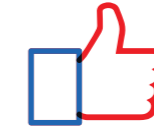


# de nationale **SUIKER** challenge

2024

Boordevol nieuwe recepten en handige tips





# Eet minder suiker, je bent al zoet genoeg ;)

**R**uim 75.000 mensen zeggen dit jaar weer één week nee tegen suiker en ja tegen gezonde voeding. Ook jij gaat de uitdaging aan en daar zijn we hartstikke blij mee. Want als je gezond eet, krijg je veel minder toegevoegde suikers binnen. Daardoor voel je je fit, kun je beter slapen én je risico op overgewicht en diabetes type 2 verkleinen.

## Minder suiker is gezonder

Het is alweer de zevende keer dat we de challenge organiseren. En dat is natuurlijk niet voor niets. Iedere week krijgen meer dan 1.000 mensen te horen dat ze diabetes type 2 hebben. Een van de belangrijkste oorzaken hiervan? Dat is de ongezonde omgeving waarin we leven. De afgelopen twee jaar hebben we veel onderzoek gedaan naar de resultaten van de challenge. We hebben duizenden deelnemers gevraagd naar hun ervaringen voor, tijdens én na hun week zonder suiker. Wat blijkt? Veel deelnemers voelen zich door de challenge gemotiveerd om gezonder te leven. Suiker laten staan? Dat gaat dankzij de challenge een stuk makkelijker. De helft van de mensen die meedoet heeft meer energie. Van de deelnemers die de uitdaging begonnen met het doel om af te vallen, is dit de helft na drie maanden nog steeds gelukt.

## Gezond eten is niet makkelijk

Dus: meedoen met de Nationale Suiker Challenge heeft zin. Daar zijn we heel blij mee, want het is niet altijd even makkelijk om de gezonde keuze te maken. Loop je een rondje door de supermarkt? Dan zul je zien dat ongezond eten en drinken vaak in de aanbieding is. En de gezonde producten? Die zijn vaak een stuk duurder dan de ongezonde producten. Tel daar de stijgende prijzen bij op en je weet: kiezen voor gezond eten en drinken is écht moeilijk in Nederland.

## Wij staan voor je klaar

Het Diabetes Fonds wil met de Nationale Suiker Challenge laten zien dat gezond eten ook leuk, lekker en makkelijk kan zijn. Heb je eerder meegedaan aan de challenge? Dan weet je dat wij er alles aan doen om je zo goed mogelijk te helpen. Ook dit jaar staan we weer voor je klaar met heerlijke suikervrije recepten, handige minder-suiker-tips en persoonlijk advies. Een lekker dik magazine, dagelijkse e-mails, webinars, een speciale Facebook-groep: via verschillende kanalen proberen we te motiveren en inspireren. Zo kun jij de Suiker Challenge doen op een manier die precies bij jouw wensen en doelen past.

Heel veel plezier en succes met jouw challenge. Deel gerust je ervaringen op social media met #suikerchallenge en vergeet niet: eet minder suiker, je bent al zoet genoeg!

# Inhoud

## **3** Inleiding

Meedoen met de Nationale Suiker Challenge heeft zin. Ieder jaar weer.

## **6** Voorwoord

In haar voorwoord vertelt diëtist Neeke Smit waarom het zo belangrijk is om mee te doen met de Suiker Challenge.

## **8** Wat doet suiker met je lichaam?

Er wordt veel over suiker gezegd en geschreven. Wat doet suiker nu écht met je lichaam?

## **10** Hoe lees je een etiket?

Wil je weten hoeveel suiker er in een product zit? Dan is het handig als je etiketten kunt lezen.

## **12** Welke soorten suiker zijn er?

Er zijn heel veel soorten suiker. Welke zijn er precies en bij welke groep horen ze?

## **16** Suiker en diabetes: hoe zit dat?

Kun je van suiker eten diabetes krijgen? We leggen uit hoe het precies zit.

