

# Diabetes en koken.





# INTRODUCTIE

Diabetes hebben brengt een hoop regel met zich mee. Je moet jouw glucosewaarden in de gaten houden, trouw jouw medicatie gebruiken en tijd zien te vinden voor lichaamsbeweging. En naast dat alles moet je ook nog eens gezond eten. Maar wat houdt dat eigenlijk in, 'gezond eten'? En hoe kunt je er zeker van zijn dat je alle benodigde voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen binnenkrijgt?

Aangezien we allemaal van elkaar verschillen, is het de moeite waard om eens in kaart te brengen welk effect verschillende voedingsmiddelen op je hebben. Daarvoor kunt je bijvoorbeeld enkele weken een eetdagboek bijhouden. De kans is groot dat je zo'n 2 uur na het eten een glucosepiek krijgt, ongeacht of je diabetes type 1 of diabetes type 2 hebt. Dat is dus een goed moment om jouw FreeStyle Libre-sensor te scannen en een notitie toe te voegen aan de gemeten glucosewaarde.<sup>1</sup>

Om je alvast op weg te helpen, hebben we wat voedingstips op een rijtje gezet. Misschien moet je de adviezen later aan de hand van jouw eetdagboek nog aanpassen of aanvullen, maar ze geven je in elk geval een idee van punten waarop je kunt letten.

**Beperk jouw inname van koolhydraten:** maar sla niet door, want echt koolhydraatarm gaan eten is niet altijd een goed idee. Het is vooral belangrijk dat je zich ervan bewust bent dat koolhydraten de glucosespiegel laten stijgen, en dat hoe meer koolhydraten een voedingsmiddel bevat, hoe groter dit effect zal zijn<sup>2</sup>

**Vul jouw maag met groenten:** krijgt je honger doordat je nu minder koolhydraten binnenkrijgt? Probeer dan om extra veel verse bladgroenten te eten<sup>3</sup>

**Ga voor onbewerkt en zelf klaargemaakt:** dit betekent natuurlijk niet dat je vanaf nu nooit meer bewerkte producten mag eten en nooit meer met vrienden naar een restaurant mag gaan, maar wees daar wel terughoudend mee. Als je zelf kookt, houdt je de controle over wat je binnenkrijgt<sup>4</sup>

**Plan jouw maaltijden:** als we honger of tijdgebrek hebben, is de kans erg klein dat we voor iets gezonds kiezen. Denk daarom vooruit en plan wat je gaat eten. Dan houdt je jouw gezonde eetpatroon gemakkelijker vol<sup>5</sup>

**Snack slim:** door de juiste tussendoortjes te kiezen, kunt je tussen de maaltijden jouw energieniveau op peil houden zonder jouw glucosespiegel van slag te brengen. Noten en zaden zijn een erg goede optie, en ook nog eens handig mee te nemen voor onderweg<sup>6</sup>

**Kies voor fruit:** de suikers die in een stuk fruit zitten, zijn geen 'vrije' (toegevoegde) suikers. Fruit kan dus een uitstekend alternatief zijn voor suikerrijke toetjes. Nog niet overtuigd? Kijk dan maar eens of ons recept voor een heerlijke watermeloenpizza je op andere gedachten kan brengen<sup>7</sup>

Het bijhouden van een eetdagboek levert na verloop van tijd waardevolle inzichten op. Aan de hand daarvan kunt je jouw menu zo aanpassen dat jouw glucosespiegel beter op het gewenste niveau zal blijven. Dat het verstandig is om gezonde maaltijden te bereiden, staat als een paal boven water. Maar ook al weten we dat gezond eten

de moeite waard is, de motivatie vinden om het ook echt te doen kan soms lastig zijn. Daarom hebben we verschillende recepten verzameld waarop je altijd kunt terugvallen. We hebben deze recepten met zorg voor je uitgekozen. De gerechten zullen je vullen én voeden, want ze zijn niet alleen heel lekker, maar zitten ook nog eens tjokvol voedingsstoffen. Om je nog beter op weg te helpen, hebben we receptvideo's toegevoegd die je tijdens het koken stap voor stap kunt volgen.

