

WAT ETEN WE
VANAVOND?

Leesexamenjaar

Kan voedsel tegelijk
smaakvol en gezond zijn?
Een prangende vraag voor
iedereen met kinderen.

Gezonde Drukke toont hoe
je gezond (en op het eerste
gezicht onpopulair) voedsel
klaarmaakt mét applaus van
je kroost!

Dr. Hendrik Cammu, hoogleraar, gynaecoloog
en klinisch onderzoeker, schrijft onder andere
voor EOS en schreef een eigen boek,
Wat moet ik nu geloven, dokter?

Gezonde Drukke maakt op een
juiste en bijzonder aangename
manier duidelijk hoe we op
een praktische manier gezond
en lekker kunnen eten.

Dr. William Cortvriendt, auteur van onder
meer *Hoe word je 100?* en *Lichter*.

Maar liefst 80% van de
kinderen met overgewicht
heeft daar op volwassen
leeftijd ook last van.
De recepten in **Wat eten we
vanavond?** helpen om in een
vroeg stadium in te grijpen.

Prof. dr. Leonard Hofstra, cardioloog (Nederland)

De helft van je bord vol
groenten en dagelijks
variëren tussen vlees, vis en
plantaardige eiwitbronnen.
Dat is het advies voor de
warme maaltijd bij de nieuwe
voedingsdriehoek. Weten is
één, maar hoe doe je dit in
de rush van elke dag en mét
blijve kinderen aan tafel?
Daar schiet **Gezonde Drukke**
je te hulp. **Wat eten we
vanavond?** is dan ook de
perfecte leidraad voor lekker
en gezond eten met heel
het gezin!

Loes Neven, coördinator gezonde voeding
Vlaams Instituut Gezond Leven

Het is zonder twijfel een
hele uitdaging om je kind
gevarieerd en gezond te
laten eten. Maar weet dat
kinderen, net als volwassenen,
verlangend naar wat ze
gewoon zijn. En goede
gewoontes zijn goud waard.
Dit boek zal je daarbij helpen.

Pascale Naessens

WAT ETEN WE VANAVOND?



INHOUD

GEZONDE DRUKTE IN EEN NOTENDOP

- Wat als?
- Maar wat is nu gezond?
- Kan het ook anders?
- Wat is gezonde voeding?

EYEOPENERS

- Hoe gaat ons lichaam om met koolhydraten?
- Wat doet suiker met ons?
- De vochtbalans in ons lichaam
- Gezonde vetten
- Kwaliteitsvolle eiwitten
- Gezonde wissels – wat kan beter?

WE HELPEN JE GRAAG OP WEG

- De mix-and-matchmethode
- Weekmenu
- Boodschappenlijst
- Groenteproefkaart

PLANNING EN ORGANISATIE

- 8 Maaltijdplanning in enkele simpele stappen
- 16 Wat heb je best op voorraad?
- 17 Hoe extra tijd winnen?
- 18 Ovenschotels, handig en makkelijk
- Wat is makkelijk te recycleren?

INSPIRATIE

- Voor je aan de slag gaat
- Recepten

DANKWOORD

191

RECEPTEN

SAUZEN EN BIJGERECHTEN

Onze organisatietips?	
Onze tips om sauzen op een gezonde en lekkere manier in te dikken	
Basisgroentesaus	
Tomatensaus	
Bloemkoolkaassaus	
Knolselderkaassaus	
Currysaus van Madras	
Guacamole	
Krieltjes uit de oven	

EXTRA APPLAUS

Balletjes in tomaten-groentesaus	74
Lasagne	76
Spaghetti vitamientje	78
Wortelpuree met kip	81
Healthy fishsticks met een bieslook-komkommersausje	82
Kipburgers	84
Loempia's met zachte appel-currysaus	86
Taco's van wortelen met gehakt en guacamole	88
Tacoschelpen van wortelen	89
Falafelnuggets met curry	92
Pompoenlasagne	94
Flammkuchen	96

VEGETARISCH



64	Spinaziesoufflé	99
	Ovenpotje met spinazie	100
65	Groenteomelet-snel-klaar	102
66	Linzenburgers	104
67	Paprikaquiche	106
68	Shakshuka	108
68	Frittata uit de oven	110
69	Chop choy	112
70		
72		