## **18** Eerste hulp bij suikerdip'

Heb je opeens zin in een zoete snack? In dit artikel lees je hoe je omgaat met een suikerdip.

## **20** 7x ontbijtrecepten

7 heerlijke, gezonde recepten voor een ontbijt zonder toegevoegde suikers.

## **36** 7x lunchrecepten

7 heerlijke, gezonde recepten voor een lunch zonder toegevoegde suikers.

## **52** 7x dinerrecepten

7 heerlijke, gezonde recepten voor een diner zonder toegevoegde suikers.

## **68** 10x tussendoortjes

10 heerlijke, gezonde recepten voor een tussendoortje zonder toegevoegde suikers.

### **Alle rechten voorbehouden.**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





## Meedoen is belangrijker dan winnen

Wat doe jij om je fit te voelen? Ik merk dat ik veel energie krijg van een week gezond eten zonder toegevoegde suikers. Ieder jaar, zodra de Nationale Suiker Challenge weer voorbij is, denk ik: *dit moet ik vaker doen*. Toch is dat makkelijker gezegd dan gedaan.

Gelukkig heb ik de afgelopen jaren geleerd om niet te streng voor mezelf te zijn. Ik voel me niet meer schuldig als het niet lukt om gezond te eten. Ik probeer mezelf juist te motiveren om weer in een gezond ritme te komen. Acties zoals de Nationale Suiker Challenge helpen hierbij, maar ik laat me ook graag motiveren door anderen. Op social media zie ik veel mensen die gezonde recepten en tips delen. Bijvoorbeeld in de Suiker Challenge Facebook-groep. Ik vind het enorm inspirerend om te zien hoe anderen bezig zijn met gezond eten en drinken. Dan kan ik niet wachten om 's avonds weer in de keuken te staan en lekker vers te koken met gezonde producten.

Het gevoel dat je niet de enige bent die probeert zo gezond mogelijk te eten: dat vind ik misschien wel het fijnste aan de Nationale Suiker Challenge. Of het nu de eerste keer is dat je meedoet of dat

je al vaker mee hebt gedaan: we doen allemaal ons best, maar hebben ook onze valkuilen en uitdagingen. De ene dag kun je suiker heel makkelijk laten staan, de andere dag vind je het moeilijk om geen koekje bij de koffie te nemen of een traktatie af te slaan. Hier is helemaal niets mis mee. Het is juist heel normaal om zo nu en dan in de verleiding te komen om iets zoets te eten. Zeker als je een drukke dag hebt gehad of even niet lekker in je vel zit.

Mijn tip om deze challenge zo goed mogelijk door te komen? Probeer de drie regels van de challenge zo goed mogelijk te volgen (regel 1: zeg nee tegen toegevoegde suikers, regel 2: zeg ja tegen vers en onbewerkt eten, regel 3: eet gezond en gevarieerd), maar wees niet te streng voor jezelf. Voel je niet schuldig als het een keer niet lukt om producten met toegevoegde suikers te laten staan. Gebruik het als motivatie om de volgende keer wél de gezonde keuze te maken. Je challenge is namelijk niet voorbij als je (onbewust) toegevoegde suikers binnenkrijgt. Wat ik eigenlijk wil zeggen? Meedoen is belangrijker dan winnen. Heel veel succes en plezier deze week!

**Neeke Smit**

beeld Sytse Reinstra Fotografie

 [suiker-challenge.nl](https://suiker-challenge.nl)  [@mindersuiker](https://www.instagram.com/@mindersuiker)  [@mindersuikers](https://www.facebook.com/@mindersuikers)



# WAT DOET SUIKER MET JE LICHAAM?

**Er wordt veel over suiker gezegd en geschreven. De een noemt suiker 'vergif', de ander zegt dat suiker alleen slecht is voor je tanden. Wat is nu de waarheid? Wat doet suiker écht met je?**

**I**s suiker slecht voor je? Nee, suiker is niet ongezond of slecht voor je. Je lichaam heeft suiker nodig om goed te kunnen werken. Het zet de suiker uit eten en drinken om in energie. Dit gaat zo: je darmen veranderen suiker in glucose. Je alvleesklier maakt het hormoon insuline, zodat de glucose in je spieren, hersenen en organen kan komen en alles goed kan werken. Suiker is dus eigenlijk een soort brandstof voor je lichaam.

