



Lekker
KOKEN

MET
DIABETES

200 RECEPTEN VOOR EEN GEZOND LEVEN



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

ddiabetesliga



INHOUD

9 INLEIDING

- 9 Voorwoord
- 10 Gezonde voeding (bij diabetes)
- 20 Gezonde voeding praktisch vertaald
- 28 Opbouw van de recepten
- 30 Ingrediëntenindex

37 RECEPTEN

38 ONTBIJT

- 39 English breakfast
- 41 Appel-kaneel ontbijtmuffins
- 42 Bananenbrood
- 43 Chiazaadpudding
- 44 Banaan-haveremout pannenkoeken
- 47 Chocoladebrood
- 48 Chocopasta
- 48 Gepimpte amandelpasta
- 49 Mugcake met pindakaas
- 52 Confituur van vijgen en passievrucht
- 52 Confituur van kiwi en citroen
- 53 Confituur van mango, gember en chiazaad
- 53 Confituur van zoete aardappel, peer en vanille
- 54 Cottage cheese wafeltjes
- 57 Granola
- 58 Groene smoothie
- 59 Ontbijtshake met bosbessen
- 60 Haveremoutbrood
- 61 Haveremoutpap met gebakken appeltjes
- 63 Knäckebröd met cottage cheese en verse aardbeien
- 64 Koolhydraatarm brood
- 66 Koolhydraatarme ontbijtkoek
- 67 Krentenbol
- 68 Lijnzaadcrackers
- 69 Overnight havervlokken met bosvruchten
- 71 Ontbijtmuffins van ei
- 72 Zuurdesembrood

74 SPREADS

- 75 Baba ganoush
- 76 Artisjok-olijven-tapenade
- 77 Avocado-eisalade
- 79 Butternut-paprikaspread
- 80 Erwtenspread
- 80 Wittebonenhummus
- 81 Muhammara
- 82 Groene hummus
- 83 Magere kipsalade
- 83 Tonijnsalade
- 84 Wortelhummus

86 SHARING

- 87 Aziatische kippenbrochette met pindasaus
- 88 Bloemkool in de oven
- 89 Bloemkoolsnack
- 91 Bruschetta met appel en blauwe kaas
- 92 Bruschetta met tuinbonen en asperges
- 92 Bruschetta met pompoen en walnoot
- 93 Bruschetta met courgette en geitenkaas
- 95 Chili-limoentaco's
- 96 Opgelegde groenten
- 97 Gevulde champignons
- 99 Edamame
- 100 Geroosterde kikkererwten
- 101 Groentechips
- 102 Kikkererwtenblini's met spinazie
- 104 Quinoa sushi
- 107 Vietnamese lenterolletjes

108 VOORGERECHT

- 109 Sint-jakobsnoten met bloemkoolpuree
- 111 Asperge met ei en yoghurt-peterselie-dressing
- 112 Carpaccio van rammenas, pompelmoes, granaatappel en pijnboompitten
- 115 Gepofte zoete aardappel met garnalen
- 117 Gevulde portobello
- 118 Hapje in een glaasje
- 119 Komkommer met geitenkaas en gegrilde rode peper
- 120 Cevichetostada's
- 122 Spruitjesmousse met rauwe ham
- 124 Tonijnsteak met sojadressing
- 125 Zalmtartaar met groene appel

126 SOEP

- 127 Minestrone met volkoren pasta
- 129 Butternut-gember-wortelsoep
- 130 Mexicaanse maaltijdsoep
- 133 Oosterse groentesoep
- 134 Gazpacho van rode biet en komkommer
- 135 Witloofsoep met appel

136 SALADES

- 137 Aardappelsalade
- 139 Fattoush met volkorenaanbrood
- 140 Frisse kikkererwtensalade met couscous
- 142 Haring-quinoasalade
- 143 Koolrabisalade
- 145 Kleurrijke zomersalade
- 146 Pastasalade met witte bonen en groene pesto
- 148 Linzensalade
- 149 Tarwesalade met venkel en pompoen
- 150 Salade van gerookte eendenborstfilet

152 SAUZEN

- 153 Geroosterde paprikasaus
- 154 Avocadosaus
- 154 Currydressing
- 156 Honing-mosterddressing
- 156 Mangodressing
- 157 Peperroomsaus
- 157 Yoghurd dressing met tuinkruiden
- 159 Rodewijnvinaigrette
- 159 Veganaise
- 160 Groene pastasaus
- 161 Knolselder-kaassaus
- 162 Pastasaus van bloemkool
- 163 Tomatensaus

164 LUNCH

- 165 Boterhammen (lunchbox)
- 167 Wraps van ijsbergsla met kipreepjes
- 168 Hartige spinaziepannenkoek
- 171 Tortilla van tofu en tempeh
- 172 Kip-avocadobagel
- 174 Mediterraan broodje
- 175 Mexicaanse omelet
- 177 Quesadilla's met frisse wortel-koolsla
- 178 Pita met gyros en tzatziki
- 179 Spaanse groentetortilla
- 181 Tosti met ricotta en vijgen
- 182 Tosti met hummus en gegrilde groenten
- 183 Tosti met artisjok en spinazie
- 184 Tuna melt bagel
- 186 Volkorenbagels
- 187 Bouillabaisse

