

Het starten en onderhouden van een nieuw dieet is moeilijk, en het Plant Paradox-programma van Dr. Steven Gundry, hoe uitstekend het ook is, vormt daarop geen uitzondering.

Zoals bij elk dieetboek, helpt het niet als je constant heen en weer moet bladeren door de pagina's om bij te houden waar elk recept zich bevindt voor de verschillende fasen en bijbehorende maaltijdplannen. Nadat ik dit uit eerste hand had ervaren, besloot ik deze interactieve gids te maken.

## Hoe deze gids voor het Dr. Gundry dieet werkt

Je vindt een schat aan lectinevrije ontbijt-, lunch-, diner- en dessertrecepten die de fasen 1, 2 en 3 van het Plant Paradox-dieet beslaan. Er is een vervolgscherm met inhoudsopgave waarmee u ze allemaal gemakkelijk kunt openen.

In het [laatste deel](#) van deze gids wordt het 14-daagse programma in detail beschreven, met directe links naar elk recept, evenals de populaire Plant Paradox 3-Day Cleanse. Begin daar als u nieuw bent met het dieet.

### Lees het boek

U moet nog steeds het best verkochte boek van Dr. Gundry's NY Times lezen, aangezien deze gids bedoeld is als begeleiding, niet als vervanging. The Plant Paradox ( [Amazon](#) ) is een geweldige read en begrijpt waarom lectines zo problematisch zijn, en waarom [prebiotische vezels](#) zo belangrijk zijn (en nog veel meer), de sleutel zijn om je gemotiveerd te houden om je aan het dieet te houden.

Ik raad aan om deze pagina op je computer, telefoon of tablet een bladwijzer te maken voor gemakkelijke toegang (het wordt een app op je startscherm). [U kunt dit](#) als volgt doen op een iPhone of iPad.

### Populaire berichten voor jou ...

- [Hoogste polyfenol-olijfolie: Gundry MD vs. Apollo](#)
- [Plant Paradox Diet Foods en veelgestelde vragen](#)
- [15 Lectinevrije superfoods die Dr. Gundry aanbeveelt](#)
- [6 natuurlijke lectine-blokkers \(en hoe u er meer van kunt krijgen\)](#)

# PLANTEN PARADOX DIEET FASE 1 RECEPTEN

Inhoudsopgave

# Salades en lichte maaltijden

## Olijfolie

Een korte opmerking over olijfolie voordat we beginnen. Olijfolie is door Dr. Gundry's # 1 aanbevolen olie vanwege het hoge polyfenolgehalte en de geweldige smaak. Hij slurpt het praktisch zelf op en je ziet het overal in deze recepten. Ik ben het eens met Dr. G en voeg het zelfs toe aan gerechten waar het niet nodig is, zoals de Green Smoothy.

Veel, veel mensen hebben zich afgevraagd welke olijfolie het hoogste polyfenolgehalte heeft en welke merken Dr. Gundry aanbeveelt, en je zult jezelf waarschijnlijk snel genoeg dezelfde vraag stellen.



Groene smoothie



### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 5 minuten**

- 1 kopje gehakte Romeinse sla
- 1/2 kopje babyspinazie
- 1 takje munt, met steel
- 1/2 avocado
- 4 eetlepels versgeperst citroensap
- 3 tot 6 druppels stevia-extract
- 1/4 kopje ijsblokjes
- 1 kopje kraanwater of gefilterd water

Doe alle ingrediënten in een krachtige blender en mix op hoog vuur tot een glad en luchtig mengsel, voeg desgewenst meer ijsblokjes toe. Voeg wat meer water toe als de smoothie te dik is. U kunt een drievoudige batch maken en maximaal drie dagen in een afgedekte glazen container bewaren.

## Rucola-salade met kip en citroenvinaigrette



Merk op dat dit recept dezelfde dressing gebruikt als in de Romaine Salade met Avocado en Cilantro-Pesto Kip. U kunt daarom twee porties dressing maken en de rest in een glazen pot bewaren om de volgende dag bij een maaltijd te gebruiken.

### **Fasen 1-3**

#### **1 portie**

#### **Totale tijd: 15 minuten**

#### **KIP**

1 eetlepel avocado-olie

120 gram kippenborst zonder vel, zonder vel, in reepjes inch gesneden

1 eetlepel versgeperst citroensap

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd  
van 1/2 Schil van 1/2 citroen (optioneel)

#### **DRESSING**

2 eetlepels extra vergine olijfolie

1 eetlepel versgeperst citroensap

Snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **SALADE**

1 1/2 kopjes rucola

Gebakken champignons (optioneel)

**MAAK DE KIP.** Verhit de avocado-olie in een kleine koekenpan op hoog vuur. Leg de kipreepjes in de hete pan en besprenkel met het citroensap en zout. Fruit de kipreepjes ongeveer 2 minuten; draai ze om en bak ze nog 2 minuten, tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en zet opzij.

**MAAK DE JURK.** Combineer de ingrediënten in een glazen pot met een goed sluitend deksel. (Verdubbel de ingrediënten als u twee batches maakt.) Schud tot alles goed gemengd is.

**SERVEREN.** Gooi de rucola door de dressing en bedek met de kip, voeg eventueel de citroenschil toe.

**VEGAN-VERSIE:** Vervang de kip door graanvrije tempeh, hennep tofu of een bloemkool "steak", een 3/4-inch dikke bloemkoolplak die op hoog vuur in avocado-olie wordt geschroeid tot ze aan beide kanten goudbruin is.

**VEGETARISCHE VERSIE:** Zelfde als hierboven of vervang aanvaardbare Quorn-producten.

# Romaine Salade Met Avocado En Koriander-Pesto Kip



Om tijd te besparen bij deze maaltijd, maakt u van tevoren de korianderpesto en bewaar deze maximaal drie dagen in de koelkast in een afgedekte glazen schaal. Je kunt de koriander vervangen door basilicum of peterselie.

## **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 15 minuten**

## **KIP**

1 eetlepel avocado-olie

120 gram, zonder vel, kippenborst zonder vel, in reepjes van 1/2 inch dik gesneden

1 eetlepel vers geperst citroensap

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **PESTO**

2 kopjes gehakte koriander

1/4 kop extra vierge olijfolie

2 eetlepels versgeperst citroensap

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **DRESSING**

1/2 avocado, in blokjes gesneden  
2 eetlepels versgeperst citroensap  
2 eetlepels extra vierge olijfolie  
Snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **SALADE**

1 1/2 kopjes gehakte Romeinse sla  
Gehakte radijs (optioneel)

**MAAK DE KIP:** Verhit de avocado-olie in een kleine koekenpan op hoog vuur. Leg de kipreepjes in de hete pan en besprenkel met het citroensap en zout. Fruit de kipreepjes ongeveer 2 minuten; draai ze om en bak ze nog 2 minuten, tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en zet opzij.

**MAAK DE PESTO:** Doe de ingrediënten in een krachtige blender. Verwerk op hoog tot zeer glad.

**MAAK DE DRESSING.** Gooi de avocado in 1 eetlepel citroensap en zet apart. Combineer de resterende 1 eetlepel citroensap, de olijfolie en het zout in een glazen pot met een goed sluitend deksel. (Verdubbel de ingrediënten als u twee batches maakt.) Schud tot alles goed gemengd is.

**SERVEREN.** Gooi de romaine door de dressing. Verdeel de avocado en kip over de sla en verdeel de pesto erover.

**VEGAN VERSIE:** Vervang de kip door graanvrije tempeh, hennep tofu of een bloemkool "steak", een 3/4-inch dikke bloemkoolplak die op hoog vuur in avocado-olie wordt geschroeid tot ze aan beide kanten goudbruin is.

**VEGETARISCHE VERSIE:** Zelfde als hierboven of vervang aanvaardbare Quorn-producten.

**Kip-Rucola-Avocado Zeewier Wrap Met Cilantro Dipsaus**

## Kip-Rucola-Avocado Zeewier Wrap Met Cilantro Dipsaus



Nori is een vorm van zeewier die is afgeplat tot vierkanten of reepjes. Het is een geweldige vervanger voor flatbread. Een bamboemat, verkrijgbaar in de Aziatische voedingsafdeling van de meeste supermarkten, kan je helpen bij het rollen van strakke zeewierwikkelingen.

### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 15 minuten**

### **VULLEN**

1 eetlepel avocado-olie

120 gram, zonder vel, kippenborst zonder vel, in reepjes van 1/2 inch gesneden

2 eetlepels versgeperst citroensap

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd, plus naar smaak

1/2 avocado, in blokjes gesneden

1 kopje rucola

1 vel nori (sushi zeewier)

4 groene olijven, ontpit en gehalveerd



## **CILANTRO DOMPELSAUS**

2 kopjes gehakte koriander

1/4 kop extra vergine olijfolie

2 eetlepels versgeperst citroensap

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

**MAAK DE VULLING.** Verhit de avocado-olie in een kleine koekenpan op hoog vuur. Leg de kipreepjes in de hete pan en besprenkel met 1 eetlepel citroensap en het zout. Fruit de kipreepjes ongeveer 2 minuten; draai ze om en bak nog 2 minuten tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en zet opzij. Gooi de avocado door de resterende eetlepel citroensap en breng op smaak met zout.

**MAAK DE DOMPEL-SAUS.** Doe de ingrediënten in een krachtige blender. Verwerk op hoog tot zeer glad.

**SERVEREN.** Schik de rucola op de onderste helft van het zeewiervel. Top met de kip, avocado en olijven. Bestrooi met zout. Rol voorzichtig in een strakke wikkel en sluit het uiteinde af met een beetje water. Halveer en serveer met de koriander dipsaus.

**VEGAN-VERSIE:** Vervang de kip door graanvrije tempeh, hennep tofu of een bloemkool "steak", een 3/4-inch dikke bloemkoolplak die op hoog vuur in avocado-olie wordt geschroeid tot ze goudbruin is aan beide kanten .

**VEGETARISCHE VERSIE:** Zelfde als hierboven of vervang aanvaardbare Quorn-producten.

## Romeinse slabootjes gevuld met guacamole



Ik raad je aan om Hass-avocado's te gebruiken voor je guacamole (en andere recepten). Hass heeft een zwarte of donkergroene kiezelhuid en bevat meer vet (de hart-gezonde enkelvoudig onverzadigde soort) dan de grotere, gladde Florida-avocado's, die meestal meer waterig zijn.

### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 5 minuten**

1/2 avocado

1 eetlepel fijngehakte rode ui

1 theelepel fijngehakte koriander

1 eetlepel versgeperst citroensap

Snufje zeezout, liefst gejodeerd

4 snijslablaadjes, gewassen en drooggedept

Meng ingrediënten en verdeel voorzichtig over slablaadjes.

## Citroenen spruitjes, boerenkool en uien met kool "biefstuk"



Gebruik een van de vele soorten boerenkool. Tenzij u babykool gebruikt, verwijdert u de stelen voordat u gaat hakken. (Het is niet nodig om de stengels te verwijderen of babykool te hakken.)

### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 20 minuten**

4 eetlepels avocado-olie 2,5

Een cm dikke plak rode kool

1/4 theelepel plus 1 snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

1/2 rode ui, in dunne plakjes

1 kopje spruitjes, in dunne plakjes

1 1/2 kopje gehakte boerenkool

1 eetlepel vers geperst citroensap

Extra vierge olijfolie (optioneel)

Verhit een koekenpan op hoog vuur. Als het heet is, voeg dan 1 eetlepel van de avocado-olie toe, zet het vuur laag tot medium en schroei de koolplak ongeveer 3 minuten goudbruin aan één kant. Draai het om en bruin het aan de andere kant. Breng op smaak met een snufje zout, leg op een bord en dek af om warm te blijven.

Veeg de koekenpan schoon met een papieren handdoek en plaats hem terug op de kookplaat. Verhit 2 eetlepels avocado-olie in de pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en spruitjes toe. Sauteer tot ze gaar zijn, ongeveer 3 minuten.

Voeg de resterende 1 eetlepel avocado-olie, de boerenkool en het citroensap toe en bak nog 3 minuten, tot de boerenkool slap is. Breng op smaak met 1/4 theelepel zout. Om te serveren, bedek de kool "steak" met de gebakken groenten. Voeg desgewenst een scheutje olijfolie toe.

## Kool-Boerenkool Bak Met Zalm En Avocado



Dit recept is erg aanpasbaar. Vervang de zalm door een andere in het wild gevangen vis of schaaldieren, of door weidekip. Of gebruik paksoi of Napa-kool in plaats van groene kool.

### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 20 minuten**

- 1/2 avocado, in blokjes gesneden
- 3 eetlepels versgeperst citroensap
- 4 snufjes zeezout, bij voorkeur gejodeerd
- 3 eetlepels avocado-olie
- 1 1/2 kopje fijngesneden groene kool
- 1 1/2 kopjes gehakte boerenkool
- 1/2 rode ui, in dunne plakjes
- 3 ons wildgevangen Alaska zalm

Gooi de in blokjes gesneden avocado in 1 eetlepel citroensap en breng op smaak met een snufje zout. Opzij zetten. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg als het warm is 2 eetlepels avocado-olie en de boerenkool, kool en ui toe. Sauteer tot ze zacht zijn, ongeveer 10 minuten, af en toe roeren. Breng op smaak met nog 2 snufjes zout. Haal met een spatel met gleuven uit de pan en zet apart.

Voeg de resterende 1 eetlepel avocado-olie toe aan de pan, zet het vuur hoog en voeg de resterende eetlepels citroensap en de zalm toe. Schroeï de zalm, draai hem na 3 minuten om, tot hij gaar is, ongeveer 6 minuten in totaal. Breng op smaak met het resterende snufje zout. Om te serveren, bestrooi je de gebakken boerenkool, kool en uien met en avocado.

**VEGAN-VERSIE:** Vervang de zalm door graanvrije tempeh, hennep tofu of een bloemkool "steak", een 1/4-inch dikke bloemkoolplak die op hoog vuur in avocado-olie wordt geschroeï tot ze aan beide kanten goudbruin is.

**VEGETARISCHE VERSIE:** Zelfde als hierboven of vervang aanvaardbare Quorn-producten.

## Geroosterde Broccoli met Bloemkool "Rijst" en Gebakken Uien



Om bloemkoolrijst te maken, raspt u de bloemkool met een kaasrasp en gebruikt u de grootste gaten in rijstvormige stukjes. Je kunt het ook in een keukenmachine pulseren, met behulp van het S-mes, de bloemkool eerst in stukjes snijden en oppassen dat je het niet te lang verwerkt. Je kunt het bloemkool "rijst" gedeelte van dit recept ook serveren bij andere hoofdgerechten.