**VOOR HET ZOEKGEMAK ZIJN DE RECEPTEN ONDERVERDEELD IN VERSCHILLENDE RUBRIEKEN. JE KUNT KIEZEN UIT:**

- Snel en simpel (Pagina's 4-8)
- Genieten voor het hele gezin (Pagina's 9-15)
- Zoete lekkernijen (Pagina's 16-18)
- Dieetwensen (vegetarisch/veganistisch/glutenvrij/zuivelvrij)





Snel én lekker: deze **frittata** is een ideaal lunchgerecht

# FRITTATA MET MOZZARELLA EN COURGETTE

**DIEET:** GLUTENVRIJ; VEGETARISCH

**IDEAAL ALS:** LUNCH OF TUSSENDORTJE

**Benodigde tijd:** 25 minuten

**Porties:** 4

**Oventemperatuur:** 230°C

## INGREDIËNTEN:

4 eieren

60 ml fijngeraspte mozzarella light

2 eetlepels gehakte verse platte peterselie

¼ theelepel gemalen zwarte peper

⅛ theelepel zout

2 theelepels olijfolie

340 g courgette, in de lengte doormidden en daarna in plakjes gesneden

4 lente-uitjes, in dunne ringetjes gesneden

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom de eieren, de mozzarella, de helft van de peterselie, de peper en het zout. Zet de kom met het mengsel aan de kant.
2. Verhit in een ovenbestendige koekenpan de olijfolie op matig hoog vuur. Voeg de courgette en lente-uitjes toe; fruit deze gedurende 5 tot 8 minuten of totdat ze beetbaar zijn, en blijf daarbij geregeld roeren.
3. Schenk het eiermengsel over de groenten. Verlaag de temperatuur tot een halfhoog vuur. Haal zodra het mengsel begint te stollen een spatel langs de zijkant van de pan, en licht daarbij de rand van eiermengsel een klein beetje op zodat nog vloeibaar mengsel onder het gestolde mengsel kan lopen.
4. Laat het eiermengsel, terwijl je telkens de rand oplicht, doorbakken gedurende 5 minuten, of totdat het mengsel bijna volledig is gestold maar aan de bovenzijde nog vochtig is. Voorkom dat het mengsel te donker wordt, door zo nodig het vuur lager te zetten.
5. Zet de pan op een rooster in het bovenste derde deel van de voorverwarmde oven. Bak de frittata gedurende 5 minuten, of totdat de frittata stevig en goudbruin is geworden. Haal de frittata uit de oven en garneer hem eventueel met wat peterselie. Snijd de frittata in puntjes. Dien de frittatapuntjes warm op.

# SAAG

## (INDIASE SPINAZIECURRY)

**DIEET:** GLUTENVRIJ; VEGETARISCH  
**IDEAAL ALS:** LUNCH

**Maximale smaak** met minimale inspanning: een perfect gerecht als je op drukke dagen even snel iets gezonds wilt eten

**Benodigde tijd:** 15 minuten

**Porties:** 4

### INGREDIËNTEN:

450 g babyspinazie

60 ml water

1 theelepel olijfolie

1 middelgrote tomaat,  
in stukjes gesneden

1 theelepel knoflookpoeder

1 theelepel uienpoeder

1 theelepel garam masala

½ theelepel kurkuma

1 theelepel fijngesneden verse gember

¼ theelepel zout

175 ml melk



### BEREIDINGSWIJZE:

1. Sauteer in een grote koekenpan de spinazie in 60 ml water op een matig hoog vuur totdat de spinazie geslonken is. Haal de geslonken spinazie uit de pan en zet de spinazie aan de kant om hem te laten afkoelen.
2. Doe de olijfolie in de gebruikte pan, verlaag de temperatuur tot halfhoog vuur, en voeg daarna de tomaat, garam masala, kurkuma en gember en het knoflookpoeder, uienpoeder en zout toe.
3. Bak dit al roerende gedurende 5 minuten, of totdat de tomaat zacht is.
4. Prak met de achterzijde van een houten lepel de tomaat fijn tegen de bodem van de pan.
5. Knijp de spinazie, zodra deze volledig is afgekoeld, goed uit om het overtollige vocht te verwijderen en snijd de spinazie daarna fijn.
6. Doe de fijngesneden spinazie in de pan met het tomaatmengsel, roer alles door tot een goed gemengd geheel en warm het spinazie-tomaatmengsel even door.
7. Verlaag de temperatuur tot een laag vuur. Voeg de melk toe aan het mengsel en kook het geheel gedurende 5 minuten, of totdat alles doorgewarmd is. Serveer de saag onmiddellijk.