VIS



	Zalmburger met een heerlijk groen slaatje	115
	Visballetjes in tomatensaus	116
	Vistorentje met tomaat en crumble	118
	Zalm met broccolipestopasta	121
	Zalmpapillot met groenten	122
81	Kabeljauwhaasje met mozzarella	124
	Scampi met groenten in currysaus van Madras	126
82	Spinazieflensjes	128
84	Vis-met-preischotel	130
86	Vispannetje met knolselderkaassaus	133
88	Wilde zalm met groenten	134
89	Varieer-naar-eigen-smaakpotje	136

KIP

Cordon-bleusotel	138
Wrap-verrassingspakketje uit de oven	140
Kip-carnaval uit de oven	142
Courgette-enchilada-bootjes met kip	144
Kip à la pizza	146
Bloemkoolnasi goreng met kip en groenten	149

VLEES & GEHAKT

Bloemkool-broccoli-courgette-ovensotel	150
Chili con carne	153
Bloemkool(verrassings)gehaktbal	154
Tomate farcie (gevulde tomaten)	156
Paprika mexicana	158
Vogelnestjes	160
Witloof met worstjes en knolselderpuree	162
Courgettepasta met kaassaus	165
Broccoli-ovensotel	166

SOEPEN

Enkele algemene tips	168
Tomatensoep met balletjes	169
Maaltijdsoep met veel groenten	170
Gele linzensoep	171

TUSSENDOORTJES

Hummus-en-groentesnack 'in a jar'	172
Schepsotel apéro-time	175
Havermoutwafels met appeltjes	177
Appelplaatcake met rozijnen	178
Havermout-perenkoekjes	180
Cake met chocolade, bananen en blauwe bessen	182
Romige ijsjes met yoghurt en fruit	184
Fruitige en verfrissende ijslolly's	185

ONTBIJTINSPIRATIE

Snel-klaar-pannenkoekjes	187
Mug cake	188

GEZONDE DRUKTE IN EEN NOTENDOP

WAT ALS?

WAT ALS JE IN DE DAGELIJKSE AVONDRUSH TOCH VERS EN GEZOND ETEN OP TAFEL KON ZETTEN?
GAAN JE WENKBRAUWEN NU WAT OMHOOG? OF BEN JE EERDER NIEUWSGIERIG NAAR HOE EN WAT?

We bekennen: het is niet makkelijk om dit voor elkaar te krijgen. En dan spreken we echt uit eigen ervaring. Ook wij hebben 's avonds niet altijd veel tijd om een maaltijd te bereiden. Die bedenking bracht ons samen en zette ons ertoe aan om actief op zoek te gaan naar oplossingen. In dit boek delen we onze ervaringen en reiken we je alle tools aan om deze 'Wat als?' in praktijk om te zetten.

Hier komt er nog eentje:


WAT ALS JE ZOU WETEN HOE JE LICHAAM OMGAAT MET KOOLHYDRATEN,
WAT ER GEBEURT ALS JE TE VEEL SUIKERRIJKE VOEDING EET EN HOE VETOPSLAG WERKT?

Deze vraag is eigenlijk eenvoudig te beantwoorden: je zult vanzelf betere en gezondere voedingskeuzes maken. En daaruit volgen dan weer energieke en actieve gezinsleden met een gezond gewicht. Daarom willen we de nieuwste wetenschappelijke inzichten op een toegankelijke, visuele manier tot bij jou brengen.

En nog eentje om het af te leren:

WAT ALS JE ALTIJD IN ÉÉN VINGERKNIP KON ANTWOORDEN OP DE VRAAG
'WAT ETEN WE VANAVOND?'

Je zou hiermee niet alleen je partner en je kinderen omverblazen, je vermijdt ook dat je plots nog een plan B moet bedenken en naar de supermarkt moet rennen voor een kant-en-klare pizza, lasagne of nasi goreng. Planning en organisatie spelen hierin een belangrijke rol. Daarom besteden we er in dit boek veel aandacht aan en geven we je een heleboel tips en tricks. Aarzel niet om ze uit te proberen, zodat je kunt testen wat voor jou werkt!



"Gezonde Drukke is je partner in crime om je op weg te helpen, te coachen en te inspireren."

WAAROM DIT BOEK?

Hoe zet je deze 'Wat als?'-vragen nu om in de praktijk, horen we je denken?

Dit boek is een alles-in-één-pakket met:

- + Eyeopeners over gezonde voeding
- + Planning- en organisatietips
- + Snelle en gezonde gerechten met applaus van de kids, getest op onze eigen kroost
- + Tips voor het vullen van je voorraadkast, koelkast en diepvriezer
- + Een handige boodschappenlijst
- + Een weekmenu als inspiratiebron
- + Een groenteproefkaart

Kortom, alles wat je nodig hebt om je op weg te helpen naar een gezond en lekker eetpatroon. En gewoontes veranderen, dat lukt niet zomaar in een vingerknip. Zou het daarom niet fantastisch zijn als meteen ook het hele gezin op deze trein zou springen?