### **Fasen 1-3**

**1 portie**

**Totale tijd: 20 minuten**

### **BLOEMKOOL "RIJST"**

1/2 krop middelgrote bloemkool, fijngesneden

1 eetlepel avocado-olie

1 eetlepel versgeperst citroensap

1/4 theelepel kerriepoeder

1 snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

### **BROCCOLI**

1 1/2 kopjes in stukken gesneden broccoliroosjes

1 1/2 eetlepel avocado-olie snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **GEKOOKTE UIEN**

1/2 eetlepel avocado-olie  
1/2 rode ui, in dunne plakjes  
1 snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

Verwarm de oven tot 325 ° F. Fruit de bloemkool in een middelgrote koekenpan met 1 eetlepel avocado-olie, het citroensap, kerriepoeder en een snufje zout tot ze gaar zijn, 3 tot 5 minuten. Laat het niet papperig worden door te gaar te worden. Leg de bloemkool "rijst" op een bord en houd warm. Veeg de koekenpan schoon met keukenpapier.

Doe de broccoli in een Pyrex-schaal met 1 eetlepel avocado-olie. Rooster in de oven gedurende 15 minuten, onder tweemaal roeren, tot ze gaar zijn. Breng op smaak met een snufje zout. Verwarm de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg als het heet is de resterende 1/2 eetlepel avocado-olie en de gesneden ui toe en bak tot ze gaar zijn, onder regelmatig roeren, gedurende ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met een snufje zout.

Leg voor het serveren de bloemkool "rijst" op een bord en bedek met de broccoli en gebakken uien.



## Braziliaans kaasachtig brood



Er is een kleine pizzeria in de buurt in Los Angeles die de meest verslavende pão de queijo serveert - een supersmaakvol Braziliaans kaasachtig brood dat perfect past bij het Plant Paradox-programma. Als je ooit slagroomsoesjes hebt gemaakt, is deze techniek van tweemaal gekookt deeg je misschien al bekend. Het kost wat extra tijd, maar de resultaten zijn het waard!

### **Ingrediënten**

1 kopje geitenmelk, caseïne A2-melk of ongezoete kokosmelk

½ kopje avocado-olie

1 theelepel gejodeerd zeezout

10 oz (ongeveer 2 kopjes) cassavemeel

2 grote omega-3 of graaseieren of veganistische eieren

1 tot 1½ kopjes geraspte Parmigiano-Reggiano kaas of 1 kopje edelgistvlokken

### **Routebeschrijving**

Schik twee rekken in je oven zodat ze gelijkmatig verdeeld zijn, en verwarm de oven voor op 450 ° F.

Bekleed twee bakplaten met bakpapier of siliconen bakmatten.

Doe de melk, olie en zout in een middelgrote pan. Breng op middelhoog vuur aan de kook en roer af en toe. Haal van het vuur als er zich grote bellen vormen.

Voeg het cassavemeel toe aan de pan en roer met een houten lepel tot het mengsel goed gemengd is. Er zal zich een gelatineus deeg vormen.

Breng het deeg over in de kom van een standaardmenger die is uitgerust met het peddelopzetstuk. Klop het deeg een paar minuten op gemiddelde snelheid tot het glad en koel genoeg is om comfortabel aan te raken. \* Houd de mixer op gemiddelde snelheid en klop de eieren een voor een door het afgekoelde mengsel. Wacht tot het eerste ei volledig is verwerkt voordat je het tweede toevoegt. Schraap de zijkanten van de kom regelmatig naar beneden om een gelijkmatige menging te garanderen.

Als je kaas gebruikt, klop deze dan op gemiddelde snelheid in. Je krijgt een rekbaar, plakkerig deeg dat zachter is dan een koekjesdeeg, maar stijver dan een cakebeslag.

Schep het deeg met een kleine ijsschep en leg het op de bakplaten, gelijkmatig verdeeld (u zou ongeveer 12 per vel moeten hebben). Dompel de schep in een kom met water tussen de scheppen om te voorkomen dat het deeg blijft plakken.

Plaats de bakplaten in de oven en zet het vuur lager tot 350 ° F. Bak 15 minuten en draai dan de bakplaten.

Bak nog 10 tot 15 minuten tot het brood goudbruin is. Haal uit de oven en laat een paar minuten afkoelen voordat je het serveert.

\* Als je geen keukenrobot hebt zoals een KitchenAid, is dat oké. Je kunt dit deeg met de hand kloppen, maar wees voorbereid op een training - minstens 10 tot 15 minuten krachtig kloppen.

## **PLANTEN PARADOX DIEET FASE 2 & 3 RECEPTEN**

### **Ontbijten**

Het ontbijt kan een van de moeilijkste maaltijden zijn om te veranderen. Vrees niet, er zijn tal van geweldige Plant Paradox-ontbijtrecepten!

# Dr. Gundry's zelfgemaakte worteltaartmuffins



Is er iets verleidelijks dan de zoete, kruidige smaak van worteltaart? De meeste versies zitten vol met suiker en boter of koolzaadolie, maar dit Plant Paradox-ontbijtrecept is suikervrij en zit boordevol gezonde vetten.

Ik maak graag een grote partij van deze muffins en bevries de helft ervan - op die manier heb ik altijd een perfect ontbijt of snack bij de hand. Gewoon 30 seconden ontdooien in de magnetron en genieten!

## **Ingrediënten**

- 1 1/4 kopjes geblancheerd amandelmeel
- 2 eetlepels kokosmeel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1/8 theelepel zout
- 1 1/2 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel gemalen gember
- 1/4 theelepel gemalen nootmuskaat
- Twee omega-3 of pastor en eieren of VeganEieren
- 1/3 kopje MCT-olie of avocado-olie
- 2/3 kopje ongezoete kokosmelk
- 1/3 kopje Swerve (erythritol)
- 2 theelepels vanille
- Twee grote wortelen, geraspt
- 1/4 gehakte walnoten

1. Verwarm de oven voor op 350 ° F. Bereid de muffinvorm voor met cupcake liners en zet apart.
2. Klop in een grote kom het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder, zout, kaneel, gember en nootmuskaat.
3. Meng in een kleine kom de eieren, olie, kokosmelk, Swerve en vanille.
4. Klop alle ingrediënten droog en voeg dan de geraspte wortelen en walnoten toe.
5. Vouw om te combineren.
6. Verdeel in de muffinvorm en verdeel elk mengsel gelijkmatig over 12 kopjes.
7. Bak 12 tot 18 minuten, of tot een tandenstoker in het midden van de muffins wordt gestoken er schoon uitkomt. Laat mijn vrienden iets afkoelen voordat ze serveren. Als ze in een luchtdichte verpakking worden bewaard, blijven muffins vijf dagen vers in de koelkast of drie maanden in de vriezer.

## Muffin van kokos-amandelmeel in een mok



Deze smakelijke ontbijtmuffin duurt slechts enkele minuten. Verdubbel het recept om twee muffins te maken en verwarm de tweede mok de volgende dag opnieuw om nog meer tijd te besparen.

Je kunt met het basisrecept spelen door 1 theelepel cacao poeder, citroen- of sinaasappelschil, muntblaadjes of een ander kruid of bes toe te voegen om de smaak te veranderen en polyfenolen of flavonoiden toe te voegen. Als je geen magnetron hebt, giet het beslag dan in een koekenpan en serveer het als pannenkoek.

## **Fasen 2-3**

**1**

**portie Voorbereidingstijd: 3 minuten**

**Kooktijd: 2-3 minuten**

- 1 eetlepel extra vierge kokosolie, gesmolten
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie of macadamianotenolie
- 1 eetlepel kokosmeel
- 1 eetlepel amandelmeel
- 1/2 theelepel aluminiumvrij bakpoeder
- 1 snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd
- 1 pakje stevia, of 2 theelepels Just Like Sugar
- 1 eetlepel water
- 1 groot weiland of omega-3 ei, lichtjes geslagen

Plaats de ingrediënten in een magnetronbestendige mok van 8 tot 12 ounce en meng goed met een vork of spatel. Zorg ervoor dat u de onderkant en zijkanten schraapt. Laat het een paar seconden zitten. Magnetron op hoog gedurende 1 minuut plus 20-30 seconden. Gebruik een pannenzak om de mok uit de magnetron te halen, draai hem om en schud de muffin eruit. Laat een paar minuten afkoelen voordat je gaat eten.

**VEGAN VERSIE:** Vervang het ei door een VeganEgg.

### **Paradox Smoothie**

Margo Montelongo plaatste dit recept op de online discussiepagina van Plant Paradox, met behulp van verschillende producten van Dr. Gundry, plus een groene banaan, die een resistent zetmeel is.

### **Fasen 2 - 3 voor**

**1 portie**

**Totale tijd: 2 minuten**

- 1 schep 1 eetlepel granaatappelpoeder
- 1 schep 2 eetlepels gemalen lijnzaad
- 1 schep 1 lepel gemodificeerde citruspectine
- 1/2 groene banaan, in plakjes
- 1 eetlepel extra vierge kokosolie

1 theelepel Just Like, Sugar  
1/2 kopje suikervrije kokosmelk  
1 1/2 kopje kraanwater of gefilterd water  
3 of 4 ijsblokjes

Plaats de Vital Reds, PrebioThriVe en Primal Plants-poeders in een krachtige blender. Voeg de groene banaan, kokosolie, Just Like Sugar, kokosmelk, water en ijsblokjes toe en mix op high tot een gladde en luchtige massa.

## Cranberry-Sinaasappel Muffins



Beide goede bronnen van vitamine C, veenbessen en sinaasappels, hebben een natuurlijke affiniteit. De meeste gedroogde veenbessen zijn gezoet met suiker of glucosestroop, die je koste wat het kost wilt vermijden. Je kunt gevriesdroogde ongezoete veenbessen vinden bij Trader Joe's of Whole Foods, of online bij Amazon. Gebruik voor het maken van sinaasappelschil een microplane of de eerste kant van een vierzijdige rasp en zorg ervoor dat je het bittere witte merg onder de schil vermijdt.

### **Fasen 2-3**

**Voor 6 personen**

**Vorbereidingstijd: 10 minuten**

**Kooktijd: 20 minuten**

1/4 kopje kokosmeel

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

1/4 theelepel bakpoeder

1/4 kopje extra vierge kokosolie, gesmolten

1/4 kopje Just Like Sugar of xylitol

3 grote weiland- of omega-3-eieren

1 eetlepel sinaasappelschil

1/2 kopje gedroogde, ongezoete veenbessen



Verwarm de oven tot 350 ° F. Bekleed een standaard 6-kops muffinvorm met papieren voeringen. Doe kokosmeel, zout en bakpoeder in een keukenmachine met een mes. Voeg de kokosnoot, Just Like Sugar, eieren en sinaasappelschil toe. Pulseer tot het gemengd is. Verwijder het processormes en roer de cranberries met de hand erdoor. Schep het beslag in de muffinvormpjes en vul tot net onder de rand. Bak 20 minuten. Laat voor het serveren 15 minuten afkoelen op een rooster.

**VEGAN VERSIE:** Vervang de eieren door 3 VeganEggs.



## Kaneel-Lijnzaad Muffin in een Mok



Maal vers lijnzaad in een koffiemolen of bewaar gemalen lijnzaad in de koelkast. Verse lijnzaad heeft een nootachtige smaak, maar is niet het lekkerste ingrediënt ter wereld, wat de royale hoeveelheid kaneel in dit recept verklaart. Als de smaak echt onaangenaam is, betekent dit dat het lijnzaad ranzig is geworden en moet worden weggegooid.

### Fasen 2

#### 1

**- 3 voor portie Voorbereidingstijd: 3 minuten**

**Kooktijd: 1 minuut**

1/4 kopje gemalen lijnzaad

1 theelepel kaneel

1 groot weiland of omega-3 ei

1 eetlepel extra vierge kokosolie, gesmolten

1 theelepel aluminiumvrij bakpoeder

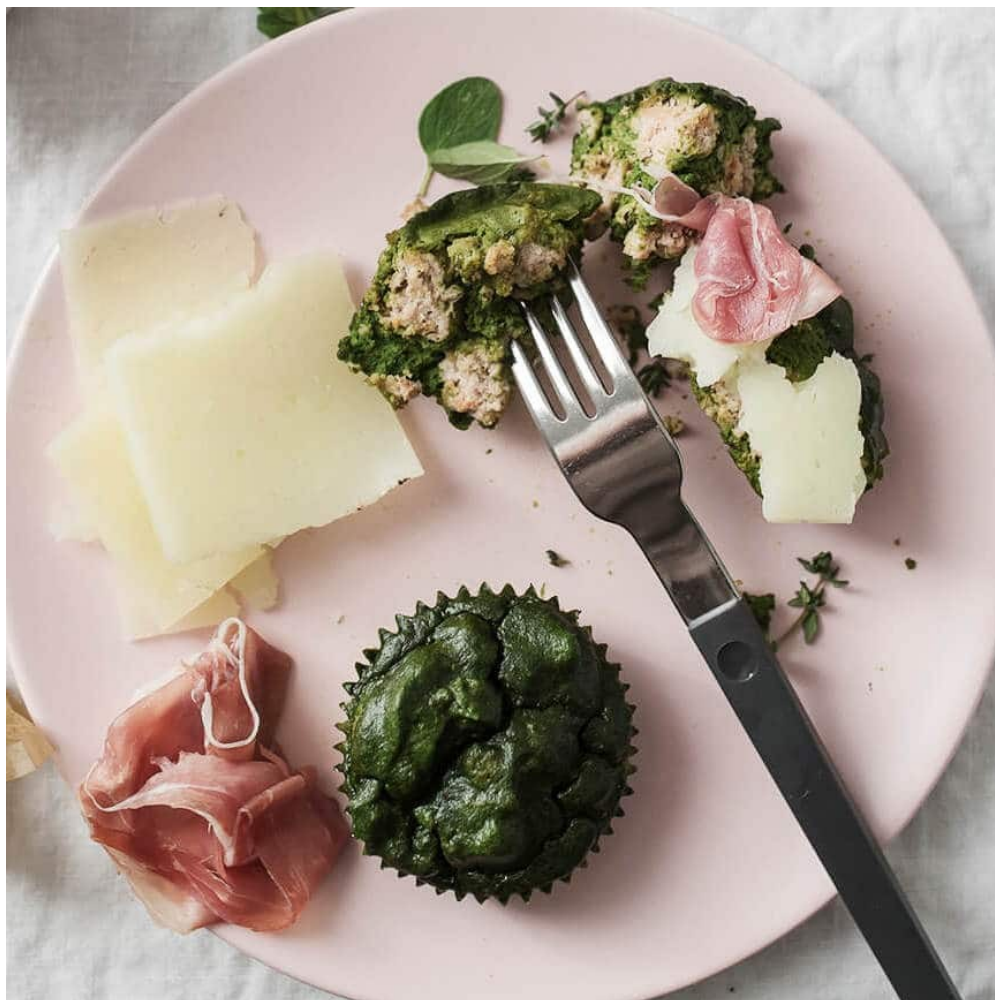
1 pakje stevia

Plaats alle ingrediënten in een magnetronbestendige mok van 8 tot 12 ounce en meng goed met een vork of spatel. Zorg ervoor dat u de onderkant en zijkanten schraapt. Laat het een paar seconden zitten. Magnetron gedurende 1 minuut op hoog vuur. Controleer en kook nog 5 tot 15 seconden als de muffin in het midden nog nat lijkt.