188 HOOFDGERECHT

- 189 Aardappelschotel met zalm en spinazie
- 190 Bloemkoolcouscous met kalkoenbrochette
- 191 Varkenshaasje met aardappelpuree, tomatenchutney en courgetterolletjes
- 192 Bloemkoolrisotto met roodbaarsfilet
- 195 Bonenburger met koolsla
- 196 Broccoli-ovenshotel met kip, champignons en krieltjes
- 197 Broccoli-ovenshotel met feta en zoete aardappel
- 198 Cannelloni met tofu en spinazie
- 200 Chili con carne
- 201 Gehaktbrood met wortelpuree
- 203 Courgetti bolognese
- 204 Gebakken kip met rodebietenpuree en peterseliewortel
- 207 Gevulde butternut met cottage cheese, spinazie en quinoa
- 208 Gevulde courgette met rijst, groenten en kip
- 209 Gepocheerde wijting met courgetterotsjes en volkorentagliatelle
- 210 Gerookte makreel en prei
- 211 Groente-hamlasagne
- 212 Gevulde paprika met kalkoen, champignons en zilervliesrijst
- 214 Gyros met griekse rijstsalade
- 215 Stoofpotje van konijn met gratin dauphinois en spruiten
- 216 Indonesische roerbak (nasi goreng)
- 218 Indiase linzencurry
- 219 Kalkoengebraad met wortelen en kriel-aardappelen
- 221 Kalfsfricassee met rösti
- 222 Macaroni met ham, kaas en broccoli
- 223 Pasta met zalm, cottage cheese en groenten
- 224 Lamsfilet met knolselderpuree en prinsessenbonen
- 226 Ovenshotel met spruiten en ham

- 227 Ovenshotel met witloof en kabeljauwfilet
- 229 Pizza met bloemkoolbodem
- 230 Paella met mosselen en groenten
- 231 Savooi met rauwe ham en grijze garnalen
- 232 Pommes duchesse
- 233 Rode kool
- 234 Quiche met zalm en broccoli
- 236 Ratatouille
- 237 Risotto van bruine rijst
- 238 Rodebietenpasta met feta en kidneybonen
- 241 Sobanoedels met scampi's, spinazie en soja-currysauce
- 242 Shakshuka
- 244 Spaghetti met scampi's en groenten
- 245 Stoemp van chinese kool
- 247 Stoofvlees
- 248 Tajine met lamsvlees en olijven
- 249 Vegetarische fajita
- 250 Tarte tatin met aubergine, tomaat en geitenkaas
- 253 Tikka masala met kikkererwten en aubergine
- 254 Tomaat farci met tofu
- 257 Tongschar in kruidenkorst met erwtenpuree
- 258 Varkensmignonette met stampot van zoete aardappel, pastinaak en boerenkool
- 259 Vispannetje met asperge
- 261 Vegetarische pastaschotel stroganoff
- 262 Vispapillot met bulgur
- 263 Varkensmignonette met schorseneren in bloemkoolsaus en aardappelwedges
- 264 Vol-au-vent
- 265 Winterse groenten uit de oven
- 267 Waterzooi
- 268 Wok à la waldorf

- 269 Wok met noedels en kalkoen
- 270 Wok met kip in zoetzure saus
- 271 Wok met volkorennoedels, paksoi, sojascheuten en peultjes
- 272 Zalmpapillot met prei

274 DESSERT/SNACK

- 275 Aardbeienmousse
- 277 Avocado-chocolademousse
- 278 Chocolademousse met bosbessen en amandelschilfers
- 279 Banaan-chocoladekoekjes
- 279 Havermoutcrumble met rabarber en appel
- 281 Bosbessenbavarois met notenbodem
- 282 Citroentaartje op basis van zanddeeg
- 285 Frambozenkaastaart
- 286 French bruschetta's met fruitsalade
- 287 Fruittaartjes met banketbakkersroom
- 288 Granolacups met yoghurt en fruit
- 290 IJskrans met fruit
- 293 Kokosrotsjes
- 294 Notenkoekjes
- 295 Peperkoek
- 296 Pindakaaskoekjes
- 297 Rijstpap met frambozen
- 298 Powerballetjes met amandelen
- 300 Semifreddo met koffie
- 301 Sorbet van nectarine
- 303 Speltmuffins met braambessen
- 304 Speculaas met amandelen
- 305 Tiramisu
- 307 Brownies met kikkererwten
- 308 Yoghurtcake met bosbessen
- 310 Tropische smoothiebowl
- 311 Yoghurtrepen met noten en fruit
- 313 Chocoladepudding van zijden tofu





VOORWOORD

Gezond en lekker eten. Meer dan ooit gaan deze twee termen hand in hand. Geen kookboek, magazine, of sociaal medium ontsnapt nog aan de waaier aan informatie over het nut van gezonde voeding en de manier waarop je er heerlijke gerechten mee maakt. Gezond koken is voor iedereen aan tafel mooi meegenomen. Maar waarom nu een kookboek voor personen met diabetes? Veel personen met diabetes weten niet wat zij wel en niet kunnen eten. Als ledenorganisatie voor personen met diabetes wil de Diabetes Liga dat koken voor jezelf of voor een familielid met diabetes geen opdracht is maar een plezier.

