk invriezen en één dag van tevoren uit de vriezer halen, zodat je het de volgende dag als ontbijt kunt eten. Je hoeft het dan alleen nog maar op te warmen. Ook de verschillende soorten [pap](#) kun je al een dag van tevoren maken, zodat je het de volgende ochtend snel kunt pakken. Verderop vind je nog een aantal simpele en snelle ontbijtjes.

Tapioca-cassave wraps

 15 minuten | 3 wraps



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

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

Notenpasta zonder noten* met banaanschijfjes

Leverpaté*

Kip

Gegrilde/gebakken groentes

*Zie e-book 'auto-immuun paleo lunch recepten'



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.





Meloen met ham

 10 minuten | 2 personen



1 Galiameloen

1-2 pakjes Prosciutto crudo – zonder voedseltoevoegingen m.u.v. zout: lees goed de ingrediëntenlijst



Snijd de Galiameloen in vieren. Verwijder de pitten en snijd ieder kwart in ongeveer 3 repen. Verwijder vervolgens de schil.

Wikkel om iedere reep meloen een plakje Prosciutto crudo.

De meloenrepen kun je 3 tot 4 dagen in de koelkast bewaren. Wikkel de Prosciutto crudo pas vlak voordat je gaat eten om de meloen heen.

Zoetzure fruitsalade met tijgernoten

 15 minuten | 1 persoon



Rauwkost naar keuze, gewassen

Fruit naar keuze, in stukjes gesneden

1-2 handjes tijgernoten (chufa) – [heel](#) of [topping](#)

Dressing:

1-2 el appelazijn

1-2 el extra vierge olijfolie

Eventueel: Ceylon kaneelpoeder



Meng de rauwkost en het fruit in een kom. Voeg de tijgernoten eraan toe.

Doe de ingrediënten van de dressing in een kopje en meng door elkaar. Voeg de dressing aan de rest toe. Meng alles door elkaar.

Tip

Als je de salade later op wilt eten, voeg dan de tijgernoten op het laatste moment toe.

Variatietips

Je kunt eindeloos variëren met de rauwkost en het fruit. Denk bij rauwkost aan komkommer, bleekselderij, radijsjes, wortels, witlof, veldsla, ijsbergsla, kropsla, andijvie, rucola, spitskool, rode kool en spinazie. Wat fruit betreft kun je denken aan appel, peer, banaan, ananas, mango, papaja, meloen, bessen, bramen, frambozen en aardbeien. Gebruik iedere dag andere soorten groenten en fruit, zodat je veel variatie hebt. De appelazijn en kaneelpoeder kun je ook eens door balsamicoazijn vervangen. En om extra vezels toe te voegen kun je wat baobabpoeder aan deze salade toevoegen. Meng dit bijvoorbeeld door een vinaigrette van appelazijn/balsamicoazijn en extra vierge olijfolie en meng het daarna door je salade. Baobab is een hele vezelrijke vrucht die een fris-zure smaak heeft. Het wordt veel door natuurvolkeren in Afrika gegeten en is dus echte oervoeding.

Kokosyoghurt met fruit en tijgernoten granola

🕒 5 minuten | 1 persoon



Kokosyoghurt

Fruit naar keuze, gesneden in stukjes

[Tijgernoten granola](#) of [hele tijgernoten](#)

Ceylon kaneelpoeder (optioneel)



Meng alles door elkaar en dan is het klaar.

Aanvullende informatie

Van de kokosyoghurts die je in de winkel kunt kopen is de '['AH Kokos, plantaardig alternatief voor yoghurt'](#) van de Albert Heijn het best, maar deze kan wel sporen van noten (amandel) bevatten. Daarom is deze kokosyoghurt niet 100 procent AIP-geschikt. Toch kunnen de meeste mensen het zonder problemen eten. Als je een notenallergie hebt is het verstandig om ook sporen van noten te vermijden. In dat geval kun je het best [zelfgemaakte kokosyoghurt](#) gebruiken.



Pas jij het auto-immuun protocol wel goed toe?

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

Wil jij wél optimale resultaten behalen?

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

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

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

Deelnemers ervaren:

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

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

Belangrijk: wat je moet weten over jodium en calcium

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

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

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

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

Over de auteur



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

Meer over Ruud weten?

[Klik hier.](#)

Volg Ruud via

www.revolutionairgezond.nl

 [revolutionairgezond](#)

 [ruud.rotteveel](#)

 [Ruud Rotteveel](#)



Bronnen

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

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

Mitrou, P., Petsiou, E., Papakonstantinou, E., Maratou, E., Lambadiari, V., Dimitriadis, P., ... & Dimitriadis, G. (2015).

Vinegar consumption increases insulin-stimulated glucose uptake by the forearm muscle in humans with type 2 diabetes. *Journal of diabetes research*, 2015.

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

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

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

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

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

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

Chastin, S. F., Egerton, T., Leask, C., & Stamatakis, E. (2015).

Meta-analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. *Obesity*, 23(9), 1800-1810.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009).

Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. Journal of sleep research, 18(2), 148-158.

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

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

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

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

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

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

NED TIJDSCHR VOOR VOEDING & DIËTETIEK - 2015 ; 70(6)

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