Gebruik een pannelap om de mok uit de magnetron te halen, draai hem om en schud de muffin eruit. Laat een paar minuten afkoelen voordat je gaat eten. Eet smakelijk!

**VEGAN VERSIE:** Vervang het ei door een VeganEgg.

## "Groene" Eierworstmuffins



Ik weet hoe uitdagend het ontbijt kan zijn als je aan het Plant Paradox-programma begint, maar dit recept is zo gemakkelijk, smakelijk en draagbaar dat je het gewoon moet proberen! Ik vind het leuk om papieren voeringen in de muffinpannen te doen, maar ze zijn niet essentieel. Diestel Farms Turkey Italian Sausage of Turkey Chorizo, gemaakt van graskalkoen, is verkrijgbaar bij Whole Foods of andere fijne markten.

Bewaar restjes in een afgedekte glazen braadpan in de koelkast of verpakt in vetvrij papier in de vriezer. U kunt bevroren muffins

opwarmen in de magnetron, 1 minuut op hoog vuur of tot ze warm / heet aanvoelen. Of draag er gewoon een naar het werk en hij zal tegen lunchtijd ontdooien. Haal de voering eraf en geniet ervan!

### **Fasen 2-3 Voor**

#### **12 muffins Kooktijd**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten**

**: 35 minuten**

1 pond Diestel Farms Turkije Italiaanse worst of kalkoen Chorizo  
Een zak van 10 ounce gehakte biologische diepvriesspinazie (of gehakte boerenkool)

5 weiden of omega-3 eieren

2 eetlepels extra vierge olijfolie of perilla-olie

2 teentjes knoflook, gepeld, of 1 theelepel knoflookpoeder

2 eetlepels Italiaanse kruiden

2 eetlepels gedroogde ui gehakt

1/2 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

1/2 theelepel gekraakte zwarte peper

Verwarm de oven tot 350 ° F. Bekleed een muffinblik van standaardformaat met papieren voeringen. Verkruimel de worst of chorizo en doe deze in een niet-Teflon koekenpan. Kook op middelhoog vuur, onder regelmatig roeren, tot ze bruin zijn, ongeveer 8 tot 10 minuten. Opzij zetten.

Prik met een scherp mes kleine gaatjes in de spinaziezak, doe ze in een magnetronschaal en zet ze 3 minuten in de magnetron op hoog vuur. Snijd een klein randje van de hoek van de zak en pers zoveel mogelijk water uit de zak.

Doe de uitgelekte spinazie, eieren, olijfolie, knoflook, Italiaanse kruiden, ui, zout en peper in een snelle blender en pulseer gedurende ongeveer 1 minuut, of tot alles goed gemengd is. Breng over naar een grote kom en roer de worst erdoor tot alles goed gemengd is.

Vul de muffinvormpjes tot net onder de rand. Bak 30 tot 35 minuten, tot de bovenkant bruin begint te worden. Haal uit de oven en laat afkoelen voordat u de afzonderlijke dempers uit de voering haalt.

**VEGETARISCHE VERSIE** : Vervang de worst door Quorn Grounds. Het is niet nodig om ze te bakken. Ontdooi in plaats daarvan kort en voeg toe aan het spinaziemengsel met 1 theelepel venkelzaad.

**VEGAN VERSIE:** Vervang de eieren door 5 VeganEggs; vervang de worst door 1 blok tempeh, grof gehakt, en voeg 1 theelepel venkelzaad toe.

## Perfekte weegbree-pannenkoeken



Plantains, een naaste neef van de veel zoetere banaan, zijn een goede bron van resistent zetmeel, waar je darmwantsen van gedijen.

Vanille versterkt de smaken van de andere ingrediënten. Wees voorzichtig met vanille-extractproducten die kunstmatige smaakstoffen gebruiken die u koste wat het kost moet vermijden. Ik gebruik liever het biologische vanille 365-extract van Whole Foods, dat duurder is dan conventionele producten, maar omdat je in elk recept heel weinig gebruikt, gaat het een lange weg.

### **Fasen 2-3 voor**

**4 personen; Voor ongeveer 8 pannenkoeken**

**Vorbereidingstijd: 10 minuten**

**Kooktijd: 20 minuten**

2 grote groene bakbananen. geschild en in stukken gesneden

4 grote weiland- of omega-3-eieren

2 theelepels puur vanille-extract

4 tot 5 eetlepels extra vierge kokosolie, verdeeld

1/4 kop Just Like Sugar

1/8 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

1/2 theelepel baksel Frisdrank

Doe de weegbree-stukjes in een blender of keukenmachine en pureer. Je zou ongeveer 2 kopjes moeten hebben. Voeg de eieren

toe en mix tot een glad beslag. Voeg het vanille-extract, 3 eetlepels gesmolten kokosolie, Just Like Sugar, het zout en bakpoeder toe. Verwerk 2 tot 3 minuten op hoog vuur tot een gladde massa.

Verhit 1 eetlepel kokosolie in een pan of bakplaat op middelhoog vuur. Als de olie glinstert, vul dan een maatschepje van 1/2 kopje met beslag en giet het in de pan. Herhaal dit voor nog twee tot drie pannenkoeken. Kook 4 tot 5 minuten, tot de bovenkant er redelijk droog uit ziet en kleine belletjes heeft. Draai om en kook nog 1 1/2 tot 2 minuten. Herhaal met het resterende beslag en voeg indien nodig meer olie toe.

**VEGANVERSIE:** Vervang de eieren door 4 VeganEggs.



## Cassavemeelwafels met een collageen-kick



Als je als een Kitavan Islander wilt eten, moet je maniokmeel gebruiken. Je zou het kunnen gelijkstellen met tapiocameel, omdat ze van dezelfde wortel komen, maar maniokmeel is de sleutel tot mollig, niet-glutenvrij bakken. (Vertrouw me, ik heb ze allemaal geprobeerd.)

Ik heb dit geweldige recept aangepast door blogger Heather Resler, na een ontmoeting met mijn goede vrienden bij Vital Proteins om wat hulp te krijgen voor vegetariërs zoals ik (en hopelijk jij). Eet het als ontbijt, lunch of diner.

De mensen van Vital Proteins hebben zeecollageen van wilde zalm bedacht dat me gewoon wegblaast! Het heeft geen vieze smaak of enige smaak - herhaal, geen. Eet het als ontbijt, lunch of diner. Het zeecollageen voegt viseiwitten toe. Smelt indien nodig de kokosolie in de magnetron gedurende 30 seconden op hoog vuur of zet in een kom met heet water tot hij gesmolten is.

## **Fasen 2-3 voor**

**4 personen; maakt 4 tot 8 wafels, afhankelijk van de grootte en vorm van het wafel-e-strijkijzer**

**Vorbereidingstijd: 5 minuten**

**Kooktijd: 15 minuten**

4 weiden of omega-3 eieren

1/4 kopje Vital Proteins zeecollageen (optioneel)

1/2 kopje cassavemeel

1/2 kopje extra vierge kokosolie, gesmolten

1 eetlepel lokale honing of Manuka-honing, of 3 eetlepels Just Like Sugar

1 / 2 theelepel bakpoeder

1/4 theelepel zout

Just Like Sugar voor het afstoffen van wafels (optioneel)

Een pakket van 12 oz. Handelaar Joe's bevroren wilde bosbessen (optioneel)

Verhit een wafelijzer. Doe de eieren, zeecollageen, indien gewenst, cassavemeel, kokosolie, honing, bakpoeder en zout in een krachtige blender of gewone blender en mix gedurende 45 seconden op hoog vuur of tot ze goed gemengd en licht schuimig zijn.

Als je geen blender hebt, klop dan de eieren, kokosolie, zeecollageen en honing tot ze goed gemengd zijn en roer of roer dan het cassavemeel, bakpoeder en zout erdoor. Schep het beslag met een maatschepje van 1/4 kop in het wafelijzer en kook volgens de instructies van de fabrikant. Controleer regelmatig, want ze koken snel.

Als je het als dessert serveert (alleen fase 3), kun je een dun laagje Just Like Sugar strooien en 1/4 kopje wilde bosbessen over elke wafel heen strooien. Maar onthoud altijd dat je je het beste kunt terugtrekken uit zoet!

**VEGAN VERSIE:** Vervang de eieren door 4, VeganEggs en laat het collageen weg.

**VEGETARISCHE VERSIE:** laat het collageen weg.

# De bosbessenpannenkoekjes van Dr. Gundry

Soms heb je gewoon een heerlijk ontbijt nodig. Het probleem met traditionele bosbessenpannenkoekjes is dat ze boordevol lectines zitten. Gelukkig is Dr. G. weer te hulp gekomen. Deze bosbessenpannenkoekjes zijn zo gezond als ze zijn, zonder in te boeten aan smaak.

Dit juweeltje van een recept is op de een of andere manier niet in een van de boeken van Dr. Gundry opgenomen, maar het voldoet aan de Plant Paradox. Moet proberen voor iedereen die van bosbessenpannenkoekjes houdt (en wie niet!). Let op: dit maakt één gigantische pannenkoek. Het mooie ervan is dat je niet over de kookplaat hoeft te werken!

Meng in een blender het volgende:

Meng in een blender het volgende en pulseer alles gedurende 30 seconden:

- 1 eetlepel gesmolten kokosolie
- 1 theelepel vanille-extract tl
- 1/4 zout
- 1/4 bakpoeder
- 1/2 tl bakpoeder
- 6 druppels stevia
- 2 eieren uit de wei
- 4,5 oz pure kokosyoghurt (of geit of schaap) kokosmeel
- 1/4 kopje
- 1 / 4 kopje amandelmeel
- 1/4 kopje tapiocameel
- 2 handvol voor bosbessen

Voeg dan toe en roer erdoor:

Rasp 1 citroenschil.

Sap van een citroen

Spuit het blik met olijfolie of kokosolie lichtjes in een taartvorm en vouw het in.  
Bak in ~ 25 min. Goudbruin aan de randen.

# Snacks

## **Gepofte Superfood-chips**

Als je een snelle, gemakkelijke en betaalbare manier wilt om meer superfoods in je dieet te krijgen, zoek dan niet verder dan Gundry MD Popped Superfood Crisps.

Gemaakt van yuccawortel, waterlinzen, gefermenteerde algen, groen bananenmeel en avocado-olie, dit is een ongelooflijke microbiombooster. Ze zijn een ideale snack voor het Plant Paradox Dieet.

## Paradox Crackers



Als je een beetje crunch in je leven nodig hebt, passen deze knapperige wafels precies. Gebruik ze als patat met guacamole of als bijgerecht bij roerei, soep of salade, of gewoon met een klein stukje acceptabele kaas. Je kunt ook experimenteren met verschillende kruiden als je dat wilt.

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen; voor 16-20 crackers**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten**

**Kooktijd: 20 minuten**

2 grote eieren met weidegronden of omega-3 eieren

1 theelepel kraanwater of gefilterd water

1 kopje amandelmeel

1/2 kopje kokosmeel

1/2 theelepel zeezout

1 theelepel Italiaanse kruiden optioneel

Verwarm de oven tot 350 ° F. Klop de eieren en het water samen in een kleine kom. Meng in een middelgrote kom het amandelmeel, het kokosmeel en het zout en voeg desgewenst de Italiaanse kruiden toe.

Voeg het eimengsel toe aan het bloemmengsel en meng goed met een lepel of spatel, verwijder eventuele klontjes. Vorm kleine balletjes ter grootte van een grote knikker, leg ze op een bakplaat, druk ze plat met de achterkant van een vork en bak ze in ongeveer 20 minuten knapperig. Laat afkoelen op een bakrek voor het serveren.

Elke patiënt die het kantoor van Dr. Gundry bezoekt om bloed te geven, wordt beloond met 1/4 kopje van zijn notenmix om op te kauwen. Gebaseerd op uitgebreide gegevens dat noten je hart, hersenen en algehele gezondheid beschermen, maakt deze mix sinds het begin deel uit van het Plant Paradox-programma.

We weten nu dat de resistente zetmelen in noten precies zijn waar je darmvrienden om hebben gevraagd! Daarom hebben ze het opmerkelijke vermogen om u urenlang een vol en tevreden gevoel te geven.

Mijn recept bevatte oorspronkelijk pinda's en pompoenpitten, maar nadat ik de effecten van hun lectines bij een aantal van mijn patiënten had gezien, hebben we de originele mix ongeveer tien jaar geleden aangepast om het Plant Paradox-vriendelijk te maken.

Noten zijn goed voor je, maar alleen met mate. Doe ze in snackzakjes in porties van 1/4 kop, of schep ze uit met een maat van 1/4 kop.

**Fasen 2-3 Voor**  
**10 kopjes (40 porties)**  
**Vorbereidingstijd: 5 minuten**

1 pond rauwe walnoten zonder dop doormidden en in stukjes  
1 pond rauwe pistachenoten zonder dop of gezouten en droog  
geroosterde pistachenoten  
1 pond rauwe gepelde macadamianoten of gezouten en droog  
geroosterde macadamia's

**De favoriete lectinevrije snack van Human Food Bar**

Mijn persoonlijke favoriete snack zijn eiwitrepen. Ik hou van de gemakkelijke voeding en het gemak. Maar het vinden van een gezonde, lectinevrije eiwitreep was niet gemakkelijk, vooral omdat ik de Quest, Adapt en B-Up Bars niet leuk vond die Dr. Gundry aanbeveelde.

Ik zocht het internet af en keek naar honderden bars (nee, echt waar), en kwam uiteindelijk bij MariGold Bars, waarvan ik denk dat dit de beste beschikbare bar is (vooral als je lectine-vrij bent).

# Dranken

## Sta op en ga cappuccino

Haal je cafeïne in huis met deze heerlijke traktatie.

### **Fasen 2-3 voor**

### **7 personen**

### **Totale tijd: 1 minuut**

1 kopje hete koffie

1 eetlepel MCT-olie

1 eetlepel Franse of Italiaanse grasgevoerde boter, geitenboter of [grasgevoerde ghee](#)

1 pakje stevia [optioneel]

Doe de ingrediënten in een blender of Magic Bullet en mix ongeveer 30 seconden. Giet in een mok en serveer.

## **Sprankelende Balsamico Azijn Spritzer**

Diet Coke, Diet Pepsi, Diet Dr. Pepper, Diet Root Beer, of een dieet wat je darmvrienden ook doodt, maar mijn onfeilbare vervanger is de kleur van je oude cola en is op dezelfde manier bruisend. De balsamicoazijn bevat resveratrol, een van de krachtigste polyfenolverbindingen, die wonderen doet voor jou - en voor je innerlijke.

Napa Valley Naturals Grand Reserve is mijn favoriete balsamicoazijn, vanwege zijn dikke consistentie en zeer zachte smaakdiepte. Als je deze spritzer eenmaal hebt geprobeerd, ga je nooit meer terug naar cola!

San Pellegrino is mijn bruisend water bij uitstek. In tegenstelling tot de meeste koolzuurhoudende wateren, heeft het een uitgebalanceerde pH. San Pellegrino bevat ook het hoogste zwavelgehalte van alle toonaangevende merken.