De vele eenvoudige, gezonde maar vooral lekkere gerechten in dit kookboek werden op maat aangepast aan de noden van iemand met diabetes. Bij elk recept geven we de koolhydraten (in g) en koolhydraatporties weer. Dat bespaart je alvast heel wat rekenwerk. Bovendien is het een smakelijke samenstelling van informatie en talloze tips & tricks die je kookvaardigheden verbeteren. Dit kookboek werd op smaak gebracht door verschillende experts. Speciale dank gaat uit naar de leden van de commissie voeding van de Diabetes Liga. Hun adviezen met betrekking tot voedingstherapie bij diabetes en de vertaling van wetenschap naar praktijk vormen de basisingrediënten. Dankzij de ondersteuning (en het gebruik van de kookpotten) van studenten voedings- en dieetkunde kwamen de recepten uit dit boek tot leven. Zonder hen geen uitvoerig geteste en correct berekende recepten. Tot slot ook complimenten aan de chefs van het eigen huis, de medewerkers van het Kenniscentrum Diabetes Liga. Hun coördinatie en opvolging zorgden voor de kruiding van dit boek.

Een boek dat tot stand kwam door de passie en overtuiging van zoveel verschillende mensen is een boek dat we als Diabetes Liga met trots loslaten op het brede publiek. We hopen van harte dat de heerlijke gerechten en de eenvoudige recepten je kunnen inspireren tot vele smakelijke momenten en de diabeteszorgen even aan de kant schuiven.

Luk Buyse
Voorzitter Diabetes Liga

Paul Deleye
Algemeen Directeur Diabetes Liga

GEZONDE VOEDING (BIJ DIABETES)

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening die gekenmerkt wordt door een verhoogd bloedsuikergehalte. Dit komt doordat het lichaam onvoldoende insuline produceert of doordat de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam is.

INSULINE, WAT IS DAT?

Insuline is een hormoon dat wordt geproduceerd door de bètacellen van de pancreas (= alveesklier). Insuline bindt zich aan de lichaamscellen om zo glucose (= suiker) uit het bloed in de lichaamscel binnen te laten. Dat gaat volgens een sleutel-slot-principe: insuline is de sleutel die glucose toegang geeft tot de lichaamscel. Bij diabetes zijn er te weinig sleutels of past de sleutel niet (goed) meer. Wanneer er te weinig insuline is, of deze onvoldoende werkt, blijft glucose in het bloed en stijgt de bloedsuikerspiegel. De glucose kan op die manier in het lichaam niet aangewend worden als energiebron.

Na het eten van koolhydraten komen er suikers vrij in de bloedbaan. Bij personen met diabetes stapelt de glucose zich op in de bloedbaan, waardoor een verhoogde bloedsuikerspiegel (= hyperglycemie) ontstaat. In de volksmond wordt voor diabetes vaak ook de term 'suikerziekte' of kortweg 'suiker' gebruikt.

DE ENE DIABETES IS DE ANDERE NIET

Diabetes manifesteert zich in verschillende vormen. De twee meest voorkomende vormen zijn diabetes type 1 en diabetes type 2 (Tabel 1). Tijdens de zwangerschap kan zwangerschapsdiabetes ontstaan (een tijdelijke vorm van diabetes). Er bestaan ook minder gekende vormen van diabetes, maar deze bespreken we hier niet verder.

TABEL 1

Onderscheid tussen diabetes type 1 en diabetes type 2

	DIABETES TYPE 1	DIABETES TYPE 2
SYMPTOMEN	UITGESPROKEN <ul style="list-style-type: none">• Veel dorst• Veel plassen• Vermoeidheid• Vermageren	MINDER UITGESPROKEN <ul style="list-style-type: none">• Vaak na langere tijd ontdekt• Plassen en dorst• Vermoeidheid• Tintelingen/pijn in de benen• Slecht genezende (voet)wonden
ORZAAK/ RISICOFACTOREN	<ul style="list-style-type: none">• Auto-immuunaandoening• Bètacellen (verantwoordelijk voor insulineproductie) van pancreas worden vernietigd• Risicofactoren: erfelijkheid- en omgevingsfactoren. Nog niet volledig doorgrond	RISICOFACTOREN <ul style="list-style-type: none">• Erfelijkheid• Leeftijd• Overgewicht/obesitas• (Voorgeschiedenis van) verhoogde bloedsuikerwaarden• Hoge bloeddruk (hypertensie)• Ongezonde leefstijl*
INSULINEPRODUCTIE	<ul style="list-style-type: none">• Geen of onvoldoende	<ul style="list-style-type: none">• Lager en minder werkzaam
PREVENTIE	<ul style="list-style-type: none">• Niet mogelijk	LEEFSTIJLANPASSING <ul style="list-style-type: none">• Gezonde voeding• Matigen van alcohol• Rookstop• Voldoende lichaamsbeweging

* Een ongezonde leefstijl wordt gekenmerkt door o.a. ongezonde voeding, te weinig lichaamsbeweging, roken en overmatig alcoholgebruik.

GEZONDE VOEDING, WAT HOUDT DAT IN?