Je lichaam kan dus niet zonder suiker. Toch kan suiker wel een slechte invloed hebben op je gezondheid. Zeker als je te veel suiker eet. Zo kan te veel suiker slecht zijn voor je alvleesklier en zorgen voor gaatjes in je tanden. Ook kan te veel suiker leiden tot overgewicht. Heb je overgewicht? Dan heb je een grotere kans om diabetes type 2 te krijgen.

## **Zo reageren je hersenen op suiker**

Eet je iets dat zoet is? Dan kan dit ervoor zorgen dat je nog meer zin krijgt in zoetheid. Dit komt doordat je hersenen dopamine aanmaken als je een zoete snack eet. Dopamine is een stof die je een fijn gevoel geeft. Omdat het beloningscentrum in onze hersenen wordt 'aangezet' na een stuk chocola of een glas frisdrank, krijg je al snel zin in nóg meer suiker.

## **Dit doet suiker met je buik en darmen**

Heb je weleens last van je buik en darmen als je veel suiker binnen hebt gegeten? Dat is niet zo gek, want de fructose (ook wel 'vruchtensuiker' of 'fruitsuiker' genoemd) in suiker zorgt bij veel mensen voor een opgeblazen gevoel. Wil je minder last hebben van je buik? Probeer eens producten met veel fructose te vervangen door gezonde voeding. Drink bijvoorbeeld water of thee in plaats van frisdrank of vruchtensap.

## **Suiker en vermoeidheid**

Ben je vaak moe en heb je op hetzelfde moment veel zin in iets zoets? Dan geeft dat op de korte termijn energie, maar op de lange termijn kan het voor extra vermoeidheid zorgen. Dat zit zo: als je suiker eet stijgt en daalt je bloedsuiker snel. Dit kost je lichaam een hoop energie. Kies daarom niet voor producten met veel toegevoegd suiker, maar juist voor gezonde producten met veel vitamines en vezels, zoals groente en fruit. Je zult merken dat je veel meer energie zult hebben.

Goed om te weten: veel mensen slapen beter als ze minder suiker eten. Beter slapen zorgt ervoor dat je minder moe bent, waardoor je meer energie hebt om de gezonde keuze te maken. Die energie kun je natuurlijk goed gebruiken tijdens de challenge.



# Hoe lees je een etiket?

**Wil je weten hoeveel suiker er in een product zit? Dan is het handig als je etiketten kunt lezen. Maar een etiket lezen is niet altijd even makkelijk, want suiker heeft verschillende 'schuilnamen'. In dit artikel leggen we uit waar je precies op moet letten als je suiker op het etiket wilt herkennen.**

## Suiker herkennen bij de ingrediënten

Onder het kopje 'ingrediënten' zie je waar een product van is gemaakt. Vooraan de lijst staat het ingrediënt waarvan het meest in het product zit. Dus hoe eerder het product op het etiket wordt genoemd, hoe meer ervan gebruikt is. Bij de lijst met ingrediënten moet je dus ook goed kijken of je suiker of een andere naam voor suiker ziet staan.

Handig om te weten: bijna alle ingrediënten die eindigen op 'ose', 'siroop' of 'stroop' zijn een vorm van suiker. De fabrikant heeft de suiker alleen een andere naam gegeven. Voorbeelden die je vaak ziet: glucose, fructose, dextrose, ahornsiroop en tarwestroop.

De complete lijst met namen voor suiker kun je [hier](#) vinden.

## Kijken naar de voedingswaarde

Onder het kopje 'voedingswaarde' kun je lezen hoeveel energie, koolhydraten, suikers, vetten en eiwitten in het product zitten. De fabrikant laat de voedingswaarde van een product altijd zien per 100 milliliter of 100 gram.