**Fasen 2-3 voor  
7 personen  
Totale tijd: 1 minuut**

8 tot 10 ons San Pellegrino of ander bruisend water met een hoge pH, gekoeld

1 tot 2 eetlepels balsamicoazijn de Modena

Combineer het bruisende water en de balsamico in een glas, roer en geniet van deze levengevende drank!

Hoofd- en bijgerechten

Het Plant Paradox-dieet zit boordevol smakelijke recepten die geweldig zijn voor lunch en diner. Ga koken en geniet ervan!

### Wortelgroente Lasagne



Pastasaus zonder tomaten? Zeker, als het een rijke, sterk gekruide knolgroentesaus is. Als ik dit gerecht voor mezelf maak, gebruik ik ongeveer vijf keer de knoflook, maar ik ben verslaafd! Als je net als ik verslaafd bent aan knoflook, probeer dan een hele kop te gebruiken in plaats van slechts een paar teentjes.

#### **Ingrediënten**

1/4 kopje olijfolie, plus meer voor ovenschaal

1 gele ui, in blokjes gesneden

1 kopje in blokjes gesneden pastinaak

1 kopje in blokjes gesneden knolselderij

1 kopje in blokjes gesneden koolraap of rapen

1 takje rozemarijn, blaadjes fijngehakt

2 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt

1 tl. gejodeerd zeezout

1/2 theelepel. zwarte peper  
1/2 kopje water  
1/2 kopje kokosmelk  
2 kopjes geiten- of schapenmelk ricotta of 3 kopjes kokosyoghurt  
1/2 theelepel. gedroogde oregano  
1 citroen, geraspt en uitgeperst  
1 kopje losjes verpakte basilicum, julienned  
2 omega-3 of graaseieren of VeganEggs  
1 grote zoete aardappel, in dunne plakjes (als lasagne-noedels; met behulp van een mandoline)  
1/2 kopje geraspte Parmigiano-Reggiano

### **Routebeschrijving**

Verwarm de oven voor op 375 °. Sproei een ovenschaal van 9 × 13 inch in met olie en zet apart.

Maak eerst je saus: Verhit olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en kook 2 tot 3 minuten tot ze glazig zijn. Voeg de pastinaak, knolselderij en koolraap of rapen toe, evenals rozemarijn en knoflook, en kook gedurende 15 tot 20 minuten, onder regelmatig roeren, tot de groenten gaar zijn. Voeg zout en peper toe en mix met een staafmixer (of breng over naar een blender) en meng tot een gladde massa. De saus moet de consistentie zijn van een dikke tomatensaus. Als het te dik is, voeg dan beetje bij beetje water toe. Klop de kokosmelk erdoor en zet apart.

Meng in een grote kom de ricotta of kokosyoghurt, oregano, citroenschil en -sap, basilicum en de eieren. Opzij zetten.

Schep een halve kop van de wortelgroentesaus in de bodem van je ovenschaal en leg er een laag van de in dunne plakjes gesneden zoete aardappel "noedels" op. Bedek met een halve kop van het ricottamengsel en herhaal tot de pan vol is. (Je hebt drie of vier lagen nodig.) Bestrooi de bovenkant van de lasagne met de Parmigiano-Reggiano en bedek de pan met folie.

Bak 35 tot 40 minuten, verwijder dan folie en bak nog eens 15 minuten, tot de kaas goudbruin is. Haal van het vuur en laat 10 minuten rusten voor het serveren.

## Tops en bodems Selderiesoep



Knolselderij, AKA knolselderij, is een sterke concurrent voor 's werelds lelijkste groente, maar het maakt zijn smaak goed. Plus knollen en wortels van welke aard dan ook zorgen ervoor dat uw darmmaatjes springen van vreugde.

Mijn uitdaging is om je dit voedsel te laten eten. Iedereen geniet van een stevige soep, maar helaas zijn de meeste romige soepen afhankelijk van room, meel en aardappelen als verdikkingsmiddelen. Hier is mijn kijk op de spotlight van Food & Wine op het recept van chef-kok Julianne Jones voor knolselderijsoep. Merk op dat het geschikt is voor veganisten.

Snijd voor de knolselderij de grove knobbelige porties af met een mes of een dunschiller.

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen**

**Vorbereidingstijd: 25 minuten**

**Kooktijd: 35 minuten**

3 eetlepels extra vierge olijfolie, of avocado- of perilla-olie, plus meer voor garnering [optioneel]

Een knolselderij van 1 pond, geschild en in blokjes van cm

gesneden cm gesneden

2,5 2 stengels bleekselderij met bladeren, in stukken van 2,5

1 / 4 kopjes gehakte gedroogde ui of 1/2 rode ui, gehakt

1 eetlepel gehakte verse rozemarijnblaadjes, of 1 theelepel

gedroogde rozemarijn

1/2 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

1/2 theelepel gekraakte zwarte peper

3 kopjes biologische groentebouillon

1/2 citroen

3 eetlepels gehakte bladpeterselie, voor garnering

Verhit in een grote braadpan of pan met dikke bodem de 3 eetlepels olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de gehakte knolselderij, bleekselderij, ui, rozemarijn, zout en peper toe en kook ongeveer 5 minuten, tot de knolselderij en de selderij zacht worden en een beetje bruin worden.

Voeg de bouillon en de citroen toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager, dek af en laat 30 minuten sudderen. Roer af en toe en controleer of de knolselderij gaar is. Zodra het is, van het vuur halen.

Breng ongeveer de helft van het mengsel over in een high-speed blender en mix op de stand voor puree of soep tot een glad en romig geheel. Herhaal met de rest van het mengsel en verwarm vervolgens de hele batch ongeveer 5 minuten in de braadpan. Giet in serveerschalen om te serveren en garneer met peterselie. Sprenkel 1 eetlepel olijfolie over elke kom, indien gewenst.

## Sorghumsalade met Radicchio



Sorghum wordt gebruikt om melasse te maken, maar dat het een resistent zetmeel is, is niet goed bekend. In tegenstelling tot alle andere granen behalve gierst, heeft sorghum geen omhulsel, wat betekent dat er geen lectines zijn. Wat het wel heeft, is een overvloed aan polyfenolen en eigenschappen tegen kanker. En het smaakt ook nog eens heerlijk!

Sorghum is goed voor als je een uurtje over hebt en je kunt porties invriezen of in de koelkast bewaren voor later gebruik. Het wordt nooit papperig. Combineer het met een van de grootste bronnen van inuline, radicchio (het wordt soms Italiaanse rode sla genoemd, maar het maakt echt deel uit van de witloffamilie) en wat noten, en jij en je darmwantsen zijn overal op voorbereid! Perilla-, macadamia- of avocado-olie kan de olijfolie vervangen.

### **Fasen 2-3**

**Voor 4 personen Kooktijd**

**: 2 uur voor sorghum**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten voor salade**

### **BASIC SORGHUM**

1 kopje sorghum

3 kopjes groentebouillon of water, plus meer indien nodig

1 eetlepel extra vierge olijfolie

1 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

## **DRESSING**

3 eetlepels balsamicoazijn of andere azijn  
4 eetlepels extra vergine olijfolie  
3 eetlepels kappertjes, afgespoeld  
1 theelepel korianderpoeder of zaden  
1 teentje knoflook, gepeld

## **SALADE**

1/2 kopje gehakte walnoten of pecannoten  
1 kop radicchio, gescheurd of in hapklare stukjes  
gehakt 1/2 kopje gehakte bladpeterselie

**MAAK DE SORGHUM.** Pluk de sorghum door, spoel af en gooi eventueel vuil weg. Doe de bouillon of water en olie in een middelgrote pan en breng aan de kook. Roer de sorghum erdoor en breng weer aan de kook. Zet het vuur lager, dek af en kook gedurende 1 tot 2 uur, roer om de 15 minuten en voeg zo nodig bouillon of water toe om te voorkomen dat het uitdroogt of aan de pan blijft plakken. Om te testen op gaarheid, roer je met een vork: de sorghum is gaar als hij licht en luchtig is.

U kunt het recept tot nu toe van tevoren maken. Koel of vries de gekookte sorghum in, en ontdooi het en laat het op kamertemperatuur komen als je het wilt gebruiken. Je kunt het gerecht ook meteen afmaken als je wilt serveren terwijl de sorghum warm is.

**MAAK DE DRESSING.** Gebruik een Magic Bullet-blender of een mini-keukenmachine met een S-mes, meng de azijn, olijfolie, kappertjes, koriander en knoflook en meng tot een gladde massa.

**SERVEREN.** Meng de voorbereide sorghum, noten, radicchio en peterselie in een grote kom. Voeg de dressing toe en meng om te combineren. Serveer op borden.

## Marokkaanse gekruide kip met giersttabouleh



Ik meng metaforen een beetje met dit gerecht - een beetje Marokkaans geïnspireerd, een beetje geïnspireerd door het Midden-Oosten. Maar het punt is, de smaken smaken samen heerlijk. Deze draai aan klassieke tabouleh is geweldig, hij combineert met gegrilde zeevruchten, vlees of tempeh, en het is ook geweldig op zichzelf!

### **Voor de kip**

2 kopjes kokosyoghurt, naturel  
Sap van een citroen  
Citroenschil  
Schil van een sinaasappel  
1/2 theelepel kaneel  
1/2 theelepel komijn  
1/2 theelepel paprikapoeder  
1/2 theelepel zwarte peper  
1/2 theelepel Tumerick  
1/2 theelepel gejodeerd zeezout  
4 kippendijen uit de wei

## Voor de tabouleh

2 kopjes gekookte gierst  
1/2 kop gehakte peterselie  
1/2 kop gehakt betekende  
1/4 kop gehakte dille  
1 theelepel gejodeerd zeezout  
1 eetlepel extra vierge hele olie  
Sap van een citroen  
1/4 kop rode wijnazijn

1. Marineer de kip: combineer de yoghurt, het citroensap, de citroenschil, de sinaasappelschil en de kruiden in een grote Ziploc-zak. Voeg de kip toe en laat minimaal een uur marineren. (Als u tijdelijk gebruikt, gebruik dan dezelfde marinade, maar gedurende 30 minuten.)
2. Verwarm de oven voor op 375 ° F, bereid een grillpan of een bakplaat met rooster door lente met olie. Opzij zetten.
3. Maak de tabouleh: combineer alle ingrediënten in een grote kom en roer goed. Laat de smaken minstens 20 minuten versmelten (wat perfect is, want je hebt die tijd nodig om de kip te koken).
4. Verwijder kip van brood en haakjes of tempeh) voor marinade, dep ze droog met keukenpapier en leg de bakplaat op de voorbereide bakplaat. Als je kip huid heeft, plaats hem dan naar beneden.
5. Bak de kip 20 tot 25 minuten, draai om en bak nog eens 10 tot 15 minuten, met de velzijde naar boven, en vertel me dat het
6. 165 ° F en de huid is knapperig. Haal van het vuur en laat vijf minuten rusten voordat je het serveert.
7. Bij gebruik van tempeh: 12 tot 15 minuten bakken, af en toe omdraaien, tot ze knapperig zijn. Haal van het vuur en serveer onmiddellijk.

Om het vegetarisch te maken, gebruikt u ongeveer een pond tempeh, in dikke plakjes gesneden.

Rauwe Champignonsoep



Als mijn vrouw en ik troostmaaltijd willen, gaan onze gedachten uit naar een hartige champignonsoep - maar in plaats van een paar uur te wachten, willen we het meteen! We houden van rauw voedsel, maar soms moet het gewoon opgewarmd worden. Na jaren rauw eten zijn we op de proppen gekomen met een mengeling van champignonsoepen. Deze is de gemakkelijkste en onze beste tot nu toe.

Met een bijgerecht is deze soep een volwaardige maaltijd. Kies uw favoriete paddenstoel - knop, cremini, morieljes, cantharellen, shiitake of portabella - of meng ze door elkaar. Je buikvrienden zijn dol op alle paddenstoelen! Truffelolie is optioneel, maar ik raad het ten zeerste aan.

### **Fasen 2-3 voor**

### **2 personen**

### **Vorbereidingstijd: 20 minuten**

2 grote handenvol champignons zonder steel, ongeveer 2,5 kopjes

1 kopje water

1/2 kopje rauwe walnoten (bij voorkeur). of 1/2 kopje

amandelboter of 1/2 kopje hennepzaadharten

1 eetlepel gedroogde ui of 3 eetlepels gehakte rode ui

1/2 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd, of Himalayazout

1/4 theelepel gebarsten zwarte peper

2 takjes verse tijm bladeren of 1/2 theelepel gedroogde tijm

1 eetlepel truffelolie (optioneel)

Hak 1/2 kopje champignons fijn en zet apart. Doe de resterende 2 kopjes champignons, het water, walnoten, uien, zout, peper en tijm in een keukenmachine met het S-mes of in een snelle blender.

Pulseer gedurende 30 seconden en mix dan gedurende 2 minuten.

Controleer de temperatuur - deze moet warm zijn, maar niet heet.

Als je wilt, blender dan nog een minuut of langer op high, tot het heter wordt. Ik giet of schep de soep in twee kommen. Het moet dik en jusachtig zijn. Bedek met de gehakte champignons, besprenkel met de truffelolie, indien gewenst, en serveer.

## Amy's Spinaziepizza met Bloemkoolkorst



Rijpte bloemkool vormt de korst van deze heerlijke pizza. Hak de bloem van de rijstbloem gelijkmatig, maar verpulver hem niet helemaal. U kunt de bloemkool raspen met een kaasrasp, gebruikmakend van de grootste gaten, tot rijstvormige stukjes. Of pulseer het in een keukenmachine, gebruik het 8-mes en pas op dat je het niet te veel verwerkt. Als je een keukenmachine gebruikt, snijd de bloemkool dan eerst in stukjes.

Je moet zo veel mogelijk water uit de gekookte bloem in kruiden halen. (Het kan wel 1 kopje vloeistof opleveren.) Tenzij de bloemkool helemaal droog is, zal het pizzadeeg papperig zijn. Geitenmelkmozzarella is verkrijgbaar bij Amazon en andere online bronnen. Voel je vrij om wat andere lectinevrije groenten toe te voegen, maar overlaad de pizzakorst niet met meer groenten dan het kan verdragen.

**Fasen 2-3 voor**

**2 personen**

**Vorbereidingstijd: 30 minuten**

**Kooktijd: 35 minuten**

## **CRUST**

Extra vierge olijfolie voor het invetten van de pan  
1 bloemkool met kleine kop, in kleine roosjes gesneden  
1 weiland of omega-3 ei, lichtgeklopt  
1/2 kopje geraspte buffel- of geitenmozzarella  
1/2 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd  
1/2 theelepel gebarsten zwarte peper  
1/2 theelepel gedroogde oregano

## **TOPPING**

Gehakte groenten naar keuze (optioneel)  
1 kopje geraspte Pecorino Romano-kaas  
Snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

Spoel de bloem uit de bloem. Je hebt ongeveer 3 kopjes. Breng over naar een magnetronbestendige schaal en magnetron gedurende 8 minuten op hoog vuur, tot het gaar is. Laat afkoelen, af en toe roeren. Plaats een rooster in het midden van de oven. Verwarm de oven tot 450 ° F. Vet een ovenvaste koekenpan van 25 cm in met olijfolie.

