



## Voorbeeld dagmenu Auto-Immuun-Paleo programma

Het Auto-immuun-Paleo (AIP) programma is een paleodieet met wat extra restricties. Hierbij gelden alle regels van het standaard paleo-voedingspatroon aangevuld met de volgende restricties:

- Geen eieren
- Geen nachtschades (bijvoorbeeld pepers, paprika, tomaat, aubergine)
- Geen noten en zaden

Meer informatie over het AIP-programma vind je op mijn website:

<http://www.evertberkelaar.nl/blog/het-auto-immuun-paleo-programma/>

Hieronder staat een voorbeeld menu met de bijbehorende recepten.

Gang	Gerecht	Kcal
Ontbijt	Ontbijtsmoothie cacao avocado	593
Lunch	Venkel-peer-rucola met 150 gram kip	474
Avondeten	Kippedijen met mangochutney (eenpersoonsrecept)	589
Snack	Verse kokosnootstukjes (AH) 50 gram	208
Snack	Bosbessen 100 gram	30
Snack	Haring met ui (Hollandse Nieuwe)	133
	<b>Totaal</b>	<b>2027</b>

## Recepten

### Ontbijtsmoothie cacao avocado

#### Benodigheden:

Halve avocado  
Banaan  
150 ml kokosmelk  
2 theelepels (rauwe) cacao  
1 theelepel honing  
50 ml water

#### Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender en blend dit tot een gladde smoothie.

Calorieën	Eiwit	Koolhydraat	Vet	Vezels	Groente/fruit
593	6	36	46	6,3	210



(vervolg recepten)

## Venkel-peer-rucola salade met kip

### Benodigheden:

- 150 gram venkel
- 50 gram rucola sla
- 1 peer
- 150 gram kipfilet (gebakken of gerookt)
- 2 theelepels honing
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel citroensap

### Bereiding:

1. Maak eerst de dressing: meng de honing, olijfolie, citroensap en mosterd tot een gladde massa en schenk dit over de salade.
2. Verwijder de harde stukken van de venkel die je niet eet. Snijd de rest van de venkel in kleine stukjes.
3. Ook de rucola kan kleiner worden gesneden, zodat het op één bord past.
4. Schil de peer en snijd deze ook in kleine stukjes.
5. Snijd de gerookte kip in stukjes, of scheur de gebakken kipfilet in slierten.
6. Leg alles op een bord.

Calorieën	Eiwit	Koolhydraat	Vet	Vezels	Groente/fruit
474	50	26	17	6,9	330

## Kippedijen met mangochutney

Het recept hiervan vind je op mijn website

<http://www.evertberkelaar.nl/paleorecepten/kippedijen-met-mangochutney/>

De kokosnootblokjes en de haring zijn kant-en-klaar te koop en hebben verder geen bereiding nodig.