Wist je dat suiker een vorm van koolhydraten is? Je kunt de hoeveelheid suiker bekijken onder het kopje 'koolhydraten, waarvan suikers'. Is de hoeveelheid in het product vier gram suiker of meer? Dan zit er minstens een suikerklontje in, want een suikerklontje is gelijk aan vier gram suiker.

Goed om te weten: sommige fabrikanten laten de hoeveelheid suiker per portie zien. Dat is handig, want dan hoef je zelf niet uit te rekenen hoeveel suiker er in een portie zit. Kijk alleen wel goed naar de grootte van de portie. De portie van de fabrikant hoeft natuurlijk niet een portie te zijn die bij jou past.



## Let op met teksten op de verpakking

Teksten op verpakkingen kunnen soms misleidend zijn. De tekst 'suikerarm' betekent bijvoorbeeld dat er per 100 gram nog steeds 5 gram suiker in een product kan zitten. Het woord 'suikervrij' betekent dat er niet meer dan 0,5 gram suiker per 100 gram mag zitten.

Sommige etiketten hebben teksten als 'alleen van nature aanwezige suikers' of 'zonder toegevoegde suikers'. Maar dit hoeft niet te betekenen dat er geen suikers in het product zitten. Goed opletten en altijd de voedingswaarde controleren dus.





## Welke soorten suiker zijn er?

Natuurlijke suikers, vrije suikers, monosachariden, disachariden, fructose, glucose... Er zijn ontzettend veel soorten suiker. Welke soorten zijn er precies? En bij welke groep horen ze? In dit artikel zetten we de belangrijkste soorten suiker op een rijtje.



Over het algemeen zijn er twee soorten suiker: monosachariden en disachariden. De monosachariden kun je verdelen in fructose, glucose en galactose. Voorbeelden van disachariden zijn: sacharose (kristalsuiker), lactose (melksuiker), maltose (moutsuiker) en trehalose (komt voor in gist, paddenstoelen en planten).

### Andere namen voor suiker

Monosachariden en disachariden: deze namen voor suiker hoor je niet vaak, omdat ze best ingewikkeld zijn. Het is makkelijker om suiker te verdelen in de volgende drie groepen:

#### 1. Geraffineerde suiker

Dit is suiker die door de fabrikant is schoongemaakt. Voorbeelden van geraffineerde suiker zijn: kristalsuiker (ook wel 'tafelsuiker' genoemd), rietsuiker, basterdsuiker en druivensuiker.

#### 2. Natuurlijke suikers

Op het internet of in de supermarkt heb je misschien al gelezen over natuurlijke suikers. Voorbeelden van natuurlijke suikers zijn palmsuiker, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, agavesiroop en honing. Deze suikers worden zo genoemd omdat ze niet geraffineerd zijn.

#### 3. Van nature aanwezige suikers

Dit zijn suikers die van nature in een product zitten. Denk hierbij aan producten als groente, fruit, melk en yoghurt. Van nature aanwezige suikers zijn dus niet hetzelfde als natuurlijke suikers.

### Gezond of ongezond?

Er zijn geen gezonde of ongezonde suikers. Eet je een appel met suikers die van nature aanwezig zijn of een glas frisdrank met toegevoegde suikers? Dan zal je lichaam geen verschil merken. Suiker is suiker. Maar kijk je naar het product waar de suiker in zit, dan wordt het een ander verhaal. Producten met toegevoegde suikers, zoals snoep en frisdrank, hebben geen goede invloed op je gezondheid. Sterker nog: te veel toegevoegde suikers, en dan met name uit producten als snoep, koek, frisdrank en vruchtensap, verhogen het risico op maag-darmklachten, tandbederf, overgewicht en diabetes type 2.