Leg de afgekoelde bloemkool in een theedoek en draai en knijp om al het vocht te verwijderen. Breng over naar een mengkom. Voeg het ei, mozzarella, zout, peper en oregano toe. Goed mengen.

Druk het mengsel gelijkmatig in de koekenpan op middelhoog vuur op de kookplaat, krokant de bloemkorst enkele minuten krokant. Breng over naar de oven en bak in 15 minuten goudbruin. Laat 5 minuten afkoelen en voeg de topping toe.

Verdeel de mozzarella gelijkmatig over de pizzabodem en verdeel de spinazie. Voeg eventueel extra groenten toe. Bestrooi met de Pecorino Romano-kaas en voeg een snufje zout toe. Bak nog 10 minuten, tot de kaas is gesmolten.

**VEGAN VERSIE:** Vervang het ei door 1 VeganEgg en gebruik Kite Hill Ricotta "cheese" in plaats van de kazen.

## Gegrilde Portabella-Pesto Mini “Pizza's”



De eerste gedachte die door je hoofd ging toen je besepte dat je tarwemeel, tomaten en koemelkkaas weglief, was waarschijnlijk: ik kan niet zonder pizza! In feite kun je beter zonder leven, maar ik voel je pijn. Hier is een vervanging die ik heb bedacht over de aanvankelijke bezwaren van mijn vrouw Penny, maar het is nu haar favoriete manier om pizza te eten.

Terwijl je hier je eigen pesto maakt, eerlijk gezegd, degene die het dichtst bij de echte pesto van Ligurië komt, is de gekoelde pesto van Kirkland, verkocht bij Costco, die alleen Ligurische basilicum gebruikt. Dus voel je vrij om dat te vervangen. Bewaar of vries de portabella-paddenstoelstelen in voor “Rauwe” Champignonsoep.

### **Fasen 2-3**

**Kooktijd: 20 minuten**

### **BASILICUM PESTO**

1 kopje verse basilicumblaadjes verpakt

1/4 kopje extra vergine olijfolie

1/2 kopje pijnboompitten of walnoten

Twee blokjes van 2,5 cm Parmigiano Reggiano

## **MINI "PIZZAS"**

2 grote portabella-paddenstoelen, steeltjes verwijderd extra vierge kokos- of olijfolie

2 plakjes Italiaanse prosciutto

1 bol buffelmozzarella, in stukjes gesneden

Zeezout, bij voorkeur gejodeerd, naar smaak

Gebarsten zwarte peper, naar smaak

1/2-inch- dikke plakjes

**MAAK DE PESTO.** Pulseer in een mini-keukenmachine de basilicum, olijfolie, pijnboompitten en kaas tot alles goed gemengd is.

**MAAK DE "PIZZAS."** Zet een brander van een gasgrill op hoog of plaats een grillpan op het fornuis met de brander op middelhoog vuur met de afzuigventilator aan. Wrijf de dopkant van de champignons in met olie, leg ze op de grill of grillpan met de dop naar boven en grill ze ongeveer 5 minuten, tot de dopjes lichtbruin beginnen te worden. Draai om en grill nog 5 minuten met de kieuwkant naar boven. Haal de champignons van de grill of brander. Laat het vuur aan. Schep 3 eetlepels pesto op de kieuwkant van een paddenstoel, voeg 1 plak prosciutto toe, leg het netjes in de kieuwbeker, en bedek met de helft van de mozzarella-plakjes. Herhaal met de andere paddenstoel. Als u op een grill kookt, plaatst u de champignons terug op de grill, sluit u de kap en grilt u tot de kaas begint te smelten, ongeveer 5 minuten.

Als u binnen kookt, plaatst u de grillpan ongeveer 5 minuten op de kookplaat; of bedek de grillpan met een glazen braadpan om gedurende 5 minuten te "stomen".

**SERVEREN.** Breng op smaak met peper en zout.

**VEGANVERSIE: Vervang** de Parmigiano Reggiano door 1 eetlepel edelgistvlokken om de pesto te maken. Vervang bij het maken van de 'pizza's' de mozzarella door Kite Hill Ricotta 'kaas'. Bedek de gegrilde champignons met deze pesto, schep dan de bolletjes ricotta over de pesto en volg de laatste grillinstructies hierboven.

## Nootachtige, sappige paddoburgers, proteïnestijl



Je hebt waarschijnlijk gehoord van de nieuwe vegetarische burger die 'bloed' laat bloeden. Klinkt goed totdat je de lijst met ingrediënten leest, die leest als een wie is wie van lectines.

Mijn vrouw en ik maken rauw taco "vlees" met walnoten en champignons, dus ik besloot om een "bloody burger" te maken met mijn taco recept en rode bieten toe te voegen voor de karmozijnrode tint. Kies een biet ter grootte van een honkbal. Gebruik elke soort paddenstoel, maar portabella of cremini hebben een vleziger textuur.

Slablaadjes staan in de plaats van "broodjes" (hier in Californië noemen we een hamburger die op deze manier wordt geserveerd "proteïne-stijl"). Geniet dan van je vlezige, rood getinte burger minus het vlees. Voor jullie die-hard carnivoren heb ik een echte vleesversie toegevoegd.

## **Fasen 2-3 voor**

**4 personen**

**Vorbereidingstijd: 25 minuten**

**Kooktijd: 10 minuten**

2 kopjes walnoten, helften en stukjes

2 kopjes gehakte champignons

1 kop gehakte rode biet

2 teentjes knoflook, gepeld of 1/2. theelepel knoflookpoeder

1/2 kopje gehakte rode ui, of 2 eetlepels gedroogde fijngehakte uien

1 theelepel paprikapoeder, bij voorkeur Hongaars

1 eetlepel gedroogde peterselie

zeezout, bij voorkeur gejodeerd

gebarsten zwarte peper

1/2 kopje fijngehakte verse basilicum of salie

2 eetlepels cassave of tapioca bloem

3 eetlepels extra vierge olijfolie of avocado-olie om te frituren. Plus extra om de pasteitjes te vormen

8 romaine bladeren of blaadjes botersla

Avocadomayonaise (optioneel)

1 Hass-avocado, geschild, pit verwijderd en in plakjes gesneden

Doe de walnoten, champignons, biet, knoflook, 1/4 kopje ui, paprika, gedroogde peterselie, 1/4. theelepel zout en 1/4 theelepel peper in een keukenmachine voorzien van het S-mes. Pulseer en mix tot het gemengd is, maar nog steeds dik.

Breng dit mengsel over in een mengkom en roer de basilicum, de resterende 1/4 kopje ui en het meel erdoor. Vet je handen in met olijfolie en kneed het mengsel om de ingrediënten volledig te combineren. Vorm op een vel vetvrij papier vier pasteitjes, elk ongeveer 10 cm in diameter en 2,5 cm dik. Gebruik desgewenst een koffiemok of een lowball-glas om de pasteitjes te vormen.

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet er 3 eetlepels olijfolie of avocado-olie bij. Voeg de pasteitjes toe, kook 4 tot 5 minuten per kant, tot ze mooi bruin zijn. Om te serveren, plaats elk

pasteitje op een slablad, voeg desgewenst een klodder avocadomayo toe, voeg zout en peper naar smaak toe, bedek met plakjes avocado en bedek met een tweede slablad.

**VERSIE VAN VLEES** : Voeg 1/2 pond grasgevoerd rundergehakt of weidekip of kalkoen toe aan de mengkom voordat je er pasteitjes van maakt.



# Geroosterde bloemkoolpuree met Parmezaanse kaas



Mijn beste vriend Jimmy Schmidt, de James Beard Award-winnende chef-kok bij Morgan's in the Desert in het La Quinta Resort and Club, heeft dit recept uitgevonden, dat ik voor het Plant Paradox-programma enigszins heb aangepast. Dit gerecht is een geweldige aanvulling op zalm of een andere vis.

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen**

**Vorbereidingstijd: 10 minuten**

**Kooktijd: 60 minuten**

1 grote bloemkool, zonder klokhuis en in roosjes gesneden

1/4 kopje extra vierge olijfolie

Zeezout, bij voorkeur gejodeerd

Gebarsten zwarte peper

2 eetlepels ongezouten Franse of Italiaanse boter, geitenboter of grasgevoerde ghee (optioneel)

1 kopje fijngeraspt Parmigiano Reggiano-kaas

Verwarm de oven tot 400 ° F. Doe de bloemetjesbloempjes in een grote kom, voeg de olijfolie toe en meng alles goed door elkaar en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Leg een groot vel aluminiumfolie met de glanzende kant naar boven op het aanrecht. Vouw dubbel en open de folie opnieuw.

Breng de bloem in het midden van de helft van de folie over. Vouw de andere helft om en krimp de randen om het pakket te verzegelen.

Leg ze op een bakplaat en plaats ze op het middelste rek van de oven. Kook tot ze zacht en lichtbruin zijn, ongeveer 1 uur. Verwijder van de over. Open het zakje voorzichtig - laat er geen sap uitlopen - en laat het ongeveer 10 minuten afkoelen.

Breng de bloem met bloem en de vloeistof over in een keukenmachine. Voeg desgewenst de boter en de Parmezaanse kaas toe. Pureer tot een glad en dik mengsel. Breng op smaak met peper en zout. Serveer onmiddellijk .

## Bloemkool Beignets



Gebruik bloemkool. Dit is een opwindende kennismaking met bloemkool voor mensen die denken dat ze er een hekel aan hebben, of een andere smakelijke manier voor bloemkoolverslaafden om hun oplossing te vinden.

### **Voor de beignets**

7 ons (ongeveer 2 kopjes) bloemkoolroosjes, gestoomd tot ze gaar zijn

Twee grote omega-3 of graaseieren of veganistische eieren

2 eetlepels kokosyoghurt

Twee groene uien, fijngehakt

1 eetlepel gehakte peterselie

1 eetlepel gehakte munt

1 teentje knoflook, fijn geraspt

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas of edelgist

5 tot 6 eetlepels maniokmeel

2 eetlepels kokosmeel

een kwart theelepel bakpoeder

1 theelepel gejodeerd zeezout

1/8 theelepel gemalen zwarte peper

3 tot 4 eetlepels kokosolie om te frituren

### **Voor de yoghurtsaus**

6 ons kokosyoghurt

2 eetlepels extra vierge olijfolie

1 eetlepel tahin

Sap van een halve citroen

1 theelepel paprika

Snufje gejodeerd zeezout

1. In de kom van een keukenmachine met S-mes, pulseer je de bloemkool, eieren, yoghurt, groene ui, peterselie, munt en knoflook tot ze uiteindelijk verkruimeld en goed gemengd zijn.

2. Breng over naar een mengkom, voeg de kaas of gist en 2 eetlepels maniokmeel, kokosmeel, bakpoeder, zout en peper toe en meng opnieuw. Het mengsel moet een samenhangend deeg vormen. Als het te vloeibaar is, voeg dan meer maniokmeel toe, 1 theelepel per keer
3. Laat het mengsel vijf minuten rusten - de perfecte gelegenheid om de yoghurtsaus te maken.
4. Klop de yoghurt, olijfolie, tahin, citroensap, paprikapoeder en zeezout bij elkaar. Zet apart tot het klaar is om te serveren.
5. Verhit de kokosolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur.
6. Schep een eetlepel beslag in de pan. Maak plat met de achterkant van een lepel of spatel tot ongeveer verdere vormen. Kijk twee minuten per zijde, voorzichtig omdraaien. Kent u meer dan drie of vier beignets tegelijk om te voorkomen dat de pan vol gaat zitten.
7. Kook in porties tot al het beslag is gebruikt. Serveer de beignets vers uit de pan met de yoghurtsaus erbij.

Onder druk gekookte limabonen, boerenkool en kalkoen



Ik ben een regelmatige bezoeker van de kleine dorpjes van Toscane. In elke stad zijn bonen gekookt in diepe glazen potten een populair bijgerecht, en ik kan er niet aan weerstaan. Ik betaalde meestal een hoge prijs later op de dag toen de "aanval van de lectines" begon, net als mijn vrouw, die met mij kreunend in de auto vastzat. Maar met de komst van mijn snelkookpan kan ik nu mijn bonen hebben en ze ook opeten - plus mijn buikvrienden krijgen de voordelen van bonen.

Ik heb dit geweldige recept aangepast van een recept van de koningin van het snelkoken, Lorna Sass, om het nog gemakkelijker te maken. Veganisten en vegetariërs kunnen de onderstaande variaties in fase 2 proberen, maar alleseters moeten wachten tot fase 3.

### **Fase 3 voor 6**

#### **4 tot personen**

**Vorbereidingstijd: 30 minuten**

**Kooktijd: 25 minuten**

- 1 bosje Toscaanse, zwarte of andere boerenkool
- 1 middelgrote rode of gele ui. gehakte
- 2 teentjes knoflook. gehakt, of 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie of avocado-olie
- 1 pond gedroogde grote limabonen, gespoeld en geplukt door
- 4 kopjes groentebouillon of [bottenbouillon](#)

3 kopjes water  
2 theelepels Italiaanse kruiden  
1 kleine weidegronden met been Kalkoenbout, ongeveer 3/4 pond  
2 eetlepels korrelige mosterd  
2 theelepels saliepoeder  
Zeezout, bij voorkeur gejodeerd  
Gebarsten zwarte peper  
4 tot 6 eetlepels extra vierge olijfolie of truffelolie, om te besprenkelen

Snijd de bladeren van de stengels van de boerenkool. Hak de stelen fijn en hak de bladeren in grotere stukken. Opzij zetten. Als uw snelkookpan een bakfunctie heeft, fruit dan de uien en de knoflook in de olie gedurende ongeveer 5 minuten.

U kunt ze ook in een niet-Teflon-koekenpan of wok op middelhoog vuur bakken. Breng de knoflook en uien over in de snelkookpan. Voeg de groentebouillon en het water toe. Voeg de bonen, Italiaanse kruiden en kalkoendij toe.

Kook 14 minuten onder hoge druk en laat de druk dan op natuurlijke wijze dalen. Verwijder de kalkoen en roer de boerenkoolblaadjes, mosterd, salie en zout en peper naar smaak erdoor. Versnipper de kalkoen en keer terug naar de pot.

Roer tot alles goed gemengd is en schep in serveerschalen. Sprengel elke portie met een eetlepel olijfolie of truffelolie.

**VEGETARISCHE VERSIE:** Vervang de kalkoen door een 1/2 pak ontdooide Quorn Grounds.

**VEGAN-VERSIE:** Vervang de kalkoen door 1 blok graanvrije tempeh, verkruimeld. '

Veganisten en vegetariërs kunnen in fase 2 onder druk gekookte peulvruchten consumeren.