In de voedingsdriehoek (Figuur 1), opgesteld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, worden de voedingsmiddelen ingedeeld in zones. De donkergroene zone, met voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, heeft bewezen positieve effecten op de gezondheid. De rode bol, met een combinatie van dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen, vermijd je beter omwille van de bewezen nadelige effecten op de gezondheid. Figuur 2 geeft een korte weergave per voedingsgroep.

DE 3 UITGANGSPUNTEN VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK:

- 1) Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- 2) Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
- 3) Verspil geen voeding en matig je consumptie.



FIGUUR 1
De voedingsdriehoek © Vlaams Instituut Gezond Leven

WATER

- **Voorkeur:** water, min. 1,5 l/dag.
- **Afwisseling:** ongezoete koffie/thee en gearomatiseerd water.
- Light-frisdranken < 5 kcal/100 ml, max. 500 ml/dag. Geen invloed op de bloedsuikerspiegel, maar geen voorkeursproduct.

MEER

FRUIT

- Vers fruit, 2 stukken/dag.
- Geen verboden fruitsoorten voor personen met diabetes. Sommige bevatten meer koolhydraten (bv. banaan, druiven en mango). Pas de portiegrootte aan.

VOLLE GRANEN EN AARDAPPELEN

- Granen en aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten.
- Kies voor volkoren (vezelrijke) graanproducten.
- Gebruik de hoeveelheid volgens jouw persoonlijke dagschema.

Aardappelen: dikmakers?

Neen, aardappelen bevatten veel nuttige voedingsstoffen zoals plantaardige eiwitten, vezels en vitamine C.

Graanproducten daarentegen hebben een hogere calorische waarde en brengen voornamelijk B-vitaminen aan.

Schrap aardappelen dus zeker niet uit je menu!

GROENTEN

- De meeste groenten bevatten weinig koolhydraten. Pastinaak, zoete aardappel en maïs bevatten meer koolhydraten.
- Ruil groenten niet te vaak in voor fruit.
- Kies voor een ruime portie (300 g/dag) groenten bij de brood- en warme maaltijd:
 - 200 g bij de warme maaltijd
 - 100 g bij de 2e broodmaaltijd of als tussendoortje
- De aanbeveling voor soep is min. 40 g groenten/100 ml. Gebruik max. 1 bouillonblokje/liter of 5 g zout/liter. Voeg geen room, aardappelen/pasta of vlees toe.

Groenten doorheen de dag

Om de aanbeveling voor groenten te halen, kan je naast de warme maaltijd als tussendoortje een groentesnack (radijsjes, wortelen, komkommer...) of, een kop soep nemen of groenten bij de 2e broodmaaltijd voorzien.

Varieer met seizoensgroenten! Ze zitten boordevol smaak en zijn bovendien duurzamer en vaak goedkoper door de lokale teelt.

OLIËN EN VETTEN

- Kies voor plantaardige oliën, maar vermijd palm- en kokosolie.
- Geef de voorkeur aan vloeibare margarine.
- Gebruik 1 eetlepel vetstof (10 g) per persoon bij de warme maaltijd.
- Besmeer elke snede brood met een mespunt zachte smeervetstof (5 g). Gebruik bij voorkeur een margarine of minarine uit een vlotje/kuipje.

VIS

- Zet 1x/week vis op het menu.
- Wissel af tussen magere (bv. kabeljauw en koolvis) en vette (bv. zalm en makreel) vissoorten.

EIEREN

- Eieren zijn een goede vleesvervanger en ze bevatten geen koolhydraten.
- Max. 6 eieren/week, inclusief eieren gebruikt voor bereidingen.

PEULVRUCHTEN, VLEESVERVANGERS EN NOTEN

- Peulvruchten (bv. kidneybonen, kikkererwten, linzen) brengen koolhydraten aan, maar doen de bloedsuikerspiegel langzamer stijgen.
- Ze leveren plantaardige eiwitten en werken verzadigend.
- Zet 1x/week peulvruchten op het menu.
- Andere goede vleesvervangers zijn tofu, tempeh, seitan en quorn. Geef voorkeur aan de niet-gepaneerde soorten.
- Vegetarische burgers worden niet aangeraden omwille van het lage eiwitgehalte en de aanbreng van koolhydraten en zout.
- Dagelijks een handje (niet-omhulde) noten is een goede gewoonte (15-25 g). Noten zijn wel vet- en dus energierijk.

MELKPRODUCTEN EN KAAS

- Melkproducten bevatten van nature koolhydraten onder de vorm van lactose.
- Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker.
- Calciumverrijkte sojadrink natuur (ongezoet, verrijkt met Ca, Vit. B2 en Vit. B12) is een volwaardig alternatief.
- Kaas bevat meestal geen koolhydraten.
- Geef de voorkeur aan de magere soorten.

GEVOGELTE

- Verkies wit vlees (kip en ander gevogelte) boven rood vlees (viervoeters) en vers boven bewerkt.
- Ga bij voorkeur voor magere vleessoorten zonder vel en zichtbaar vet.
- Zet vers gevogelte 2x/week op het menu.

MINDER

BOTER, KOKOS- EN PALMOLIE

- Beperk het gebruik van boter, halfvolle boter en kokos- en palmolie omwille van het hoge gehalte aan verzadigde vetzuren.