WAT IS ONZE INBRENG?

Gezonde Drukke geeft in dit boek inspiratie voor de dagelijkse, gezonde voeding waaruit ons eetpatroon eigenlijk zou moeten bestaan. Hierbij benadrukken we dan ook het aandeel groenten, het uitgangspunt van onze hoofdgerechten. Dat neemt niet weg dat Gezonde Drukke ook achter het 80-20-idee staat, waarbij je minstens gedurende 80% van je tijd kiest voor gezonde voeding en tijdens maximaal 20% voor minder gezonde voeding. Niemand loopt echter in de praktijk rond met een krijtbord of een Exceldocument om dit nauwgezet bij te houden. Maar wat belangrijk is, is dat je een eetpatroon hebt waarbij gezonde voeding een gewoonte is. Als je basiseetpatroon een gezond eetpatroon is, is er nog ruimte om sporadisch eens te genieten van een extraatje: een stukje appeltaart bij oma, een kommetje chips, een ijsje op vakantie, echte frietjes, een snoeptraktatie van een klasgenootje...

Er is dan ook een groot verschil met het eetpatroon dat veel mensen vandaag hebben. Het eten van koeken, chips en andere suikerrijke en geraffineerde voedingsmiddelen is voor velen geen uitzondering meer, maar vaak een dagelijkse gewoonte. En dat heeft gevolgen voor de gezondheid van jezelf, je partner én je kind. Om de gezondheid van je kinderen te beschermen, is het dus belangrijk dat je ze meteen aanleert dat gezonde voeding een dagelijkse gewoonte is. Twijfel niet en doe dit van kleins af aan, want slechte gewoonten afleren is altijd een grote uitdaging en een moeilijke opgave.

Hello

Mama van Milan & Orlane, plusmama van Eline, licentiate in de voedings- en dieetleer en diëtiste



Annelies

Mama van Senne, Ella & Cleo,
voedingsconsulent en HR Partner

Kim

Mama van Samke, Flore &
Renee, voedingsconsulent

Laurence

Mama van Sam, consulente
en ondernemster



ONZE MIX-AND-MATCHMETHODE

Onze mix-and-matchmethode is gegroeid uit onze zoektocht naar hoe je een gezond eetpatroon nu het best kunt vertalen naar je dagelijkse leven. Hiermee kom je vanzelf tot een gezond eetpatroon: je neemt iets uit elke groep, in de juiste verhoudingen en op het juiste moment. Deze methode zal je niet alleen helpen om zelf een gezonde en evenwichtige maaltijd samen te stellen, het helpt je ook om voldoende variatie in je eetpatroon te brengen.

WELKE GERECHTEN VIND JE IN DIT BOEK?

In dit boek vind je **vooral hoofdgerechten**, omdat daar vaak de grootste uitdaging ligt voor wie weinig tijd heeft. Het zijn gezonde gerechten, makkelijk en snel te bereiden én getest op ons eigen thuispanel. Enkel gerechten die applaus krijgen van onze kinderen en partner geven we groen licht. En we verklappen ook graag dat daar een aantal moeilijke eters bij zijn. Daarom vind je in dit boek niet gewoon een gezond eetpatroon terug, maar vooral **een toegankelijk eetpatroon voor het hele gezin**.

Geen extreme gezondheidshypes, maar normale gerechten op een gezonde en lekkere manier. Daarbij richten we ons op gerechten die voor minstens 95% bestaan uit ingrediënten die te vinden zijn in de gewone supermarkt. Voor slechts enkele ingrediënten (zoals amandelmeel, kikkererwtenmeel of arrowroot) zul je naar de natuurvoedingswinkel moeten. De meeste supermarkten nemen tegenwoordig meer en meer van deze producten op in hun basiscgamma, wat in de toekomst alleen maar zal toenemen.

Natuurlijk is dit geen magisch boek waarbij élk gerecht van de eerste keer applaus van je kinderen zal krijgen. Zoals we verder in dit boek zullen uitleggen, kunnen smaakvoorkeuren heel erg verschillen van persoon tot persoon. **Wij reiken heel wat inspiratie, tools en ideeën aan**, maar welke gerechten in jouw gezin zullen aanslaan, zal van gezin tot gezin afhangen en is een kwestie van uitproberen. Welke recepten zullen jullie topgerechten worden? Spannend!