## **Grondig moderne giersttaarten**



Ik ben een van 's werelds experts op het gebied van de dieetbehandeling van het ApoE4-gen, dat 30 procent van alle mensen bij zich draagt. Het wordt helaas het Alzheimer-gen genoemd, vanwege de sterke associatie met die ziekte.

Nigerianen hebben het grootste aandeel van dit gen in hun populatie, maar ze hebben een zeer lage incidentie van dementie, een feit dat vaak wordt toegeschreven aan hun voornamelijk plantaardige voeding. Hun favoriete graan is gierst, ook wel vogelzaad genoemd, dat vrij is van lectines.

Ik ben de afgelopen vijftien jaar bezig geweest met het formuleren van gebruiksvriendelijke vegetarische recepten voor de grote populatie met het ApoE4-gen, en ik wilde daar wat van met je delen - dus hier is een geweldige manier om gierst te consumeren zonder je vogelvoeder te moeten overvallen! Met een salade maken drie pasteitjes een complete maaltijd.

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen**

**Vorbereidingstijd: 4,5 minuten**

**Kooktijd: 10 minuten**

1/2 kopje gierst  
2 kopjes groentebouillon of water  
3/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd  
1/4 kop gehakte rode ui  
1/4 kop gehakte wortelen  
1/4 kop gehakte basilicum  
1 kop gehakte champignons  
1 teentje knoflook, gehakt  
1 / 2 theelepels Italiaanse kruiden  
2 eetlepels extra vierge olijfolie of perilla-olie  
1 weiland of omega-3 ei, losgeklopt  
1 eetlepel kokosmeel

Rooster de gierst in een grote droge pan ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur, onder regelmatig roeren of schudden, tot hij goudbruin en geurig is. Niet verbranden. Voeg langzaam de groentebouillon en het zout toe en pas op dat u niet verbrandt door de stijgende stoom. Roer en breng aan de kook. Zet het vuur lager om te laten sudderen, dek de pan af en kook ongeveer 15 minuten, totdat al het water is opgenomen.

Haal van het vuur en laat afgedekt 10 minuten staan, dan pluizen met een vork. Doe ondertussen de ui, wortelen, basilicum, champignons, knoflook en Italiaanse kruiden in een keukenmachine met het S-mes en pulseer in fijne stukjes.

Doe 1 eetlepel van de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg het groentemengsel toe en bak gedurende 3 tot 4 minuten gaar. Breng over naar een grote kom. Veeg de koekenpan schoon met keukenpapier. Voeg de gierst, het losgeklopte ei en het kokosmeel toe aan de mengkom. Roer om te combineren en bind in.

Vorm het mengsel met ingevette handen tot balletjes van 2 inch en druk het vervolgens met de palm van je hand naar beneden om 12 pasteitjes te vormen. Voeg de resterende 1 eetlepel olie toe aan de pan. Voeg de pasteitjes toe en bak op middelhoog vuur gedurende



5 minuten per kant. Giet af op een met keukenpapier bedekt bord voor het serveren.

**VEGAN VERSIE:** Vervang het ei door 1 VeganEgg.

Geschoren koolrabi met knapperige peer en noten



Koolrabi is een lid van de kruisbloemige groentefamilie waarvan niemand lijkt te weten wat ze ermee moeten doen. Vrees niet: één keer proeven van deze eenvoudig te maken salade en u zult verslaafd zijn! Gebruik voor het raspen van de koolrabi en peer de zijkant van een doosrasp met de grootste gaten of het raspblad van een keukenmachine:

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen,**

**voorbereidingstijd: 30 minuten**

1/2 kopje geblancheerde hazelnoten, walnoten, macadamianoten of pistachenoten

2 middelgrote koolrabi, geschild en geraspt

1 knapperige peer [Comice, Bosc of Anjou], zonder klokhuis en geraspt

1/2 theelepel fijngeraspte citroenschil

1 eetlepel vers citroensap

1 eetlepel witte balsamicoazijn

Kosjer zout

1/2 kopje gescheurde verse muntblaadjes, plus extra voor het serveren van

1 eetlepel extra vergine olijfolie

2 ounces Pecorino de Fossa of Parmigiano Reggiano-kaas, geschoren

Verwarm de oven tot 350 ° F. Rooster de noten op een bakplaat gedurende 10 tot 12 minuten, af en toe roerend, tot ze goudbruin zijn. Koel en grof hakken. Gooi ondertussen de koolrabi, peer, citroenschil, citroensap en azijn in een kom.

Breng op smaak met kosjer zout. Voeg de 1/2 kopje muntblaadjes toe en meng om te combineren. Doe de geroosterde noten in een kleine kom en meng ze met de olijfolie om ze te coaten. Breng op

smaak met meer zout, indien gewenst. Om te serveren, verdeel de salade over vier borden en bedek met gekruide noten, kaas en meer munt.

Broccoli Puffs



Als je verslaafd bent aan aardappelkoekjes, of gewoon als hapjes, deze broccoli-soezen zijn een gemakkelijke draai aan de klassieker. Als bonus zijn ze een geweldige manier om eventuele overgebleven gestoomde broccoli die je in je koelkast hebt op te gebruiken. Probeer ze gedoopt in hete saus of guacamole, of serveer ze als "croutons" op je favoriete soep.

**Voor ongeveer 20**

2 kopjes broccoliroosjes, gestoomd tot ze gaar zijn  
Een ei of veganistisch ei  
1/2 gele ui, gehakt  
Een teentje knoflook, fijngehakt  
1/2 kopje cassavemeel  
1/4 kopje geblancheerd amandelmeel  
1/2 theelepel zwarte peper  
1 / 2 theelepel honing, bij voorkeur lokaal  
1 theelepel gejodeerd zeezout  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1/4 kopje geraspte Parmezaanse kaas of edelgistvlokken  
Hete saus of guacamole om in te dippen

1. Verwarm de oven voor op 400 ° F. Vet een bakplaat in met een dun laagje olie en zet apart.

2. Pulseer de broccoli, eieren, ui, knoflook, maniokmeel, amandelmeel, peper, siroop of honing, zout, peterselie en kaas of gist in de werkbal van een keukenmachine met een S-mes.
3. Schep ongeveer 1 1/2 eetlepel mix en druk voorzichtig tussen je handen om een aardappervorm te vormen. Was je handen tussen elke paar peuters om plakken te voorkomen. Leg de panty's op de bakplaat, gelijkmatig verdeeld.
4. Bak minstens 10 tot 20 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Serveer indien gewenst met hete saus of guacamole.

Het is prima om een snelle blender te gebruiken, zoals een vitamix. Werk gewoon in batches en zorg ervoor dat u niet te vol doet, want het mengsel kan vast komen te zitten in de bodem en over een mengsel heen komen en papperig worden.

Gebakken "gebakken" artisjokharten



Artisjokken zijn een geweldige bron van inuline om je darmmaatjes te voeden, maar stomen en dan moeizaam elk blad eraf trekken om een magere hoeveelheid vlees met je tanden eruit te schrapen, is een pijn in de nek. Geïnspireerd door Jimmy Schmidt, van Morgan's in the Desert in het La Quinta Resort and Club, vereenvoudigde ik zijn gerecht en liet ik het frituren weg voor een gebakken versie.

**Voor 2 personen**

**Vorbereidingstijd: 20 minuten**

**Kooktijd: 25 minuten**

4 eetlepels extra vierge olijfolie [of perilla-olie]

Sap van 1/2 citroen, of 2 eetlepels citroensap in flessen

1/8 theelepel cayennepeperpoeder

10 bevroren artisjokharten. ontdooid en drooggedept met keukenpapier

1 kopje amandel. kokos- of cassavemeel

1/4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd, plus extra voor het serveren van

1/4 theelepel gebarsten zwarte peper

Citroenpartjes

Verwarm de oven tot 400 ° F. Doe 3 eetlepels olijfolie, het citroensap en de cayennepeper in een mengkom en klop tot het

gemengd is. Voeg de artisjokharten toe aan de kom en roer tot ze goed bedekt zijn.

Smeer een omrande bakplaat in met de resterende 1 eetlepel olijfolie. Doe het bloem, het 1/4 theelepel zout en de peper in een hersluitbare plastic zak van 1 liter. Gebruik een tang of je handen om de artisjokken toe te voegen aan de zak en schud om ze lichtjes te bedekken. U kunt ook de bloem, het 1/4 theelepel zout en de peper in een glazen braadpan met een goed sluitend deksel mengen. Voeg de artisjokken toe en houd de bovenkant stevig vast, schud om te bedekken.

Leg de artisjokharten op de bakplaat en bak ze 20 tot 25 minuten, draai de artisjokken of schud de pan twee of drie keer, tot de artisjokken goudbruin en krokant zijn. Schep op een serveerschaal, bestrooi met meer zout, indien gewenst, en serveer met partjes citroen.

## Veggie Curry met Zoete Aardappel "Noedels"



Ik ben een grote fan van curry als een manier om kurkuma te consumeren, maar aangezien de meeste curries over rijst worden geserveerd, is dat een non-starter - tenminste tot je in fase 3 bent. Spiraalvormige zoete aardappelen komen te hulp! Spiralizers kunnen stevige knollen, wortels of zelfs broccolistengels in noedels veranderen. Heb je geen spiralisator? Gebruik gewoon een dunschiller om "noedels" te maken.

Dit is mijn variatie op een recept van [www.foodfaithfitness.com](http://www.foodfaithfitness.com), de site van Taylor Kiser. Ik heb de vervelende nachtschade geëlimineerd en de curry een boost gegeven, waardoor het Plant Paradox-vriendelijk en veganistisch vriendelijk is.

### **Fasen 2-3**

**Voor 2 personen**

**Vorbereidingstijd: 10 minuten**

**Kooktijd: 25 minuten**

### **CURRY**

1/2 eetlepel extra vierge kokosolie

1 grote wortel, spiraalvormig of julienned

1 kopje broccoli, in hapklare stukjes

gesneden 1/3 kopje gesneden ui, of 2 eetlepels gedroogde ui,

1 theelepel verse gember, of 1/2 theelepel gedroogde gember

1 eetlepel gele kerriepoeder

Een 13,5 ounce BPA-vrij blikje volle kokosmelk of kokosroom

Snufje zeezout, bij voorkeur gejodeerd

### **ZOETE AARDAPPEL "NOEDELS"**



1/2 eetlepel kokosolie

1 grote zoete aardappel, geschild en spiraalvormig gemaakt met het mes van 3 mm

Snufje zout

4 eetlepels gehakte koriander of platte peterselie, voor garnering

**MAAK DE CURRY.** Verhit de kokosolie op middelhoog vuur. Voeg de wortel toe en kook ongeveer 3 minuten, tot hij net zacht begint te worden. Zet het vuur laag tot medium, voeg de broccoli, ui en gember toe en kook tot ze zacht en bruin worden, ongeveer 5 minuten. Voeg de gele kerriepoeder toe en kook 1 minuut. Voeg vervolgens de kokosmelk en het zout toe en roer goed door elkaar. Verhoog het vuur weer tot middelhoog en breng aan de kook. Zet het vuur laag tot medium-laag en laat 15 minuten sudderen, af en toe roeren, tot de saus dikker begint te worden.

**MAAK DE NOEDELS.** Terwijl de saus kookt, verwarm je de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spiraalvormige zoete aardappelnoedels toe en kook, onder vaak roeren, tot ze net beginnen te verwelken, ongeveer 10 minuten. Breng op smaak met zout. Serveren. Verdeel de noedels over twee borden en bedek met de curry. Of combineer voor het serveren. Bestrooi met de koriander en serveer.

Gebakken Okra Lectine-blokkerende chips



De meeste mensen kennen okra als die slijmerige groente die in gumbo wordt gevonden of gestoofd met tomaten. Maar je weet waarschijnlijk niet dat het slijmerige spul eigenlijk een van de meest effectieve trappers van lectines is die ooit zijn ontdekt. Okra is een van nature geboren [lectineblokker](#). Het is zo krachtig dat het een belangrijk ingrediënt is in mijn GundryMD Lectin Shield, onderdeel van mijn supplementenlijn.

Dit recept is nog een geweldige manier om de voordelen van okra te krijgen zonder het slijm. Ik heb het gewijzigd van een prachtige versie op [www.eatingbirdfood.com](http://www.eatingbirdfood.com).

Als je bevroren okra gebruikt, ontdooi deze dan eerst. Deze chips zijn absoluut verslavend, dus misschien wil je het recept verdubbelen! Hoewel ik dit vaak als bijgerecht maak, komt het bijna nooit op tafel.

**Fasen 2-3 voor**

**4 personen**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten**

**Kooktijd: 25-30 minuten**

1 pond verse of hele bevroren okra, afgespoeld en drooggedept

1 tot 2 eetlepels extra vierge olijfolie

2 theelepels verse tijm, of 1/2 theelepel gedroogde tijmblaadjes

1/2 theelepel gedroogde gemalen of gemalen rozemarijn

1/1 theelepel knoflookpoeder

1 / 4 theelepel zeezout, bij voorkeur gejodeerd

Gebarsten zwarte peper

Snufje cayennepeper (optioneel)

Verwarm de oven tot 450 ° F. Snijd de steeluiteinden van de okra af en snijd ze in de lengte doormidden. Doe in een grote kom. Voeg de olijfolie, tijm, rozemarijn, knoflookpoeder en zout toe. Voeg zwarte peper en eventueel cayennepeperpoeder naar smaak toe en roer om de okra te bedekken. Leg de okra in een enkele laag op een bakplaat. Rooster 15 minuten in de oven, schud dan de pan of

roer de okra met een spatel. Rooster nog 10 tot 15 minuten, tot de okra lichtbruin en zacht is. Heet opdienen.  
Gemarineerde Gegrilde Bloemkool "Steaks"



Een paar jaar geleden gingen mijn vrouw en ik lunchen bij Da Silvano's in Manhattan, een van onze favoriete Italiaanse restaurants. Mijn vriend Silvano Marchetto is de eigenaar, en die middag liep hij met een glinstering in zijn ogen naar onze tafel en zette een bord, twee vorken en een fles van zijn eigen Toscaanse olijfolie voor ons neer. 'Probeer dit eens,' zei hij. De rest is geschiedenis.

Kaasbloem "steak" is nu een vaste waarde op het menu van de Da Silvano - en in ons huis. Ik heb zijn briljante idee hier voor je aangepast. Vervang desgewenst avocado-, perilla-olie of macadamia-notenolie door de olijfolie.