ROOD VLEES

- Grote hoeveelheden vers rood vlees kunnen ongezond zijn én zijn belastend voor het milieu.
- Eet max. 1-2x/week vers rood vlees.

FIGUUR 2
Voedingsmiddelen per zone specifiek voor personen met diabetes



FIGUUR 3
De rode bol © Vlaams Instituut Gezond Leven

Rood vlees blijkt niet zo gezond als eerst gedacht
Bewerkt rood vlees zoals charcuterie verhoogt het risico op darmkanker en is dus niet aangeraden. Vermijd daarnaast de befaamde 'lege-caloriebronnen' in de rode bol (Figuur 3) zoals chips, gesuikerde dranken en snoep. Ze leveren veel energie, maar weinig andere nuttige voedingsstoffen. Dit geldt ook voor chocolade, koek of gebak zonder toegevoegde suiker en alcoholvrije dranken. Als je ze eet of drinkt, beperk dan je portie!

Bij de desserts in dit kookboek is zoveel mogelijk gestreefd naar 1-2 koolhydraatruilwaarden voor 1 portie.



RECEPTEN

ONTBIJT

English BREAKFAST

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

MATERIAAL
Bakpapier,
broodrooster

INGREDIËNTEN

2 sneden volkorenspeeltbrood
400 g witte bonen in tomatensaus
4 eieren
4 sneden rauwe ham (bv. Serrano, Parma, Ganda)
4 tomaten, in dunne schijfjes
250 g champignons, in dunne schijfjes
1 el olijfolie
peper (en zout)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Schik de sneetjes rauwe ham op de bakplaat. Leg nog een extra vel bakpapier en een tweede bakplaat erbovenop (het gewicht verhindert het krullen van de rauwe ham). Droog de rauwe ham 5-6 minuten in de oven. Kijk af en toe of de ham al voldoende droog en krokant is (de duur van het drogen hangt af van de dikte en het vochtgehalte van de sneetjes).
- Verwarm de witte bonen in tomatensaus in een kookpot (of in de microgolfoven).
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak vier spiegeleitjes. Kruid met peper (en zout).
- Bak de champignons in dezelfde pan.
- Rooster de sneden brood in de broodrooster.
- Dresseer elk bord met tomatenschijfjes, schijfjes champignon, de gedroogde rauwe ham, een spiegeleitje, witte bonen in tomatensaus en een halve sneede geroosterd brood.
- Kruid met peper (en zout).

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon

ENERGIE (KCAL)	313
VETTEN (G)	12
KOOLHYDRATEN (G)	26
KOOLHYDRAATPORTIES	2
EIWITTEN (G)	21

VARIATIE

Bak de tomaten samen met de champignons en kruid met tijm voor een extra smaakboost.

Cottage cheese WAFELTJES

AANTAL
10 wafeltjes

BEREIDINGSTIJD
15 min. (+ max. 30 min.
om te bakken)

VEGETARISCH


KOOLHYDRAATARM


MATERIAAL
Blender,
wafelijzer

INGREDIËNTEN

80 g havervlokken
200 g cottage cheese
2 eieren
2 el halfvolle melk
6 g lijnzaad
1 el arachideolie (om wafels te bakken)
1 kl bakpoeder

OPTIONEEL

vanille-extract,
intensieve zoetstof naar smaak

BEREIDING

- Verwarm het wafelijzer en bestrijk met 1 eetlepel arachideolie.
- Mix alle ingrediënten (behalve de arachideolie) in de blender tot een homogeen mengsel.
- Schep ongeveer 3 eetlepels van het beslag op het wafelijzer en bak 2-3 minuten tot het wafeltje goudbruin en knapperig is.
- Herhaal dit met het resterende beslag.

ALTERNATIEF

Vervang de cottage cheese door ricotta. Beide zijn verse magere kazen, maar ricotta is zachter van textuur en heeft een hoger vetgehalte dan cottage cheese.

TIPS

- Voeg een ½ koffielepel currypoeder toe om hartige wafels te maken in plaats van zoete.
- Werk af met confituur of seizoensfruit. Laat in dit geval het vanille-extract en de zoetstof achterwege.

VOEDINGSWAARDE voor 1 wafeltje (±35 g)

ENERGIE (KCAL)	79
VETTEN (G)	4
KOOLHYDRATEN (G)	6
KOOLHYDRAATPORTIES	0,5
EIWITTEN (G)	5

ONTBIJT





CHILI-LIMOENTACO'S

AANTAL
8 taco's

BEREIDINGSTIJD
45 minuten
(incl. marinetijd)

OVENTIJD
5 minuten

MATERIAAL
Aluminiumfolie, grillpan,
ovenschaal

INGREDIËNTEN

8 tacoschelpen
400 g kabeljauwfilet
½ avocado, in kleine blokjes
1 mango, in kleine blokjes

MARINADE

1 teentje knoflook, geperst
2 el olijfolie
3 el limoensap
1 el honing
cayennepeper naar smaak
chilipoeder naar smaak
komijn naar smaak
peper (en zout)

SALSA

2 rode bieten (uit een vacuüm-
pakje, voorgekookt), in fijne
reepjes
200 g gemengde sla, in fijne
reepjes
100 ml lichte zure room
1 el limoensap
10 g verse peterselie, fijngehakt
peper (en zout)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.