KINDEREN DIE UIT VRIJE WIL GROENTEN ETEN? BESTAAT DAT ECHT?

Als mama's ondervinden we dat kinderen groenten laten eten vaak een even grote uitdaging is als je huisdier laten stofzuigen! Vraag je je af waarom kinderen en groenten soms niet zo goed samengaan? Het antwoord is heel simpel: **een kind heeft een aangeboren voorkeur voor zoetigheden**. Eigenlijk is dat niet eens zo raar, als je weet dat babymelk doorgaans eerder zoet is en het van levensbelang is dat een baby dat lekker vindt. Stel je voor dat babymelk naar witloof of azijn zou smaken!

Een kind heeft evenveel smaakpapillen op de tong als een volwassene, maar hun tong is veel kleiner. Daardoor is **de smaakbeleving van een kind ook een pak intenser**: ze reageren heel enthousiast op zoet, maar wijzen even vlotjes bittere en zure smaken af. Een lange lip aan tafel kan dus best voorvallen.

Kinderen hebben van nature ook verschillende smaakvoorkeuren. Het ene kind is gevoeliger voor zoet dan het andere. Bij het ene kind zal het dus langer duren vooraleer het graag groenten eet dan bij het andere kind. Onder meer omwille van de smaakvoorkeur van kinderen voor zoet wordt tegenwoordig aangeraden om te starten met groentepap in plaats van fruitpap: zo krijgen kinderen de kans om ook te wennen aan andere smaken dan zoet.

Toegegeven, groenten hebben vaak ook wat aparte smaken, zoals venkel of knolselder. Andere groenten zijn dan weer bitter, zoals witloof of spruitjes. Ook de structuur speelt vaak een rol: denk maar aan champignons of aubergines. Dit alles vraagt natuurlijk gewenning, wat neerkomt op tijd en geduld. Het is een kwestie van genoeg groenten te blijven aanbieden in kleine hoeveelheden, zodat het kind kan wennen aan de smaak. Geef dus zeker niet op na één mislukte poging! Ook belangrijk: houd het prettig aan tafel en vermijd stress.

HOE KUN JE KINDEREN GROENTEN LEREN ETEN?

Wat we als volwassenen lusten en niet lusten, wordt sterk bepaald door wat we als kind op ons bord krijgen. Aha, horen we je nu denken, vanaf morgen krijgt mijn kind elke dag witloof of spruitjes voorgeschoteld. Als we ze dan aan tafel laten zitten tot alles op is, komt het helemaal goed voor later! Dat is niet helemaal wat we bedoelen.

Forceer kinderen niet door groenten op hun bord te scheppen die ze niet graag eten. Door ze te dwingen, zullen ze nog meer een afkeer krijgen van groenten. Een kind moet een nieuwe smaak gemiddeld tien keer proeven vooraleer het die kan leren appreciëren. Begin dus bij het begin, en dat is: groenten proeven.

"Ik vond broccoli vies en wou dat nooit eten, maar mama liet me een paar keer een muizenhapje proeven en als dat lukte, mocht ik telkens een lepeltje aanduiden op de groenteproefkaart! De volgende keren kreeg ik dan een grotere en grotere en grotere schep en ondertussen lust ik het wel!" vertelt Ella trots.

Het systeem van een **groenteproefkaart** is het ideale hulpmiddel om op een leuke manier je kinderen te laten wennen aan de smaak van verschillende groenten. Met deze kaart kun je je kinderen ook andere groenten leren eten naast wortelen, spinazie of tomaten, die ze vaak van nature al wel lekker vinden. Achteraan in dit boek vind je een groenteproefkaart waar je zelf mee aan de slag kunt (zie "Groenteproefkaart" p. 48).

Milan

Ovenpotje met spinazie

Senne

Taco's gevuld met gehakt en guacamole

Cleo

Balletjes in
groentesaus

Nette

Romige en
fruitige ijsjes

Ella
Bloemkool-
verrassing

Sam
Kip à la pizza

Samke
Kwarktaart

Orlane
Chili con carne

Renee
Spinazietaart

VERSCHILLENDE POTJES KOKEN?

Daar doen we niet aan mee! Verschillende potjes koken in een gezin met moeilijke eters is geen haalbare oplossing voor wie weinig tijd heeft om te koken. Maar wat is dan wel een oplossing? Onze recepten!