**Fasen 2-3 voor 4  
personen.**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten**

**Kooktijd: 10-15 minuten**

1/2 kopje extra vierge olijfolie, plus extra voor het serveren van

2 theelepels fijngehakte ui

1/2 theelepel knoflookpoeder

2 theelepels Italiaanse kruiden

1. theelepel cayennepeper

Zeezout, bij voorkeur gejodeerd

Gebarsten zwarte peper

Sap van 1 citroen

2 kopjes bloemkool

- Doe de 1/2 kopje olijfolie, de ui, knoflookpoeder, Italiaanse kruiden en cayennepeper in een middelgrote kom.
- Voeg zout en zwarte peper naar smaak toe en het citroensap. Klop om te combineren. Breng over naar een ondiepe pan.
- Snijd met een groot koksmes de bloemstengels van de bloem met de kop af. Leg de steeluiteinden op een snijplank. Snijd elke bloembloem doormidden.
- Vervolgens in plakjes van 1/2 tot 1 inch dik (steaks).
- Zet de afzuigventilator aan als u binnen kookt. Verhit de grill tot medium, of plaats een grillpan op middelhoog vuur op het fornuis.
- Dompel de bloemkoolsteaks met een tang in de marinade. Leg ze op de grill of grillpan en kook 5 tot 8 minuten per kant, tot ze aan de buitenkant bruin en van binnen gaar zijn. Breng over naar een serveerschaal. Pas de kruiden aan en serveer met meer olijfolie.

# Toetjes

## Kaneel Zoete Aardappel Blondies



erg vochtig, licht knapperig bovenop, met warme ruimtes van kaneel en kruidnagel. Probeer af met een klodder kokoscrème voor over-the-top verrukkingen!

### **Maakt 12**

Olijfolie of kokosolie spray

1/3 kopje kokosolie, verzacht maar niet gesmolten

1/3 kopje yaconsiroop of 4 eetlepels banketbakkers Uitwijken

1/2 kopje zoete aardappelpuree (van gebakken zoete aardappelen)

1 kopje kokosmelk

Twee omega 3 of gepasteuriseerd eieren of VeganEggs

2 kopjes geblancheerd amandelmeel

3 eetlepels kokosmeel

1/2 theelepel bakpoeder

1 theelepel kaneel

1/4 theelepel kruidnagel

1/2 theelepel vanille-extract

1/2 theelepel zout

1. Verwarm de oven voor op 350 °. Vet de 8 x 20 cm glazen ovenschaal in met olijfolie of kokosolie.
2. Gebruik een garde of een mengkom, of in een keukenmixer met een peddelbevestiging, om de kokosolie en de yaconsiroop (of Swerve) samen te kloppen.
3. Meng de zoete aardappelpuree, kokosmelk en eieren erdoor.
4. Voeg het meel, bakpoeder, kruiden, vanille-extract en zout toe en meng goed.
5. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide ovenschaal.
6. Bak 45 minuten, of tot een tandenstoker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt en de bovenkant goudbruin is.
7. Laat afkoelen tot kamertemperatuur voordat u gaat snijden. Bewaard bij kamertemperatuur in een luchtdichte verpakking gedurende 3 tot 4 dagen.

# De magere Gingersnap-koekjes van Dr. Gundry



Deze smakelijke traktaties bevatten geen lectine, bevatten veel eiwitten en bevatten tonnen gezonde vetten. Dat betekent dat het je zoetekauw bevredigt en tegelijkertijd die vervelende hongergevoelens afweert.

## **Ingrediënten (partij van 24 koekjes):**

¼ kopje ongezouten grasgevoerde Franse of Italiaanse boter (of kokosolie), gesmolten  
1 kopje erythritol  
1 groot ei  
1 theelepel vanille-extract  
2 kopjes amandelmeel  
¼ theelepel zout  
1 theelepel bakpoeder  
2 theelepels gemalen gember  
1 theelepel vers gemalen gember  
¼ theelepel gemalen nootmuskaat  
¼ theelepel gemalen kruidnagel  
¼ theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel gemalen piment

### **1. Gebruiksaanwijzing:**

- Verwarm eerst uw oven voor op 350 graden.
- Klop vervolgens de bloem, zout, bakpoeder, gember (vers en droog), nootmuskaat, kaneel, kruidnagel en piment in een grote kom. Zet het mengsel apart.
- Klop vervolgens - in een maatbeker - de boter, erythritol, ei en vanille-extract bij elkaar.
- Voeg je natte ingrediënten toe aan je droge ingrediënten en mix tot ze allemaal goed gecombineerd zijn.
- Bekleed uw bladlade met bakpapier. Schep dan kleine koekjesbolletjes ter grootte van een eetlepel op de bakplaat. Zet het in de oven en bak ongeveer 12-15 minuten.
- Laat tot slot uw koekjes afkoelen tot kamertemperatuur en serveer ze om van te genieten!

# Olijfolie Rozemarijnncake



Serveert 8 tot 12

## **Ingrediënten**

2/3 kopje olijfolie, verdeeld  
2 groene peren, geschild en in blokjes gesneden  
2 eetlepels salie  
2 kopjes amandelmeelschil  
van 1 sinaasappel  
1/2 kop xylitol  
2 theelepels bakpoeder  
de schil en het sap van 1 citroen  
4 eieren, losgeklopt

**MAAK DE CAKE:** Vet een 8-inch cakevorm (bij voorkeur een springvorm) in met olijfolie.

Verhit de helft van de olijfolie op middelhoog vuur en voeg de peren en salie toe. Bak tot de peren zacht zijn en de salie geurig is, haal dan van het vuur en laat afkoelen.

Pulseer in een keukenmachine met S-mes het amandelmeel en de sinaasappelschil tot alles goed gemengd is.

Breng over naar een mengkom en roer de xylitol, bakpoeder en citroensap erdoor. Voeg het citroensap, de olijfolie en de eieren toe en mix tot gecombineerd. Als het mengsel is afgekoeld, voeg je het perenmengsel toe aan het beslag en roer je het goed door elkaar.

Giet het beslag in een voorbereide cakevorm en zet het vervolgens in een koude oven. Zet de oven op 350 ° F graden en bak ongeveer 45 minuten, of totdat een spies in het midden van de cake er schoon uitkomt. Misschien wilt u 10-15 minuten extra bedekken met aluminiumfolie.

Laat de cake 5 tot 10 minuten afkoelen.

**MAAK DE STROOP:** Verwarm alle ingrediënten voorzichtig tot de xylitol is opgelost. Breng 5 minuten zachtjes aan de kook zodat de rozemarijn kan trekken.

Prik gaatjes in de cake en giet er de nog warme siroop overheen.



# Miracle Rice Pudding Two Ways



**Voor 4 personen**

**Vorbereidingstijd: 30 minuten**

**Kooktijd: 20 minuten**

2 zakjes Miracle Rice

4 tot 5 eetlepels arrowroot poeder

3 1/2 kopjes ongezoete, volle kokosmelk uit blik of kokosroom

1 theelepel ghee of Franse of Italiaanse boter, plus wat extra voor het oliën van de pan

1 kop Just Like Sugar, of 1/2 kopje Uitwijken

1 eetlepel puur vanille-extract

1/4 kopje (niet-alkalisch) cacao poeder

1 weiland of omega-3 ei. zwaaiide

Verwarm de oven tot 350 ° F. Giet de Miracle Rice af in een vergiet en spoel ongeveer een minuut onder stromend water. Zet apart om verder uit te lekken. Doe de kokosmelk, zoetstof, koffiepoeder en cacao poeder in een middelgrote pan. Klop op middelhoog vuur tot de zoetstof is opgelost en het mengsel is gemengd. Zet het vuur uit. Voeg de gehakte chocolade toe en roer tot het gesmolten is.

Doe de chocolade in een S-mes of een blender. Voeg het vanille-extract, avocado's en munt toe en mix tot een gladde massa. Giet in een kom, dek af en zet 2 uur in de koelkast tot het afgekoeld is. Roer de chocoladeschilfers erdoor tot ze goed zijn verdeeld. Schep of giet in een ijsmachine (zie opmerking) en roer tot het dik en stevig is.

Het zal de consistentie zijn van softijs. Serveer onmiddellijk. Je kunt ook invriezen tot een stevigere consistentie en later serveren: breng over naar een metalen of glazen bak en dek af met vetvrij papier vastgemaakt met een rubberen band.

**VEGAN-VERSIE:** Laat het ei weg en vervang één VeganEgg.

**OPMERKING:** Als je geen ijsmachine hebt, doe het ijsmengsel dan in een metalen broodpan of een glazen of keramische braadpan en plaats het in de vriezer. Roer elk half uur om ijskristallen te breken en blijf roeren tot de gewenste consistentie is bereikt.

# Mint Chocolate Chip-Avocado "Ice Cream"



Hier is mijn fantastische versie van een recept op [www.alldayIdreamaboutfood.com](http://www.alldayIdreamaboutfood.com), een blog van "Carolyn". Haal meer plantgoedheid in je. Dit verrukkelijke dessert zal uw trek in ijs en chocolade stillen zonder uw nieuwe manier van eten te laten ontsporen. Zorg ervoor dat het kokosmelkblikje niet bekleed is met de dodelijke verstoorder BPA. Trader Joe's maakt een geweldige dikke kokoscrème.

**Vorbereidingstijd: 20 minuten**

**Koeltijd: 2 uur**

Een blik van 15 ounce kokosmelk of kokosroom

3/4 kopje Just Like Sugar, of 1/3 kopje Mijd

1 theelepel instant koffiopoeder of fijngemalen espressobonen

2 eetlepels (niet-alkalisch) ongezoet cacaopoeder

3 ons (ongeveer één reep ) 85% tot 90% suikervrije pure chocolade, gehakt

1 theelepel puur vanille-extract

2 Hass-avocado's, geschild en pitten verwijderd.

3 eetlepels gehakte verse munt, of 10 druppels SweetLeaf Mint Stevia

druppels, of naar smaak

1/2 kopje 72% of meer suikervrije extra-donkere chocoladeschilfers of 1/2

kopje gehakte 100% cacaobakchocolade

- Doe de kokosmelk, zoetstof, koffiopoeder en cacaopoeder in een middelgrote pan.
- Klop op middelhoog vuur tot de zoetstof is opgelost en het mengsel is gemengd. Zet het vuur uit.
- Voeg de gehakte chocolade toe en roer tot het gesmolten is.
- Doe het chocolademengsel in een keukenmachine met S-mes of een blender. Voeg het vanille-extract, de avocado's en de munt toe en mix tot een gladde massa.
- Giet in een kom, dek af en zet 2 uur in de koelkast, tot het afgekoeld is.

- Roer de chocoladeschilfers erdoor tot ze goed zijn verdeeld.
- Schep of giet het in een ijsmachine (zie opmerking) en roer tot het dik en stevig is. Het zal de consistentie zijn van softijs.
- Serveer onmiddellijk. Je kunt ook invriezen tot een stevigere consistentie en later serveren: breng over naar een metalen of glazen bak en dek af met vetvrij papier vastgemaakt met een rubberen band.

**VEGAN-VERSIE:** Laat het ei weg en vervang één VeganEgg.

**OPMERKING:** Als je geen ijsmachine hebt, doe het ijsmengsel dan in een metalen broodpan of een glazen of keramische braadpan en plaats het in de vriezer. Roer elk half uur om ijskristallen te breken en blijf roeren tot de gewenste consistentie is bereikt.

# Bloemloze chocolade-amandelbotercake



Maak je eigen persoonlijke minitaart met een symfonie van smaken als je een speciale traktatie nodig hebt. Omdat room voor 100 procent uit vet bestaat, doet het koeienras er niet toe zoals bij melk (het is het eiwitgedeelte van de melk dat bij de meeste koeien wordt beïnvloed door de caseïne A-1-mutatie).

## **Voor 1**

**portie Voorbereidingstijd: tot minuten**

**Kooktijd: 1 minuut**

2 eetlepels ongezoeten cacao poeder

2 eetlepels Just Like Sugar, Swerve of xylitol

1/4 theelepel aluminiumvrij bakpoeder

1 groot weiland of omega-3 ei

1 eetlepel zware koeienroom

1/2 theelepel puur vanille-extract

1 theelepel gezouten Frans of Italiaans boter, geitenboter of grasgevoerde ghee

1 eetlepel biologisch glad of knapperig amandelbeslag

- Doe het cacao poeder, de zoetstof en het bakpoeder in een mengkom. Klop met een vork om klontjes bakpoeder te combineren en pureer ze
- Doe het ei, de slagroom en het vanille-extract in een andere kleine kom en klop om te combineren.
- Giet de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng tot alle ingrediënten goed zijn verwerkt.
- Vet de bodem en zijkanten van een ramekin met een diameter van 4 1/2 inch in met de boter.
- Giet het beslag erdoor. Magnetron 1 minuut 20 seconden op hoog vuur en verwijder.
- Maak de amandelboter zacht in de magnetron, besprenkel met de bovenkant van de cake en serveer.

**VEGAN VERSION: koeienroom kokosroom** Vervang de door 1 eetlepel kokosmelk of . Vervang de boter door 1 theelepel kokosolie. Vervang het ei door 1 VeganEgg.

# FASE 1: PLANTEN PARADOX 3-DAAGSE REINIGING

Begin met het dieet van Dr. Gundry met een reiniging

**De Plant Paradox 3-Day Cleanse** is relatief eenvoudig volgens reinigingsnormen, omdat je niet hoeft te vasten en er een aantal geweldige maaltijden zijn inbegrepen.

**Eet veel gezonde vetten om honger te voorkomen.**

Een asterisk (\*) geeft aan dat het recept kip of zalm bevat, en dat er veganistische en / of vegetarische varianten zijn. Hyperlinks brengen u naar Plant Paradox-maaltijden en -recepten verderop op de pagina, in het receptgedeelte.

Plant Paradox-maaltijden en -recepten: fase 1

DAG 1

**ONTBIJT:** [Groene Smoothie](#)

**SNACK:** [Romaine Sla Boten Gevuld Met Guacamole](#)

**LUNCH:** [Rucola Salade Met Kip En Citroen Vinaigrette](#) \*

**SNACK:** Romaine Sla Boten Gevuld Met Guacamole

**DINER:** [Kool-Boerenkool Gebakken Met Zalm en Avocado](#) \*

DAG 2

**ONTBIJT:** [Groene Smoothie](#)

**SNACK:** Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole

**LUNCH:** [Romaine Salade Met Avocado En Koriander-Pesto Kip](#) \*

**SNACK:** Romaine Sla Boten Gevuld Met Guacamole

**DINER:** [Lemony Spruitjes, Boerenkool En Uien Met Kool "Steak"](#)

DAG 3

**ONTBIJT:** Groene Smoothie

**SNACK:** Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole

**LUNCH:** [Kip-Rucola-Avocado Zeewier Wrap Met Cilantro Dipsaus](#) \*

**SNACK:** Romaine Sla Boten Gevuld Met Guacamole

**DINER:** [Geroosterde Broccoli Met Bloemkool "Rijst" En Gebakken Uien](#)

Vegetarische maaltijdaanpassing: Vervang dierlijke eiwitten door goedgekeurde Quorn-producten.

Modificatie van veganistische maaltijd: vervang dierlijke eiwitten door graanvrije tempeh, hennep tofu of 3/4-inch dikke bloemkoolplakken die op hoog vuur in avocado-olie zijn aangebraden tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.

Om je op weg te helpen, is hier een geïnspireerde kijk op de Plant Paradox 3-Day Cleanse. Alleen omdat het gezond is, wil niet zeggen dat het niet heerlijk kan zijn!