MARINADE

- Meng de knoflook, het limoensap, de olijfolie en de honing in een kom door elkaar. Voeg cayennepeper, chilipoeder en komijn naar smaak toe. Kruid met peper (en zout).
- Leg de kabeljauwfilet op een diep bord en smeer in met de marinade. Dek af met aluminiumfolie en laat minstens 30 minuten marineren in de koelkast.

SALSA

- Meng de zure room, sla, rode biet, 1 eetlepel limoensap en de fijngehakte peterselie in een kom door elkaar. Kruid met peper (en zout) en plaats in de koelkast.
- Verhit de grillpan en gril de gemarineerde kabeljauw (zonder vetstof) enkele minuten aan beide kanten.
- Besprenkel de tacoschelpen met water, leg ze in de ovenschaal en plaats 5 minuten in de oven.
- Vul de tacoschelpen met de gemarineerde kabeljauwfilet en mango- en avocadoblokjes en werk af met de salsa.

VOEDINGSWAARDE voor 1 taco (±170 g)

ENERGIE (KCAL)	194
VETTEN (G)	9
KOOLHYDRATEN (G)	16
KOOLHYDRAATPORTIES	1,25
EIWITTEN (G)	11

TIPS

- Controleer de oventijd op de verpakking van de taco's om zeker te zijn.
- Voor een smeuïge textuur kan je de avocado pletten.



Kleurrijke ZOMERSALADE

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
45 minuten

OVENTIJD
15 minuten

VEGETARISCH
🥕

INGREDIËNTEN

100 g quinoa (ongekookt)
200 g ricotta, geprakt
160 g sojabonen (verse)
400 g gekleurde kerstomaten, in 2 gesneden
250 g maïs (uitgelekt gewicht)
200 g gemengde sla
1 roze pompelmoes, in kleine blokjes
1 mango, in kleine blokjes
3 el olijfolie
enkele druppels limoensap
enkele verse muntblaadjes
peper (en zout)

BEREIDING

- Bereid de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de maïs gedurende enkele minuten.
- Verdeel de sojabonen, kerstomaten, gemengde sla, pompelmoes, mango en gebakken maïs over vier borden. Voeg per bord 50 g ricotta toe. Kruid met peper (en zout).
- Werk af met muntblaadjes, enkele druppels limoensap en besprenkel met de overige olijfolie.

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon

ENERGIE (KCAL)	414
VETTEN (G)	18
KOOLHYDRATEN (G)	39
KOOLHYDRATPORTIES	3
EIWITTEN (G)	18

ALTERNATIEF

Vervang enkele groenten door witloof en appel om een frissere smaak aan het recept te geven en werk af met sesamzaadjes. Varieer in de quinoasoort die je gebruikt om een andere kleur aan de salade te geven. De meest gekende quinoasoorten zijn de witte, rode en zwarte.



LUNCH

WRAPS VAN IJSBERGSLA MET KIPREEPJES

AANTAL
4 wraps

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

INGREDIËNTEN

400 g kippenborstfilet, zonder vel, in fijne reepjes
 250 g gegaarde rode bonen (uitgelekt gewicht)
 280 g maïs (uitgelekt gewicht)
 1 krop ijsbergsla
 2 uien, fijngesneden
 120 g kerstomaten, in kleine blokjes
 2 teentjes knoflook, geperst
 1 el olijfolie
 1 el vloeibare margarine
 60 ml lichte zure room
 kipkruiden naar smaak
 paprikapoeder naar smaak
 peper (en zout)

BEREIDING

- Verhit de olijfolie in een pan en stoof de ui aan tot ze glazig is.
- Voeg de rode bonen, kerstomaten, maïs en paprikapoeder naar smaak toe. Kruid met peper (en zout).
- Verhit de vloeibare margarine in een andere pan en bak de kipreepjes tot ze goudbruin en goed doorbakken zijn. Voeg kipkruiden naar smaak toe.
- Klop de zure room los met een vork en voeg de knoflook toe. Kruid met peper (en zout).
- Vul de slabladeren met het groentemengsel en de kipreepjes. Garneer met de zure room.

ALTERNATIEF

Gebruik verse koriander om het recept af te werken.

TIP

De overgebleven sla kan je wassen, klein snijden en door het groentemengsel mengen.

VOEDINGSWAARDE voor 1 wrap (±375 g)

ENERGIE (KCAL)	318
VETTEN (G)	10
KOOLHYDRATEN (G)	21
KOOLHYDRAATPORTIES	1,75
EIWITTEN (G)	33

Kip- AVOCADOBAGEL

AANTAL
4 bagels

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

INGREDIËNTEN

4 volkorenbagels (zie p. 186)
100 g kippenborstfilet, zonder vel,
in kleine blokjes
100 g cottage cheese
1 avocado, in kleine blokjes
1 rode paprika, in kleine blokjes
1 tomaat, in kleine blokjes
1 rode ui, fijngesneden
100 g veldsla
1 teentje knoflook, geperst
1 el olijfolie
2 el limoensap
enkele druppels citroensap
peper (en zout)

BEREIDING

- Plet de avocado met een vork in een kom en voeg enkele druppels citroensap toe.
- Voeg het limoensap en de knoflook toe. Kruid met peper (en zout)
- Voeg de tomaat en ui toe en meng tot guacamole.
- Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipblokjes tot ze goudbruin en goed doorbakken zijn.
- Beleg de onderkant van de bagel met cottage cheese, paprika en veldsla.
- Smeer op de bovenkant de guacamole.
- Leg de gebakken kip tussen de twee delen van de bagel.