### Kies voor gezonde producten

Wil je de gezonde keuze maken? Kies dan producten zonder toegevoegde suikers. Denk aan fruit, groente, yoghurt en melk. Het voordeel van deze producten is dat ze gezonde vitamines, mineralen en vezels bevatten.

Conclusie: producten met toegevoegde suikers kun je beter laten staan, omdat ze niet passen bij een gezond voedingspatroon. Zeker tijdens de week van de challenge is het belangrijk om geen producten met toegevoegde suikers te eten of te drinken. Kies in plaats hiervan voor producten zonder toegevoegde suikers die wel passen bij gezonde voeding, zoals fruit en noten.





# SUIKER EN DIABETES: HOE ZIT DAT?

**Van suiker krijg je niet zomaar diabetes. Toch kan te veel suiker wel zorgen voor overgewicht. Heb je overgewicht? Dan heb je een grotere kans om diabetes type 2 te krijgen. Moet je suiker dan helemaal laten staan? Hoe zit het precies? In dit artikel leggen we uit wat de link is tussen suiker en diabetes.**

**H**elemaal stoppen met suiker is niet nodig, want je hebt suiker nodig als bron van energie. Het is dus niet zo dat we tijdens de Nationale Suiker Challenge alle vormen van suiker laten staan. Gezonde producten als fruit en groente bevatten ook suiker, maar hoef je niet te vermijden. In dit soort producten zitten vitamines, mineralen en vezels die je lichaam hard nodig heeft. Het zijn juist de producten met toegevoegde suikers die je beter kunt laten staan.

## De gevolgen van veel suiker

Zoals eerder gezegd zijn er geen gezonde of ongezonde suikers. Wel gezonde of ongezonde producten. Aan frisdrank, vruchtensap, koek, snoep, pakjes en zakjes wordt vaak extra suiker toegevoegd. In dit soort producten zitten vaak ook veel calorieën. Gezonde voedingsstoffen zitten er niet of nauwelijks in. Eet je vaak dit soort producten? Dan krijg je veel calorieën en suikers binnen, maar geen goede stoffen. En dat is natuurlijk niet goed voor je gezondheid.

Te veel suiker kan ervoor zorgen dat je meer buikvet en vetten in je lever krijgt. Ook kan je lichaam minder gevoelig worden voor insuline, waardoor je bloedsuikerspiegel omhoog gaat. Dit kan leiden tot diabetes type 2. Uit onderzoek blijkt ook dat het drinken van suikerrijke dranken het risico op diabetes type 2 met maar liefst 20% kan verhogen. Dit gebeurt al bij een blikje frisdrank per dag.

## Weet wat je eet

Vaak komt het door onduidelijke etiketten en misleidende reclameteksten dat we te veel toegevoegde suiker binnenkrijgen. Zo zijn er bijvoorbeeld meer dan 50 'schuilnamen' voor suiker die de fabrikant kan gebruiken op het etiket. Ook zit suiker in veel producten 'verstopt'. Die kant-en-klare satésaus smaakt misschien niet zo zoet, maar er is wel suiker aan toegevoegd. Wil je weten wat je eet? Neem dan altijd even de tijd om het etiket te lezen.

## Waar komt de naam 'suikerziekte' vandaan?

Diabetes wordt ook weleens 'suikerziekte' genoemd, omdat het een ziekte is waarbij de bloedsuikerspiegel niet in balans is. Mensen met diabetes hebben geen of te weinig insuline. Insuline is het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt.

Het woord suikerziekte zorgt vaak voor verwarring bij mensen. Het is bijvoorbeeld niet zo dat mensen met diabetes helemaal geen suiker mogen hebben, hoewel dit vaak wordt gezegd. De naam suikerziekte heeft dus te maken met de bloedsuikerspiegel van het lichaam, niet met iemands eetgedrag.

