

Overzicht paleo voedingsmiddelen

Vlees, vis, schaaldieren en eieren

Eend
Ei (alle soorten)
Forel
Gans
Garnalen
Geit
Haring
Inktvis
Kalkoen
Kip
Konijn
Krab
Kreeft
Lam
Makreel
Mosselen
Oesters
Rund
Sardine
Snoekbaars
Tonijn
Varkensvlees
Wild vlees
Zalm
Zwijn (wild-)



Vet en olie

Avocado olie
Boter
Eendenvet
Ghee
Kokosvet
Macadamia olie
Olijfolie
Sesamolie
Walnoot olie
Zwoerd



Dranken

Amandelmelk
Kokosmelk
Kokoswater
Kruiden thee
Mineraal water
Water



Groenten

Aardpeer
Andijvie
Artisjok
Asperge
Aubergine*
Bamboescheuten
Bataat
Bietjes
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Champignons
Chinese kool
Kalebas
Knoflook
Knolraap
Komkommer
Kool
Koolraap
Koolrabi
Mergkool
Paprika*
Pastinaak
Peppers*
Postelein
Prei
Raapstelen
Radijs
Rettich
Rucola
Cassave
Selderij
Sjalotjes
Sla
Snijbiet
Spinazie
Spruitjes
Taro
Tomaat*
Tomatillo*
Ui
Venkel
Waterkers
Wortelen
Yams
Zeewier
Zoete aardappel



Fruit

Aardbei
Abrikoos
Ananas
Appel
Avocado
Bakbanaan
Banaan
Blauwe bessen
Citroen
Cranberries
Druiven
Framboos
Granaatappel
Grapefruit
Guave
Kaki
Kersen
Kiwi
Limoen
Lychee
Mandarijn
Mango
Meloen
Nectarine
Papaja
Passievrucht
Peer
Perzik
Pruimen
Rabarber
Sinaasappel
Sterrevrucht
Vijgen
Watermeloen
Zwarte bessen



Noten en zaden

Amandelen
Hazelnoot
Kastanje
Academica
Paranoten
Pecannoten
Pijnboompitten
Pistache noten
Pompoenzaden
Sesamzaden
Walnoten
Zonnebloemzaden



Kruiden / specerijen

Anijs
Basilicum
Bieslook
Cayenne peper*
Chili peper*
Curry
Dille
Dragon
Fenegriek
Gember
Johannesbroodboom
Kaneel
Karwij
Knoflook
Komijn
Koriander
Kruidnagel
Kurkuma
Laurier
Lavendel
Marjolein
Mierikswortel
Mosterd
Munt
Nootmuskaat
Oregano
Paprika*
Pepermint
Peterselie
Rozemarijn
Saffraan
Selderij
Steranijs
Tijm
Vanille
Venkel
Wasabi
Zoethout
Zwarte peper



Overig / superfoods

Honing
Kefir
Kelp
Kokosbloesemzuiker
Kombucha
Kruiden
Orgaanvlees
Zeekraal
Zuurkool



Verklaring:

Alle **roodgedrukte** voedingsmiddelen zijn strikt genomen niet paleo, maar worden toch soms gebruikt.