VOEDINGSWAARDE voor 1 belegde bagel (±300 g)

ENERGIE (KCAL)	489
VETTEN (G)	16
KOOLHYDRATEN (G)	56
KOOLHYDRATPORTIES	4,5
EIWITTEN (G)	23

LUNCH



QUICHE

MET ZALM EN BROCCOLI

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

OVENTIJD
35 minuten

KOOLHYDRAATARM


MATERIAAL
Taartvorm

INGREDIËNTEN

5 vellen filodeeg
400 g zalmfilet, in kleine blokjes
4 eieren
100 g Emmentaler light, geraspt
2 broccoli's, in kleine roosjes
1 ui, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
2 el olijfolie
200 ml room light
10 g verse dille, fijngehakt
peper (en zout)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Leg de vellen filodeeg over elkaar in de taartvorm zodat de hele bodem bedekt is. Smeer onderaan en bovenaan met een borsteltje 1 eetlepel olijfolie.
- Plaats de taartvorm 5 minuten in de oven.
- Haal de taartvorm uit de oven en verhoog de temperatuur naar 180 °C.
- Breng water in een kookpot aan de kook. Voeg de broccoli toe en kook 6-8 minuten tot deze beetgaar is.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en stoof de ui en knoflook aan tot de ui glazig is.
- Meng de eieren met de room in een kom en klop luchtig met een garde. Voeg de geraspte kaas, fijngehakte dille (hou 1 takje apart) en ui toe en meng door elkaar. Kruid met peper (en zout).
- Verdeel de broccoli en zalm over de taartbodem en overgiet met het eiermengsel.
- Plaats de taartvorm 30 minuten in de oven.
- Werk af met een takje verse dille.

ALTERNATIEF

Maak de quiche ook eens met geitenkaas en spinazie.

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon
(1/4 taartvorm = 375 g)

ENERGIE (KCAL)	579
VETTEN (G)	34
KOOLHYDRATEN (G)	25
KOOLHYDRAATPORTIES	2
EIWITTEN (G)	40

HOOFDGERECHT





• Recept pommes Duchesse zie p. 232

STOOFVLEES

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten
(excl. suddertijd)

KOOLHYDRAATARM


INGREDIËNTEN

- 1 snede bruin brood
- 600 g runderstoofvlees (mager)
- 3 wortelen, in kleine blokjes
- 2 pastinaken, in kleine blokjes
- 1 ui, fijngesneden
- 1 el vloeibare margarine
- 250 ml water
- 200 ml bruin tafelbier
- 1 el Luikse siroop
- 1 el mosterd
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 2 laurierblaadjes
- tijm naar smaak

BEREIDING

- Verhit de vloeibare margarine in een kookpot en bak het stoofvlees bruin. Voeg de ui toe en laat 5 minuten meestoven op een laag vuur met deksel. Blus met het bier en schraap de aanbaksels los.
- Voeg de Luikse siroop en de laurierblaadjes toe. Breng op smaak met tijm.
- Voeg het water toe, verkruimel het bouillonblokje erboven, laat volledig oplossen en breng het geheel aan de kook op een hoog vuur.
- Besmeer de snede brood met mosterd. Leg de snede in de kookpot met de mosterdkant naar beneden. Laat 60 minuten sudderen op een laag vuur met deksel.
- Voeg na 60 minuten de blokjes pastinaak en wortel bij het stoofvlees en laat nog 30 minuten sudderen op een laag vuur.

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon

ENERGIE (KCAL)	317
VETTEN (G)	6
KOOLHYDRATEN (G)	24
KOOLHYDRAATPORTIES	2
EIWITTEN (G)	38

TOMAAT FARCI

MET TOFU

AANTAL
4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

OVENTIJD
10 minuten

VEGETARISCH


MATERIAAL
Ovenschaal

INGREDIËNTEN

200 g volkorencouscous (ongekookt)
200 g tofu
8 tomaten
400 g jonge bladspinazie
½ ui, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 el olijfolie
½ bouillonblokje (groente)
oregano naar smaak
verse basilicumblaadjes naar smaak, fijngehakt
peper (en zout)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking. Gebruik hiervoor een bouillonblokje dat je verkrumelt en volledig laat oplossen in water.
- Verhit de olijfolie in een pan en stoof de ui en knoflook aan tot de ui glazig is.
- Voeg de spinazie toe en stoof tot deze volledig gekrompen is.
- Voeg de volkorencouscous toe en verbrokkel de tofu erover. Laat kort meestoven en meng door elkaar. Breng op smaak met oregano. Kruid met peper (en zout).
- Snij de bovenkant van de tomaten af. Verwijder het sap en de zaadjes met een lepel zodat de tomaten hol worden. Kruid met peper (en zout).
- Vul de tomaten met het couscousmengsel en plaats ze in een ovenschaal.
- Plaats de ovenschaal 10 minuten in de oven.
- Werk af met fijngehakte basilicumblaadjes.