We focussen heel erg op:

- + Een lekkere smaak als eindresultaat
- + De combinatie van ingrediënten die kinderen vaak al lekker vinden met nieuwe smaken die ze nog moeten ontdekken
- + Het verwerken van groenten, vaak op slinkse wijze, in onze gerechten. Kinderen hebben het in veel gevallen niet eens door!

Uiteraard moeten kinderen ook groenten in hun oorspronkelijke vorm leren eten. Het mixen van een spaghettisaus boordevol groenten is dus louter een tussenoplossing. Net als gerechten aanbieden met verborgen groenten: een handige manier om kinderen stap voor stap meer groenten te laten eten. Het wennen aan de smaak van groenten opent daarna de deur om de spaghettisaus stilaan minder te mixen en daarna zelfs helemaal niet meer te mixen. Einddoel bereikt!

MAAR WAT IS NU GEZOND?

STANDAARDEETPATTERN IN ONZE WESTERSE MAATSCHAPPIJ

Ons westers eetpatroon bestaat vooral uit:

'Snelle' koolhydraten en ongezonde vetten, voornamelijk in:

- Kant-en-klaarmaaltijden of industrieel bereide producten
- Snoep, koekjes, chips, gebak...
- Frisdrank en andere gesuikerde dranken
- Junkfood



We kiezen minder voor:

- + 'Trage' koolhydraten
- + Vers en onbewerkt voedsel
- + Groenten
- + De juiste verhoudingen
- + Gezonde vetten en eiwitten

Dit kan op korte termijn als resultaat geven:

- Een constante hunkering naar zoete of zoute snacks
- Een futloos en moe gevoel
- Een snel terugkerende honger
- Een schommelende suikerspiegel



En op langere termijn zelfs:

- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Hoge slechte cholesterolwaarden
- Zwaarlijvigheid

Bovendien wordt dit eetpatroon vaak gecombineerd met een zittende levensstijl, weinig beweging, een chronisch slaapttekort en veel stress. Al deze bijkomende factoren hebben een erg negatieve impact op ons lichaam en onze gezondheid.

KAN HET OOK ANDERS?

Meer en meer mensen beseffen stilaan dat de verhoudingen in ons eetpatroon niet helemaal kloppen. Het is niet omdat we het zo gewoon zijn, dat het oké is. Daarom moeten we het huidige standaard eetpatroon in onze westerse maatschappij in vraag stellen en toetsen aan de nieuwste voedingsinzichten. Wat betekent dit in de praktijk?



Vooraf kiezen voor:

- + Vers en onbewerkt voedsel
- + Veel groenten
- + De juiste verhoudingen
- + Gezonde vetten en eiwitten
- + 'Trage' koolhydraten, in de juiste hoeveelheden

Dan kun je af en toe genieten van:

- Snoep, koekjes, chips, gebak...
- Kant-en-klaarmaaltijden of industrieel bereide producten
- Frisdrank en andere gesuikerde dranken
- Junkfood



Dit geeft, als je geen medische problemen hebt, op termijn als resultaat:

- + Geen constante hunkering naar zoete of zoute snacks
- + Een energiek gevoel
- + Een minder snel terugkerende honger
- + Een stabiele bloedsuikerspiegel
- + Een gezond gewicht
- + Een goede algemene gezondheid

Voor je gezondheid is het bovendien heel belangrijk om dit eetpatroon te combineren met voldoende slaap, beweging en ontspanning en op regelmatige tijdstippen ook wat zonlicht.

WAT IS GEZONDE VOEDING?

De nieuwste wetenschappelijke inzichten tonen aan dat gezonde voeding bestaat uit:

- Meer groenten
- Meer vezels (uit groenten, peulvruchten, onbewerkt fruit, volle granen, zilvervliesrijst)
- Minder 'snelle' koolhydraten (uit koekjes en andere voedingsmiddelen op basis van geraffineerde witte bloem, snoep, frisdranken...)
- Voldoende gezonde vetten (uit vette vis, noten, plantaardige oliën zoals olijfolie, avocado...)
- De juiste hoeveelheden kwaliteitsvolle eiwitten (uit peulvruchten, vis, gevogelte, eieren...)

Dit betekent:

- + Meer groenten verwerken in je hoofdmaaltijden, je lunch en tussendoortjes
- + Vooral kiezen voor pure en onbewerkte producten met het liefst veel vezels
- + De juiste verhoudingen van de verschillende voedingsgroepen op en naast het bord eten
- + Plantaardige voedingsmiddelen als basis van elke maaltijd nemen: groenten en fruit, volle granen, peulvruchten en noten

Onze recepten in dit boek zijn op deze manier opgebouwd. Naargelang het inspanningsniveau en energieverbruik van elk gezinslid kun je er eventueel, naar energiebehoefte en met mate nog volle graanproducten (zoals bruine rijst, volkorenpasta of eventueel aardappelen) aan toevoegen.