Tover overgebleven  
**zoete aardappelen**  
om in een waar  
smaakfestijn

# ZOETE AARDAPPELPUREE MET CHAMPIGNONS

**DIET:** GLUTENVRIJ; ZUIVELVRIJ; VEGETARISCH; VEGANISTISCH  
**IDEAAL ALS:** LUNCH OF LICHTE AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 15 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

1 ½ theelepel koolzaadolie

250 ml verse champignons,  
in plakjes gesneden

1 kleine zoete ui, in vieren en daarna  
in dunne plakjes gesneden

1/6 theelepel gemalen komijnzaad

Snufje gemalen korianderzaad

450 g (circa 4 kleine) gekookte zoete  
aardappelen zonder schil, gekoeld  
en fijngestampt

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote anti-aanbakkoekenpan de olie op matig hoog vuur. Voeg de ui en champignons toe; bak ze onder af en toe roeren gedurende 8 minuten of totdat ze gaar en goudbruin zijn.
2. Voeg het komijnzaad, de koriander en de zoete aardappelen toe aan het champignonmengsel. Bak het geheel al roerende totdat alles doorgewarmd is.

# TACOSALADE

**DIEET:** GLUTENVRIJ

**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 25 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

230 g kalkoengehakt (met 7% vet)

1,5 l bindsla

350 ml tomaten, in stukjes gesneden

250 ml zwarte bonen uit blik (natriumarm), afgespoeld en uitgelekt

120 ml geraspte magere cheddar

500 ml glutenvrije tortillachips

4 eetlepels zure room (10% vet)

2 eetlepels salsasaus

2 theelepels tacokruiden met minder natrium

2 eetlepels olijfolie



## BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een koekenpan de olijfolie op halfhoog vuur.
2. Voeg het kalkoengehakt toe en verdeel het over de pan met een spatel. Rul het bruin.
3. Voeg de tacokruiden toe en sauteer het geheel nog 5 minuten totdat het vlees volledig doorbakken is. Doe de sla in een saladeschaal, en plaats het kalkoenmengsel en de tomaten, bonen, cheddar en tortillachips erbovenop. Serveer de salade met zure room en salsasaus.

Met zijn uitbundige **kleur- en smaakcombinaties** smaakt deze salade net zo goed als hij eruitziet





# GARNALENCURRY MET KOKOSMELK

**DIEET:** GLUTENVRIJ  
**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 35 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

- ⅔ theelepel koolzaadolie
- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 1 kleine rode paprika, ontdaan van de zaden en in stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 kleine jalapeñopeper, ontdaan van de zaden en fijngesneden
- 1 ⅓ eetlepel kerriepoeder
- ⅔ theelepel gemalen komijnzaad
- ⅔ theelepel gemalen korianderzaad
- 1/6 theelepel gemalen kardemom
- 225 ml magere gecondenseerde melk zonder suiker
- 40 ml ongezoete kokosmelk
- 450 g grote garnalen, gepeld en ontdarmd
- 1 ⅓ eetlepel limoensap
- ⅔ eetlepel maizena
- 45 ml gehakte verse koriander
- Zout en peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote steelpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de ui en paprika toe en bak deze onder af en toe roeren gedurende 5 minuten.
2. Voeg de knoflook, jalapeñopeper en kardemom en het kerriepoeder, komijnzaad en korianderzaad toe en bak het geheel nog 2 minuten.
3. Verlaag de temperatuur tot een laag vuur en voeg de gecondenseerde melk en kokosmelk toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 5 minuten al roerende zachtjes doorkoken.
4. Voeg de garnalen toe en laat het geheel, zonder deksel, zachtjes doorkoken totdat de garnalen roze worden en opkrullen. Dit duurt normaal gesproken zo'n 10 tot 12 minuten.
5. Meng in een kleine kom het limoensap en de maizena; blijf roeren totdat er een glad mengsel ontstaat.
6. Voeg dit papje toe aan het garnalenmengsel en laat het geheel al roerende nog ongeveer 2 minuten zachtjes doorkoken, totdat het gebonden is.
7. Roer de verse koriander door het mengsel en breng het op smaak met zout en peper.

