



auto-immuun paleo  
ontbijt  
recepten

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

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

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	4	Avocadomelk	27	<b>Pannenkoeken</b>	58
<b>Handige tips</b>	6	Tijgernotenmelk (Horchata)	27	Bananenpannenkoek	59
<b>Begrippenlijst</b>	7	Kokosmelk	27	Tijgernoot pannenkoek	60
<b>AIP voedingslijsten</b>	8	Kokosroom	28	Crêpes	63
<b>Basingrediënten voor in huis</b>	15	<b>Dranken</b>	29	<b>Hartige ontbijtjes</b>	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	<b>Muesli</b>	35	'rösti' met Parmaham	68
Zoetstoffen	18	Graanvrije muesli	36	Zoete aardappel toast	70
Dressings, sauzen	19	<b>Pap</b>	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		<b>Snelle en simpele ontbijtjes</b>	74
Overig	19	tapiocaparels en fruit	43	Tapioca-cassave wraps	76
<b>Belangrijk: bloedsuiker-</b>		Zoete pastinaakpap	44	Meloen met ham	79
<b>regulatie, insulineproductie</b>		Bloemkool-carobepap	46	Zoetzure fruitsalade met	
<b>en insulinegevoeligheid</b>	20	Pompoenpap met		tijgernoten	80
<b>AIP-geschiede</b>		speculaaskruiden	46	Kokosyoghurt met fruit en	
<b>productvervangers</b>	21	<b>Brood</b>	47	tijgernoten granola	81
AIP speculaas specerijen	22	Zuurdesembrood	49	<b>Pas jij het auto-immuun</b>	
AIP bindmiddelen	23	Warme broodjes	50	<b>protocol wel goed toe?</b>	82
Ei vervangers	24	Bakbanaan ontbijtmuffins	53	<b>Over de auteur</b>	83
Gelatine 'eieren'	25	Ontbijtkoek	54	<b>Bronnen</b>	84
Agar-agar	25	Crackers	57	<b>Reviews</b>	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 vochtproblemen.

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





# 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 10<sup>9</sup> 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 →

# 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 inde 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.*











**Wil je ook de recepten  
van deze ontbijtjes?**  
Je vindt ze in mijn [auto-immuun  
paleo ontbijtrecepten e-book](#).



# Pas jij het auto-immuun protocol wel goed toe?

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

## Wil jij wél optimale resultaten behalen?

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

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

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

Deelnemers ervaren:

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

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

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

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

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

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

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

## Over de auteur



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

### Meer over Ruud weten?

[Klik hier](#).

### Volg Ruud via

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

 [revolutionairgezond](#)

 [ruud.rotteveel](#)

 [Ruud Rotteveel](#)





Heb je deze AIP recepten e-books ook al?



revolutionairgezond.nl