Voor groenten is er dus een belangrijke rol weggelegd. Waarom?

- + Ze bevatten veel vezels
- + Ze geven een verzadigd gevoel
- + Ze vertragen het legen van de maag, waardoor je minder snel honger hebt
- + Ze zorgen voor een vlottere stoelgang, op voorwaarde dat je ook voldoende water drinkt
- + Ze kunnen de suikerspiegel in het bloed verlagen
- + Ze kunnen een beschermende werking hebben bij hart- en vaatziekten (via gunstige effecten op onze bloeddruk en cholesterolwaarden) en bepaalde kankers



A close-up photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a dark-colored top. In her hands, she is holding a clear glass filled with a yellow beverage, garnished with a slice of lime. A blue and white striped straw is inserted into the drink. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with warm lighting.

‘Aaaaah, zit dat zo in elkaar?’ ‘Dat wist ik niet!’
‘Als ik dat eerder had geweten.’

Het zijn de meest gehoorde reacties als we uitleg geven over wat **suiker** met ons doet, hoe ons lichaam omgaat met **koolhydraten**, wat het verschil is tussen snelle en trage koolhydraten en hoe **vetopslag** werkt. Het is ons doel om al deze nieuwe wetenschappelijke inzichten op een eenvoudige manier tot bij jou te brengen. Want als je begrijpt wat je lichaam met voeding doet en wat voeding met je lichaam doet, gaat het maken van gezondere keuzes alvast een stuk makkelijker.

KRIELTJES UIT DE OVEN

Deze krieltjes uit de oven kunnen als bijgerecht bij veel van onze hoofdgerechten geserveerd worden.
Snel klaar en overheerlijk!

Vorbereidingstijd: 3 minuten

Oventijd: 30 minuten

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

12 krielaardappelen

4 el olijfolie

Peper en zout

INSTRUCTIES

Leg de ongekookte aardappeltjes in een ovenschotel.

Overgiet ze met de olijfolie.

Kruid naar smaak met peper en zout. Je kunt er ook verse kruiden aan toevoegen (rozemarijn bijvoorbeeld) of andere kruiden (ras el hanout, kurkuma met zwarte peper, kippenkruiden, satékruiden...)

ZO KAN HET OOK

In plaats van krieltjes kun je ook gewone aardappelen nemen en ze in grote stukken snijden. Een dikke frietvorm oogt erg mooi, zeker met de schil er nog aan.


De verborgen suiker in aardappelen

Aardappelen bevatten veel zetmeel of 'verborgen suiker', wat ons lichaam snel afbreekt tot pure suikermoleculen. Je krijgt dus snel veel suiker in je bloed (= hoge glycemische index).

Aardappelen in de schil bereiden en zo eten, helpt al een beetje om ze minder snel af te breken.

Ook extra veel vezelrijke groenten toevoegen aan je maaltijd doet de suikerpiek al verlagen.

Heb je geen grote fysieke activiteiten meer voor de boeg, dan heb je dus eigenlijk geen aardappelen meer nodig. Let dus zeker op met de hoeveelheden.



Krieltjes in de schil
geven een iets
minder hoge suikerpiek
dan geschilde,
gekookte aardappelen.

BALLETJES IN TOMATEN-GROENTESAUS

Voor Cleo gaat niets boven deze balletjes in tomaten-groentesaus.
Een klassieker, maar dan wél een met heel veel groenten!

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5-10 minuten

Extra 30 minuten als je de
basisgroentesaus niet in
voorraad hebt.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

1 liter basisgroentesaus
(zie p. 66)

600 g gehakt
(gemengd kalfs- en
varkensgehakt)

INSTRUCTIES

Warm de groentesaus op in een pot.

Maak balletjes van het gehakt en doe dit bij je saus.

Kook het geheel tot de balletjes gaar zijn. Afhankelijk van de
grootte van je balletjes hebben ze meer of minder tijd nodig.

ZO KAN HET OOK

- + Lekker met een gekookte aardappel of puree als het
even feest mag zijn.
- + De helft rundergehakt en de helft kippengehakt smaakt
net dat tikkeltje anders en is even lekker.

Enkel als je de groentesaus vers gemaakt hebt.