Deze milde, romige curry is perfect voor een **doordeweekse avond**



# CHICKEN POT PIE MET BLOEMKOOTTOPPING

**Benodigde tijd:** 2 uur

**Porties:** 4

**Oventemperatuur:** 220° C

## INGREDIËNTEN:

330 ml kipfilet

80 ml tuinerwten

80 ml champignons

$\frac{2}{3}$  blik (198 g) geconcentreerde champignoncrèmesoep met minder vet en natrium

170 ml maïs

170 ml bleekselderijplakjes

80 ml gesnipperde ui

2 eetlepels gehakte verse peterselie

1  $\frac{1}{2}$  theelepel gehakte verse tijm

$\frac{1}{6}$  theelepel gemalen peper

190 g verse bloemkool

60 ml geraspte Parmezaanse kaas

30 ml panko-broodkruim, volkoren

1  $\frac{1}{2}$  eetlepel ongezouten boter, gesmolten

**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de kipfilet in een kookpan en voeg koud water toe totdat de kipfilet volledig onder water staat. Breng het water aan de kook en laat het doorkoken gedurende 1 uur of totdat de kip helemaal gaar en niet meer roze is.
2. Trek de kipfilet uit elkaar in kleine stukjes.
3. Meng in een grote kom de kipstukjes met de tuinerwten, champignons, champignonsoep, maïs, bleekselderij, ui, peterselie, tijm en peper.
4. Giet het kimpengsel in een quichevorm van 22 cm met hoge rand.
5. Doe de bloemkool, na al het groen te hebben verwijderd en de bloemkool gewassen, zorgvuldig afgedroogd en in grove stukken gesneden te hebben, in een keukenmachine en maak er bloemkoolrijst van.
6. Meng in een middelgrote kom de bloemkoolrijst met de Parmezaanse kaas, het broodkruim en de gesmolten boter.
7. Verdeel de bloemkooltopping over het kimpengsel.
8. Bak de Pot Pie in de voorverwarmde oven totdat de vulling helemaal doorgewarmd is en de topping een goudbruine kleur heeft. Dit duurt normaal gesproken zo'n 40 minuten. Laat de Pot Pie 10 minuten rusten alvorens hem op te dienen en garneer hem met peterselie.

Dit heerlijke, voedzame ovengerecht is perfect voor een **koude winteravond**





# PICADILLO UIT DE SLOWCOOKER

**DIEET:** ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ  
**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 4 uur en 40 minuten, of desgewenst langer

**Porties:** 4

**Oventemperatuur:** 220° C

## INGREDIËNTEN:

½ eetlepel olijfolie, extra vierge  
 450 g extra mager rundergehakt (met maximaal 10% vet)  
 55 g gekookte kippenchorizo, in blokjes gesneden  
 ½ eetlepel chilipoeder  
 1 theelepel komijnzaad, grof gehakt  
 ½ theelepel gedroogde oregano  
 ¼ theelepel kaneelpoeder  
 60 ml water  
 1 eetlepel tomatenpuree  
 1 eetlepel rodewijnazijn  
 250 ml gesnipperde ui  
 250 ml cubanelle- of anaheimpepers, ontdaan van de zaden en fijngesneden  
 125 ml maïskorrels  
 60 ml groene olijven zonder pit, in plakjes gesneden  
 3 teentjes knoflook, fijngesneden  
 400 g tomatenblokjes uit blik  
 ½ theelepel (snufje) zout, of naar smaak  
 Versgemalen peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote koekenpan de olijfolie op matig hoog vuur. Voeg het gehakt en de kippenchorizoblokjes toe, verdeel dit over de pan met een houten lepel en bak het gedurende 5 tot 6 minuten. Giet de inhoud van de pan zo nodig in een vergiet om een teveel aan vet af te gieten, en doe het vlees daarna terug in de pan.
2. Voeg de oregano en het chilipoeder, komijnzaad en kaneelpoeder toe; bak het geheel al roerende gedurende 1 tot 2 minuten op matig hoog vuur totdat de geuren vrijkomen.
3. Roer het water, de tomatenpuree en de azijn door het vleesmengsel tot alles goed gemengd is.
4. Giet het vleesmengsel in een slowcooker met een inhoud van 4,7 tot 5,7 liter. Roer de ui, pepers, maïs, olijven, tomaten en knoflook door het mengsel.
5. Doe de deksel op de slowcooker en kook het mengsel gedurende 4 uur op hoge temperatuur of gedurende 7 tot 8 uur op lage temperatuur.
6. Roer de picadillo door om het geheel nogmaals goed te mengen. Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Laat dit populaire Zuid-Amerikaanse gerecht **rustig pruttelen tot het etenstijd is** - je kunt ondertussen gewoon iets anders gaan doen