# Eerste hulp bij suikerdip



Shutterstock

**Heb je weinig energie, maar wel trek zin in iets zoets? Dan heb je misschien wel een suikerdip. Op dit soort momenten is het extra moeilijk om zoetheid te weerstaan. Gelukkig zijn er verschillende manieren om een suikerdip te voorkomen of de baas te zijn.**

## Zo ontstaat een suikerdip

Heb je ontzettend veel zin in een zoete snack? Dat is niet zo gek. Het is heel menselijk. Zodra jij je moe of duf voelt, heb je zin in een oppepper. Na een chocoladereep of een glas frisdrank is dat duffe gevoel weg, maar na een uurtje voel je je nog slomer dan daarvoor. Dat zit zo: door de grote hoeveelheid toegevoegde suikers in die reep of dat glas frisdrank, stijgt je bloedsuikerspiegel behoorlijk snel. Daarna volgt een snelle daling: de suikerdip.

## Een suikerdip voorkomen

Voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen. Wil je een suikerdip voorkomen? Laat dan producten met snelle suikers staan. Kies in plaats hiervan voor producten zonder suiker of met 'complexere' suikers en vezels. Deze producten geven de energie langzamer vrij dan producten met snelle suikers, waardoor je minder pieken in je bloedsuiker zult hebben.

## Heb je lekkere trek of échte trek?

Als je op tijd reageert, kun je een suikerdip voorkomen. Heb je een ineens veel zin om iets zoets te eten? Vraag jezelf dan eerst eens af: heb ik écht trek of lekkere trek? Echte trek heb je als je lichaam vraagt om nieuwe energie. Soms is het lastig om dit gevoel te onderscheiden van de lekkere trek, maar probeer hier goed over na te denken: hoe lang is het geleden dat je hebt gegeten en is het dan logisch dat je nu weer trek hebt? Zo ja, kies in plaats hiervan voor producten die langzaam energie vrijgeven. Dit kunnen

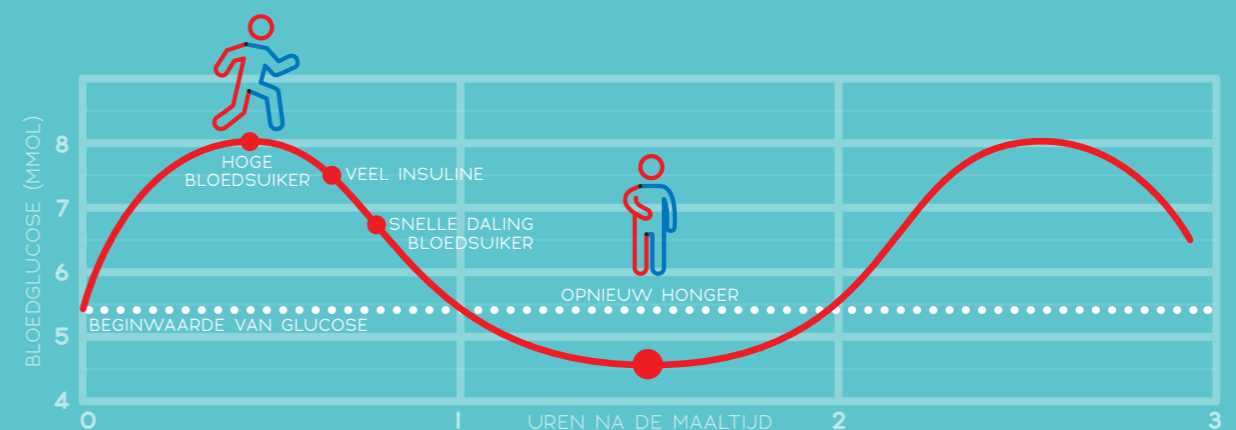
producten zijn met complexere koolhydraten en vezels zoals volkorenbrood. Maar een schaalje zuivel, groente, fruit of een handje noten zijn ook goede keuzes. Door te kiezen voor deze producten krijg je minder pieken in je bloedsuikerspiegel en heb je meer energie.