# PLANT PARADOX FASE 2: REPARATIE EN HERSTEL

Fase 2 van het Plant Paradox-dieet duurt minimaal zes weken, dus het is maar goed dat er geen tekort is aan heerlijke maaltijden en recepten om uit te kiezen. U kunt deze twee wekelijkse maaltijdplannen afwisselen of uw eigen plannen maken. Ga koken!

- Recepten gemarkeerd met een asterisk (\*) bevatten kip, vis, schaaldieren of eieren. Eet niet meer dan 4 ons dierlijk eiwit per maaltijd.
- Vegetariërs en veganisten kunnen verwijzen naar de vegetarische en veganistische versies van recepten.
- Voor andere gerechten kunnen veganisten graanvrije tempeh, hennep tofu, veganistische eieren, onder druk gekookte peulvruchten of bloemkool "steaks" vervangen door dierlijke eiwitten.
- Vegetariërs kunnen ook aanvaardbare Quorn-producten vervangen.

Plant Paradox-maaltijden en -recepten: fase 2

DAG 1

**ONTBIJT:** [Groene smoothie](#)

**SNACK:** 1/4 kop rauwe noten

**LUNCH:** Kippenborst en koolsla gewikkeld in slablaadjes met gesneden avocado \*

**SNACK:** [Romaine Sla Boten gevuld met Guacamole](#)

**DINER:** [Spinaziepizza met Bloemkool Korst](#); gemengde groene salade met dressing van avocado vinaigrette

DAG 2

**ONTBIJT:** [Paradox Smoothie](#)

**SNACK:** 1/4 kopje rauwe noten

**LUNCH:** klein blikje zalm gepureerd met 1/2 avocado en een scheutje balsamicoazijn, gewikkeld in slablaadjes \*

**SNACK:** Romaine slabootjes gevuld met guacamole

**DINER:** [cassavemeelwafels met een Collageen Kick](#) \*; gegrilde of roergebakken broccoli met perilla- of avocado-olie en 1 theelepel sesamolie

DAG 3

**ONTBIJT:** ["Groene" Eierworstmuffin](#) \*

**SNACK:** 1/4 kopje rauwe noten

**LUNCH:** Twee hardgekookte eieren uit de wei gearneerd met Basilicum Pesto \* en salade naar keuze met vinaigrette.

**SNACK:** Romaine Sla Boten gevuld met Guacamole

**DINER:** Gegrilde Alaska zalm \*; [Geroosterde Parmezaanse Geurende Bloemkool Mash](#); aspergesalade gearneerd met sesamzaadjes en op smaak gebracht met sesamolie en azijn

DAG 4

**ONTBIJT:** [Muffin met kaneel en lijnzaad in een mok](#)

**SNACK:** 1/4 kop rauwe noten

LUNCH: ["Rauwe" champignonsoep](#); salade naar keuze met vinaigrette

SNACK: Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole

DINER: [Sorghum Salade met Radicchio](#) gearneerd met 3 of 4 gegrilde wildgevangen garnalen of 4 oz. krabvlees\*

DAG 5

ONTBIJT: [Groene smoothie](#)

SNACK: 1/4 kopje rauwe noten

LUNCH: Miracle Noodles of andere konjac-noedels gemengd met olijfolie, zout en peper; Boston slasalade met vinaigrette

SNACK: [Romaine Lettuce Boten gevuld met Guacamole](#)

DINER: [Gebakken Okra Lectine Blokkerende Chips](#); gegrilde kipfilet uit de wei

DAG 6

ONTBIJT: [Perfect weegbree pannenkoeken](#) \*

SNACK: 1/4 kopje rauwe noten

LUNCH: [Tops en Bottoms Selderiesoep](#); salade naar keuze met vinaigrette

SNACK: Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole

DINER: [Gegrilde Portabella-Pesto Mini "Pizzas"](#); salade naar keuze met vinaigrette; gestoomde artisjok

DAG 7

ONTBIJT: [Kokos-amandelmeel Muffin in een Mok](#) \*

SNACK: 1/4 kop rauwe noten

LUNCH: [Kip Rucola Avocado Zeewier Wrap met Koriander Dipsaus](#) \*

SNACK: Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole

DINER: [Veggie Curry met Zoete Aardappel "Noedels"](#); Bloemkool "Rijst"; salade naar keuze met vinaigrette

Plant Paradox-maaltijden: fase 2, week 2

Tijdens fase 2 van het Plant Paradox Dieet-programma is de lijst met dingen die je kunt eten uitgebreid, inclusief enkele zeer verrukkelijke gerechten.

Het maaltijdplan voor fase 2, week 2 is heerlijk, dus ga naar de winkel en ga koken! De volledige lijst met recepten vindt u hieronder.

DAG 8

ONTBIJT: Groene Smoothie

SNACK: 1/4 kopje rauwe noten

LUNCH: Gegrilde kippenborst \*; [Geschaafde koolrabi met knapperige peer en noten](#)

SNACK: Romaine slabootjes gevuld met guacamole

DINER: gegrilde Alaska zalm \*; [Gebakken "gebakken" artisjokharten](#); kool- en wortelsla met sesamololie en ciderazijndressing

DAG 9

ONTBIJT: [Paradox Smoothie](#)

SNACK: 1/4 kop rauwe noten

LUNCH: Ingeblikte sardientjes in olijfolie gepureerd met 1/2 avocado en een scheutje balsamicoazijn, en gewikkeld in slablaadjes \*

SNACK: [Romaine Lettuce Boten Gevuld met Guacamole](#)

DINER: [Nootachtig, Sappig Shroom Burgers, Protein Stijl](#); gegrilde of roergebakken asperges met perilla- of avocado-olie en 1 theelepel sesamololie

DAG 10



ONTBIJT: [Cranberry-Sinaasappel Muffin](#) \*; 2 roereieren met gesneden avocado  
SNACK: 1/4 kop rauwe noten  
LUNCH: [Grondig moderne gierstkoekjes](#) \*; salade naar keuze met vinaigrette  
SNACK: Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole  
DINER: Gegrilde Alaska zalm \*; [Geroosterde Parmezaanse Geurende Bloemkool Mash](#); andijvie en rucola salade gegarneerd met sesamzaadjes en aangekleed met vinaigrette

DAG 11

ONTBIJT: [Muffin met kaneel-lijnzaad in een mok](#) \*  
SNACK: 1/4 kop rauwe noten  
LUNCH: Rucola-salade met kip en citroenvinaigrette \*  
SNACK: Romaine slakjes gevuld met guacamole  
DINER: [sorghumsalade met radicchio](#), gegarneerd met zalm uit Alaska \*

DAG 12

ONTBIJT: [Groene Smoothie](#)  
SNACK: 1/4 kopje rauwe noten  
LUNCH: [Boven- en onderkant Selderiesoep](#); salade naar keuze met vinaigrette dressing  
SNACK: Romaine Sla Boten Gevuld met Guacamole  
DINER: [Kool-Boerenkool Saute met Zalm en Avocado](#) \*; [Bloemkool "Rijst"](#); salade van spinazie en rode ui met van dressing vinaigrette

DAG 13

ONTBIJT: [Cassavemeelwafels met collageen-kick](#) \*  
SNACK: 1/4 kopje rauwe noten  
LUNCH: [Romaine salade met avocado en koriander-pesto kip](#)  
SNACK: [Romaine sla Boten gevuld met guacamole](#)  
DINER: gemarineerde gegrilde bloemkool "Steaks"; waterkers, jicama en radijssalade met vinaigrette; gestoomde artisjokken met grasgevoerde ghee

DAG 14

ONTBIJT: [Kokos-Amandelmeel Muffin in een Mok](#)  
SNACK: 1/4 kopje rauwe noten  
LUNCH: Rucola salade gegarneerd met een klein blikje tonijn \* met perilla-olie en azijndressing  
SNACK: Romaine Lettuce Boten Gevuld met Guacamole  
DINER: [Veggie Curry met Zoet Aardappel "Noedels"](#); [Gebakken Okra Lectine-blokkerende chips](#)

#### KETO INTENSIEF ZORGPROGRAMMA

Het Plant Paradox Keto Intensive Care-programma is bedoeld voor mensen van wie het lichaam een beetje extra hulp nodig heeft. Herhaal deze plannen elke week en voeg je eigen variaties toe, zolang je binnen de richtlijnen blijft die op pagina's 261-267 van het Plant Paradox-programmaboek staan.

Pas de recepten van fase 2 aan om uw inname van vis of ander dierlijk eiwit te beperken tot maximaal 4 ons per dag. Tenzij anders vermeld, kleed je alle salades aan met "keto vinaigrette", een een-op-een mix van olijfolie of perilla-

olie en MCT-olie, plus de hoeveelheid azijn die je verkiest. Variaties voor vegetariërs en veganisten staan tussen haakjes.

Plant Paradox Keto-maaltijden en recepten

DAG 1

**ONTBIJT:** Groene smoothie met 1 eetlepel toegevoegde MCT-olie.

**SNACK:** 1/4 kopje macadamianoten of Romaine gevuld met guacamole

**LUNCH:** slabootjes Quorn Chik'n-koteletten en koolsla gewikkeld in sla met 2 eetlepels avocadomayonaise en gesneden avocado. Drink 1 eetlepel MCT-olie.

**SNACK:** 1 pakje kokosolie voor één portie of eetlepel MCT-olie.

**DINER:** Spinaziepizza met een bloemkoolkorst gesmoord met olijfolie en MCT-olie; gemengde groene salade gegarneerd met avocado en "keto vinaigrette"

DAG 2

**ONTBIJT:** Kokos-amandelmeelmuffin in een mok geserveerd in een kom met 1/2 kopje slagroom (volle kokosroom uit blik of kokosmelk) gegeten met een lepel

**SNACK:** 1/4 kopje macadamianoten of Romaine slaboten gevuld met Guacamole

**LUNCH:** Ingeblikte tonijn of sardines in olijfolie (hennepofu, graanvrije tempeh of gemarineerde gegrilde bloemkoolsteaks), gepureerd met 1/2 avocado en een scheutje balsamicoazijn, 1 eetlepel MCT-olie en verpakt in slablaadjes

**SNACK :** 1 pakje kokosolie voor één portie of 1 eetlepel MCT-olie

**DINER:** Nootachtige, Sappige Paddo'sburgers, Protein Style, met gegrilde of roergebakken broccoli en perilla- of avocado-olie, 1 theelepels sesamololie en 1 eetlepel MCT-olie

DAG 3

**ONTBIJT:** "Groene" Eierworstmuffin (veganistische of vegetarische versie), geserveerd in een kom met 1 eetlepel MCT of kokosolie plus 1 eetlepel olijf- of perilla-olie, en gegeten met een lepel

**SNACK:** 1/4 kopje macadamianoten of Romaine Slabootjes gevuld met guacamole

**LUNCH:** grondig moderne gierstkoekjes met daarop gesneden avocado; salade naar keuze met "keto vinaigrette" plus 1 eetlepel MCT-olie

**SNACK:** 1 pakje kokosolie of 1 eetlepel MCT-olie

**DINER:** Gegrilde Alaska-zalm (gegrilde graanvrije tempeh of hennepofu); Geroosterde Parmezaanse Geurende Bloemkool Mash (laat Parmezaanse kaas weg); aspergesalade met sesamzaadjes en dressing van sesamololie en azijn plus 1 eetlepel MCT-olie

DAG 4

**ONTBIJT:** Kaneel-lijnzaadmuffin in een mok, geserveerd in een kom met 1/2 kop slagroom (kokosroom of blik kokosmelk uit ) en gegeten met een lepel

**SNACK:** 1/4 kop macadamianoten of Romaine slakommen gevuld met guacamole

**LUNCH :** "Rauwe" Champignonsoep, met 1 eetlepel MCT-olie en 2 eetlepels olijf- of perilla-olie toegevoegd aan het recept en meer olie besprenkeld om te serveren; salade naar keuze met "keto vinaigrette"

**SNACK:** 1 pakje kokosolie of 1 eetlepel MCT-olie

**DINER:** Sorghum Salade met Radicchio gearneerd met 3 of 4 gegrilde wilde garnalen of 120 ml. krabvlees, geplukt, en 1 eetlepel MCT-olie. (Vervang garnalen door hennepzaad, hennep tofu, tempeh of gemarineerde gegrilde bloemkool "Steaks".)

DAG 5

**ONTBIJT:** Groene smoothie met 1 eetlepel toegevoegde MCT-olie

**SNACK:** 1/4 kopje macadamianoten of Romaine slabootjes gevuld met guacamole

**LUNCH:** Miracle Noodles of andere konjac-noedels gegooid met olijfolie en MCT-olie, of 1/2 kopje zure room of 1 / 4 kop roomkaas (of 1/2 kop kokosroom of kokosmelk uit blik), zout en peper; Boston slasalade met "keto vinaigrette"

**SNACK:** 1 pakje kokosolie voor één portie of 1 eetlepel MCT

**DINER:** Veggie Curry met zoete aardappel "Noodles"; Bloemkool "Rijst", gekookt in kokosroom of ingeblikte kokosmelk; spinazie en rode uiensalade met "keto vinaigrette"

DAG 6

**ONTBIJT:** 2 avocadohelften, elk gevuld met 1 eidooier en 1 eetlepel MCT-olie, gegrild onder de grill tot de dooier dikker begint te worden, en gegeten met een lepel (vul de avocado met kokosroom.)

**SNACK:** 1/4 kopje macadamianoten of Romaine Slabootjes gevuld met guacamole met boven-

**LUNCH:** Selderiesoep en onderkant, met 1/2 kop slagroom (of 1/2 kop kokosroom) toegevoegd tijdens het koken; salade naar keuze met "keto vinaigrette"

**SNACK:** 1 pakje kokosolie voor één portie of 1 eetlepel MCT-olie

**DINER:** Gegrilde Portabella-Pesto Mini "Pizzas" (veganistische of vegetarische versie); salade naar keuze met "keto vinaigrette"; gestoomde artisjok met dipsaus van onbeperkt gesmolten ghee met 1 eetlepel MCT-olie (gebruik kokosolie of rode palmolie als dipsaus)

DAG 7

**ONTBIJT:** 3-dooieromelet (meng de eiwitten door elkaar) plus 1 heel ei, gevuld met champignons en spinazie en gekookt in kokosolie en bedekt met perilla, avocado of olijfolie (veganistische of vegetarische versie van "groene" eierworstmuffin)

**SNACK:** 1/4 kopje macademia-noten of Romaine slabootjes gevuld met guacamole

**LUNCH:** Rucola-salade gearneerd met tonijn uit blik, zalm of sardines (hennep tofu, graanvrije tempeh of gemarineerde gegrilde bloemkool "Steaks") en "keto-vinaigrette" **SNACK** 1 pakje kokosolie voor één portie of 1 eetlepel MCT-olie

**SNACK:** 1 pakje kokosolie voor één portie of 1 eetlepel MCT-olie

**DINER:** Miracle Noodles of andere konjac-noedels gemengd met Kirkland Pesto-saus (of veganistische pesto), plus 1 eetlepel extra MCT-olie