# JAMBALAYA MET GARNALEN EN WORST

**Benodigde tijd:** 1 uur en 15 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

225 g kleine garnalen, schoongemaakt en ontdarmd

225 g gedroogde zwaartoogbonen

1 l koud water

225 g kippendijen zonder vel en bot, in stukjes van circa 1,5 cm gesneden

110 g andouilleworst van kip

2 theelepels olijfolie

125 ml gesnipperde ui

125 ml fijngehakte bleekselderij

125 ml in kleine stukjes gesneden groene paprika

60 ml tomatenpuree zonder zout

410 g tomaten uit blik zonder zout, niet afgegoten

250 ml kippenbouillon met minder natrium

1 eetlepel cajunkruiden zonder zout

500 ml gekookte zilvervliesrijst, warm

Lente-uitjes, in dunne ringetjes gesneden, ter garnering (optioneel)

Fijngesneden verse peterselie, ter garnering (optioneel)

½ theelepel hot sauce (optioneel)

**DIEET:** ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ

**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Breng in een afgedekte kookpan het water en de zwaartoogbonen aan de kook en verlaag daarna de temperatuur. Laat de bonen afgedekt zachtjes doorkoken gedurende 45 minuten of totdat ze zacht zijn en giet ze daarna af.
2. Verhit in een grote koekenpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de ui, bleekselderij en paprika toe en bak de groenten onder af en toe roeren gedurende 5 tot 7 minuten of totdat ze beetgaar zijn.
3. Voeg de kippendijen en de worst toe en bak het geheel al roerende gedurende 15 tot 20 minuten of totdat het vlees begint te bruinen.
4. Roer de tomatenpuree door het mengsel en bak het geheel nog 2 minuten.
5. Roer de tomaten, bouillon, cajunkruiden en gekookte zwaartoogbonen door het mengsel. Breng het geheel licht aan de kook.
6. Roer de garnalen door het mengsel en laat het geheel zachtjes doorkoken gedurende 2 tot 3 minuten of totdat de garnalen ondoorzichtig zijn. Serveer de jambalaya op de gekookte rijst. Voeg desgewenst de lente-uitjes, peterselie en hot sauce toe.

Deze klassieke jambalaya is een hit bij **jong tot oud**: hoe heet hij is kan worden aangepast

# ADOBO- KIPSPIESJES

**DIEET:** ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ  
**IDEAAL ALS:** LICHTE AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 45 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

1 + 2 eetlepels citroensap, gescheiden

2 teentjes knoflook, ontveld en  
fijngesneden

2 theelepels gedroogde oregano

1 theelepel paprikapoeder

$\frac{3}{4}$  theelepel zout

$\frac{1}{2}$  theelepel kaneelpoeder

$\frac{1}{2}$  theelepel gemalen komijnzaad

$\frac{1}{2}$  theelepel versgemalen peper

450 g kipfilet zonder vel, witte delen  
verwijderd, in stukken van circa

3,5 cm gesneden

1 grote rode ui, gepeld, in vieren gesneden  
en in losse, afzonderlijke laagjes

2 theelepels olijfolie, extra vierge

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom 1 eetlepel citroensap met de knoflook, oregano en peper en het paprikapoeder, kaneelpoeder, zout en komijnzaad. Voeg de kipfiletstukken toe en meng ze door het citroensapmengsel tot ze goed zijn bedekt.
2. Dek de mengkom af met huishoudfolie, en laat het mengsel 20 minuten tot 2 uur lang marineren in de koelkast.
3. Meng in een kleine kom de olie met de resterende 2 eetlepels citroensap. Zet de kom met het mengsel aan de kant.
4. Verwarm de grill voor op matig hoge temperatuur.
5. Rijg de stukken kip en ui om en om aan 4 of 8 spiesjes.
6. Vet het rooster van de grill in.
7. Gril de kipspiesjes en draai ze daarbij geregeld een stukje om en bedruip de gegrilde zijde met het achtergehouden olie-citroensapmengsel. Ga hiermee door tot de kipspiesjes bruin en door en door gaar zijn. Dit duurt normaal gesproken 6 tot 7 minuten. Serveer ze onmiddellijk, met wat schijfjes citroen.