VOEDINGSWAARDE voor 1 persoon

ENERGIE (KCAL)	327
VETTEN (G)	8
KOOLHYDRATEN (G)	41
KOOLHYDRAATPORTIES	3,25
EIWITTEN (G)	18

ALTERNATIEF

De tomaten kan je vervangen door paprika's, courgette of portobello's.

HOOFDGERECHT



HET DIABETES LIGA KOOKBOEK

CITROENTAARTJE

OP BASIS VAN ZANDEEG

AANTAL
8 taartjes

BEREIDINGSTIJD
30 minuten
(excl. rust- en afkoeltijd)

OVENTIJD
45 minuten

VEGETARISCH


MATERIAAL
(Siliconen) taartvormpjes, vershoudfolie, optioneel: gasbrander

INGREDIËNTEN

TAARTBODEM

240 g volkorenspeeltmeel

1 ei

8 el vloeibare margarine

intensieve zoetstof die 60 g suiker
vervangt (voorkeur zoetkracht 2:1)

1 zakje bakpoeder

VULLING

4 eieren

4 eiwitten

150 g ongesuikerde Griekse
natuuryoghurt light

sap van 3 citroenen

1 citroen, zeste naar smaak

intensieve zoetstof die 140 g
suiker vervangt (voorkeur zoet-
kracht 2:1)

merg van 1 vanillestokje

BEREIDING

TAARTBODEM

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe het volkorenspeeltmeel, de vloeibare margarine, het ei, het bakpoeder en de zoetstof in een kom en kneed tot een homogeen deeg. Maak een bol en wikkel in vershoudfolie. Laat 30 minuten rijzen in de koelkast.
- Rol het deeg uit op een bebloemd oppervlak. Snij cirkels uit het deeg en bekleed elk taartvormpje met een deegbodem. Plaats de vormpjes 10 minuten in de oven.
- Haal de vormpjes uit de oven en laat afkoelen.

VULLING

- Meng de 4 eieren, Griekse yoghurt, zoetstof die 100 g suiker vervangt, het citroensap, de zeste van 1 citroen en het merg van 1 vanillestokje in een kom tot een homogeen mengsel.
- Giet dit mengsel in de afgekoelde vormpjes en plaats 35 minuten in de oven op 175 °C.
- Meng de 4 eiwitten en de overige hoeveelheid zoetstof in een kom en klop stijf met een garde.
- Haal de citroentaartjes uit de oven en laat afkoelen.

AFWERKING

- Leg op elk taartje een laagje gezoet eiwit.
- Optioneel: verhit het eiwit even met een gasbrander tot het lichtbruin ziet.

ALTERNATIEF

Het volkorenspeeltmeel kan je vervangen door volkorentarwemeel of havermeel.

VOEDINGSWAARDE voor 1 taartje (±135 g)

ENERGIE (KCAL)	248
VETTEN (G)	12
KOOLHYDRATEN (G)	23
KOOLHYDRAATPORTIES	1,75
EIWITTEN (G)	11





Frambozen- KAASTAART

AANTAL
12 taartpunten

BEREIDINGSTIJD
30 minuten
(excl. afkoel -en opstijftijd)

MATERIAAL
Blender, springvorm met hoge rand
(voorkeur diameter 20 cm)

INGREDIËNTEN

BODEM

250 g volkorenspeculaas
10 el vloeibare margarine

VULLING

500 g ongesuikerde magere platte kaas natuur
300 g frambozen, geplet
sap van 2 sinaasappels
250 ml opklopbare room
12 gelatineblaadjes

AFWERKING

150 g rood fruit (aardbeien, frambozen, aalbessen...)

BEREIDING

- Maal de speculaas fijn in de blender.
- Smelt de vloeibare margarine en meng dit onder de speculaas-kruimels.
- Doe dit speculaasmengsel in de springvorm en druk plat met de achterkant van een lepel. Zo krijg je een stevige bodem. Plaats de bodem 30 minuten in de koelkast.
- Week de gelatineblaadjes ±8 minuten in koud water.
- Meng de platte kaas en frambozen in een kom door elkaar.
- Breng het sinaasappelsap in een steelpannetje aan de kook. Voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes al roerend toe tot ze opgelost zijn. Laat nadien afkoelen.
- Klop in een andere kom de room volledig op.
- Meng het afgekoelde sinaasappelmengsel met het frambozen-mengsel.
- Spatel de opgeklopte room onder het mengsel.
- Giet de vulling in de taartvorm en laat minstens 3 uur opstijven in de koelkast.
- Werk af met rood fruit naar keuze.

VOEDINGSWAARDE voor 1 taartpunt (±140 g)

ENERGIE (KCAL)	271
VETTEN (G)	18
KOOLHYDRATEN (G)	20
KOOLHYDRATPORTIES	1,5
EIWITTEN (G)	7

TIP

Gelatine is niet vegetarisch. Gebruik je liever een vegetarisch alternatief, kies dan voor pectine, Arabische gom of agaragar.