Deze pittige, **likkebaardend lekkere kipspiesjes** zijn een grote hit bij kinderen

# PILAV VAN RODE LINZEN, QUINOA EN LIJNZAAD

**DIEET:** ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ; VEGETARISCH (OPTIONEEL); VEGANISTISCH (OPTIONEEL)  
**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 45 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

55 ml gedroogde rode linzen

55 ml quinoa

4/5 eetlepel olijfolie

55 ml fijngesnipperde sjalotjes

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 2/3 eetlepel lijnzaad

330 ml kippenbouillon met minder natrium (of groentebouillon, voor een veganistische/vegetarische pilav)

1 middelgrote rode of groene paprika, in stukjes gesneden

4/5 theelepel verse tijm, fijngestampt

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Was de linzen en quinoa apart van elkaar en laat ze uitlekken.
2. Verhit in een middelgrote steelpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de sjalotjes en knoflook toe en fruit deze al roerende gedurende 3 minuten.
3. Voeg de quinoa en het lijnzaad toe en bak het geheel al roerende gedurende ongeveer 5 minuten of totdat de quinoa begint te bruinen.
4. Voeg de linzen en de bouillon toe.
5. Breng het geheel aan de kook, doe de deksel op de pan en verlaag de temperatuur. Laat het geheel 15 minuten zachtjes doorkoken.
6. Roer de paprika en tijm erdoorheen.
7. Doe de deksel op de pan en kook het geheel nog even door gedurende 5 minuten, of totdat de quinoa en linzen gaar zijn. Laat de pilav 5 minuten afgedekt rusten.
8. Garneer de pilav eventueel wat takjes tijm.

Deze pilav zit tjokvol peulvruchten, dus **niemand in het gezin zal snel weer trek hebben**



Deze **veelzijdige salade** leent zich perfect voor een voedzame lunch, lichte avondmaaltijd of kleurrijk bijgerecht

# TABOULÉ

**DIEET:** ZUIVELVRIJ; VEGETARISCH; VEGANISTISCH

**IDEAAL ALS:** LUNCH, LICHTE AVONDMAALTIJD OF BIJGERECHT

**Benodigde tijd:** 1 uur en 10 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

60 ml ongekookte bulgur

120 ml kokend water

250 ml fijngesneden peterselie

60 ml fijngesneden munt

5 tomaten, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 theelepels olijfolie

1 citroen, alleen het sap

Snufje zout

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de bulgur in een kleine mengkom. Voeg kokend water toe, meng de bulgur door het water, dek de mengkom af met een theedoek en laat het geheel 1 uur staan. Giet daarna het niet-opgenomen water af.
2. Meng de peterselie, munt, tomaten, ui en olijfolie met het citroensap en het snufje zout. Voeg de bulgur toe, meng alles goed en dien het op.



# SHEPHERD'S PIE

**DIEET:** GLUTENVRIJ

**IDEAAL ALS:** AVONDMAALTIJD

**Benodigde tijd:** 1 uur en 20 minuten

**Porties:** 4

**Oventemperatuur:** 190 °C

## INGREDIËNTEN:

1 middelgrote bloemkool

1 ½ eetlepel olijfolie

1 kleine ui

80 ml geraspte magere cheddar

4 wortelen

375 g kalkoengehakt

⅓ eetlepel ketchup

120 ml runderbouillon

Zout en peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Breng een grote pan met water en wat zout aan de kook. Voeg de bloemkool toe en kook hem beetgaar. Dit duurt zo'n 15 minuten.
2. Giet het kookwater af en pureer de bloemkool.
3. Meng 1 eetlepel olijfolie door de bloemkoolpuree en voeg de helft van de ui (fjngesnipperd) en driekwart van de geraspte cheddar toe. Breng de puree op smaak met zout en peper en zet hem daarna aan de kant.
4. Breng een grote pan met water en wat zout aan de kook. Voeg de wortelen toe en kook ze beetgaar. Dit duurt normaal gesproken zo'n 15 minuten.
5. Giet de wortelen af, pureer ze en zet de wortelpuree daarna aan de kant.
6. Verhit in een grote koekenpan 1 eetlepel olie. Voeg het restant van de ui toe en fruit de stukjes ui tot ze glazig zijn.
7. Voeg het kalkoengehakt toe en bak het goed bruin. Giet desgewenst een teveel aan vet af.
8. Voeg de ketchup en de runderbouillon toe. Breng het geheel aan de kook, verlaag de temperatuur en laat het 5 minuten zachtjes doorkoken.
9. Verdeel het kalkoengehakt gelijkmatig over de bodem van een ovenschaal met een inhoud van 1 liter.
10. Verdeel de wortelpuree gelijkmatig over de gehaktlaag. Verdeel daarna het bloemkoolmengsel over de wortelpuree, en strooi de overgebleven cheddar over de bloemkooltopping.
11. Bak het gerecht in de voorverwarmde oven gedurende 20 minuten, of totdat de bovenkant goudbruin is.

We maken een **gezondere versie** van deze klassieker door kalkoengehakt te gebruiken en de aardappelen te vervangen door bloemkool





Een leuk recept om de **kinderen mee te verrassen**. Heeft er iemand zin in een picassopizza?

# WATERMELOENPIZZA

**DIEET:** GLUTENVRIJ; VEGETARISCH  
**IDEAAL ALS:** TOETJE

**Benodigde tijd:** 10 minuten

**Porties:** 4

## INGREDIËNTEN:

125 ml magere naturelyoghurt  
1 theelepel honing  
¼ theelepel vanille-extract  
2 schijven watermeloen  
(ongeveer 2,5 cm dik), gesneden vanuit het midden van de meloen  
160 ml aardbeienplakjes  
125 ml gehalveerde bramen  
2 eetlepels in stukjes gescheurde verse muntblaadjes

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een kleine kom de yoghurt met de honing en het vanille-extract.
2. Verdeel het yoghurtmengsel gelijkmatig over de twee watermeloen-schijven.
3. Beleg de besmeerde watermeloen-schijven met de aardbeienplakjes, bramen en munt.
4. Snijd elke schijf in 4 punten.





# BOEKWEIT-POMPOENMUFFINS MET BLAUWE BESSEN

**DIEET:** VEGETARISCH

**IDEAAL ALS:** ONTBIJT OF GOED VULLEND TUSSENDOORTJE

**Benodigde tijd:** 1 uur en 15 minuten

**Porties:** 12

**Oventemperatuur:** 200 °C

## INGREDIËNTEN:

Bakspray

320 ml bloem

175 ml boekweitmeel

60 ml suiker

1 ½ theelepel bakpoeder

1 theelepel kaneelpoeder

½ theelepel baksoda (baking soda)

½ theelepel zout

2 eieren, licht geklutst

1 flespompoen

125 ml magere melk

2 eetlepels olijfolie

175 ml blauwe bessen

Kleine hoeveelheid grove

havervlokken



## METHOD:

1. Snijd de pompoen in de lengterichting doormidden, schraap de zaden eruit met een lepel en smeer de pompoen in met olie. Leg de twee helften met het snijvlak naar boven op een licht ingevette bakplaat. Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven gedurende 45 minuten, of totdat hij gaar aanvoelt wanneer je er met een vork in prikt.
2. Schraap het vruchtvlees van de pompoen in een kom en prak het fijn met een vork.
3. Meng in een middelgrote mengkom het boekweitmeel met de bloem, suiker en baksoda en het bakpoeder, kaneelpoeder en zout. Maak een kuiltje in het midden van het boekweitmengsel en zet de mengkom aan de kant.
4. Meng in een aparte mengkom de pompoenpuree met de eieren, melk en olie.
5. Voeg het gehele pompoenmengsel in een keer toe aan het boekweitmengsel. Roer totdat het boekweitmengsel net vochtig is. Het beslag hoort een beetje klonterig te zijn. Spatel voorzichtig de blauwe bessen door het beslag.
6. Plaats papieren muffinvormpjes in een muffinbakblik en vul de vormpjes bijna tot de helft met beslag. Strooi wat havervlokken over het beslag.
7. Bak de muffins in de voorverwarmde oven gedurende 15 tot 20 minuten, of totdat ze lichtbruin zijn. Laat de muffins, nog in de papieren vormpjes, 5 minuten een klein beetje afkoelen op een rooster en serveer ze als ze nog lekker warm zijn.

Vers uit de oven zijn deze **heerlijke muffins** op hun best, en we hebben nog niemand gevonden die ze heeft kunnen weerstaan!

# 'TRES LECHES'-CAKE

**DIEET:** VEGETARISCH

**IDEAAL ALS:** TOETJE

**Benodigde tijd:** 4 uur, maar kan tot een dag van tevoren worden gemaakt

**Porties:** 20

**Oventemperatuur:** 180° C

## INGREDIËNTEN:

250 ml bloem

125 ml volkorentarwemeel

2 theelepels bakpoeder

½ theelepel zout

3 grote eieren, op kamertemperatuur

125 ml + 1 eetlepel kristalsuiker

2 theelepels vanille-extract

125 ml halfvolle melk

410 ml halfvolle gecondenseerde melk met suiker

355 ml magere gecondenseerde melk zonder suiker

250 ml verse slagroom

## BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom de bloem en het volkorentarwemeel met het bakpoeder en zout. Klop met een elektrische mixer op matig hoge stand de eieren los samen met 125 ml suiker en het vanille-extract, totdat het mengsel licht en luchtig is. Dit duurt zo'n 10 minuten.
2. Voeg de helft van het droge mengsel toe, en meng het geheel met de mixer op lage stand totdat alles goed vermengd is. Voeg de 125 ml halfvolle melk en de rest van het droge mengsel toe, en meng het geheel met de mixer totdat alles net vermengd is.
3. Vet een glazen ovenschaal in met bakspray.
4. Verdeel het beslag gelijkmatig over de ingevette ovenschaal.
5. Bak de cake in de voorverwarmde oven totdat hij goudbruin is en terugveert wanneer je hem in het midden voorzichtig een stukje induwt. Dit duurt zo'n 20 tot 25 minuten. Laat de cake in de ovenschaal 25 minuten afkoelen op een rooster.
6. Vermeng in een middelgrote kom de twee soorten gecondenseerde melk.
7. Prik verspreid over de bovenkant veel gaatjes in de cake met een satéprikker.
8. Schenk rustig het melkmengsel over de cake en langs de randen.
9. Dek de ovenschaal af en zet hem 2 uur tot 1 dag lang in de koelkast.
10. Klop, vlak voor het opdienen van de cake, in een middelgrote kom de verse slagroom op met een elektrische mixer, totdat er soepele pieken ontstaan wanneer je de mixer uit de slagroom haalt.
11. Voeg de resterende eetlepel suiker toe en blijf de slagroom kloppen totdat er stijve pieken ontstaan.
12. Verdeel de opgeklopte slagroom over de cake.

Deze rijke cake is prima een tijdje van tevoren te maken: zo zet je zonder stress een **indrukwekkend dessert** op tafel





## REFERENTIES

1. Diabetes.co.uk, 2019. Pre and Post Meal Testing. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.diabetes.co.uk/features/pre-and-post-meal-testing.html>
2. Fletcher, J., 2021. Everything to know about carbs and diabetes. [Online] Geraadpleegd op 10 juni 2021, van <https://www.medicalnewstoday.com/articles/carbs-and-diabetes>
3. Kelly, E., 2020. The 16 Best Foods to Control Diabetes. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.healthline.com/nutrition/16-best-foods-for-diabetics>
4. Tello, M. & Polak, R., 2018. Home cooking: Good for your health. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.health.harvard.edu/blog/home-cooking-good-for-your-health-2018081514449>
5. Diabetes.co.uk, 2019. Diabetes Meal Planning. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.diabetes.co.uk/meal-planning.html>
6. Diabetes.co.uk, 2019. Low Carb Snacks. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.diabetes.co.uk/food/low-carb-snacks.html>
7. Diabetes UK, 2021. Fruit and Diabetes. [Online] Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/fruit-and-diabetes>