## Geen trek, wel dorst

Knort je maag door lekkere trek? Dan is het belangrijk om sterk te blijven. Probeer jezelf af te vragen waar de lekkere trek door ontstaat. Jouw trek in een zoete snack kan meerdere oorzaken hebben. Misschien heb je wel helemaal geen trek, maar juist dorst. Drink een of twee grote glazen water en kijk of je daarna nog steeds zin hebt in suiker.

## Gewoontes herkennen en veranderen

Als water drinken niets oplost, kijk dan eens naar je gevoel of naar je gewoontes. Ben je verdrietig of gestrest? Dan is het niet gek dat je zin hebt in een zoete snack. Misschien is het eten van iets zoets voor jou een gewoonte. Denk bijvoorbeeld aan een koekje bij de koffie of een bakje vla na het eten. Heb jij ook dit soort eetgewoontes? Dan is het belangrijk om deze te herkennen en te veranderen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door het ongezonde eten uit het zicht te zetten of afleiding te zoeken als je merkt dat je een snack wilt pakken. Ga bijvoorbeeld een rondje wandelen, pak een stressbal of bel met een vriend of vriendin. Belangrijk is dat je even uit de moeilijke situatie stapt.










# Ontbijtrecepten

beeld Shutterstock



# Brood met walnoot- spread en sinaasappel

 2 personen  
 10 minuten  
 veganistisch, vegetarisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 30 g walnoten
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel water
- 2 volkoren boterhammen
- ½ sinaasappel

## Materialen

Broodrooster, hakmolen

## Bereidingswijze

**Doe** de walnoten in een hakmolen/blender en maal fijn.

**Voeg** de kaneel en het water toe aan de walnoten en meng tot een gladde spread.

**Rooster** de boterhammen.

**Schil** de sinaasappel en haal de partjes los.

**Smeer** de walnootspread op het brood en verdeel hier de sinaasappel over.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	207 kcal
Koolhydraten	17,7 g
waarvan suikers	3,6 g
Vet	11,3 g
waarvan verzadigd	1,2 g
Eiwit	6,6 g
Vezels	3,9 g
Groente	0 g
Zout	0,34 g

### Tip 1

Maak de walnootspread in een grotere hoeveelheid en bewaar tot 2 dagen in de koelkast.

### Tip 2




Liever minder koolhydraten?  
Kies dan koolhydraatarm brood.

### Tip 3

Sinaasappel over? Bewaar deze dan als snack voor later.



# Koolhydraatarm brood

-  10 personen, 1 plakje per persoon
-  10 minuten + 30 minuten oven
-  koolhydraatarm, vegetarisch, lactosevrij



Serveertip

## Ingrediënten

- 200 g gebroken lijnzaad
- 100 g amandelmeel
- 10 g bakpoeder
- 60 ml water
- 4 eieren
- 10 g pittenmix

## Materialen

Cakevorm/broodvorm  
Staafmixer

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 200 graden.

**Maal** het gebroken lijnzaad met een staafmixer tot meel.

**Meng** het lijnzaadmeel, amandelmeel, bakpoeder, water en de eieren. Roer totdat er een stevig deeg ontstaat.

**Bekleed** een cakevorm of broodvorm met bakpapier. Verdeel het deeg gelijkmatig over de vorm. Strooi de pittenmix bovenop.

**Bak** 30 minuten in de oven.

**Laat** het brood afkoelen en snijd vervolgens in plakjes. Serveer bijvoorbeeld met kaas en plakjes komkommer.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	202 kcal
Koolhydraten	3,8 g
waarvan suikers	0,8 g
Vet	16,2 g
waarvan verzadigd	1,87 g
Eiwit	7,2 g
Vezels	5,8 g
Groente	0 g
Zout	0,56 g

### Tip 1




Lekker met bijvoorbeeld een plakje kaas en komkommer.

### Tip 2

Je kunt het brood invriezen. Snijd het vooraf in plakjes.



# Cracker met geitenkaas en augurk

 1 persoon  
 5 minuten  
 vegetarisch, koolhydraatarm



## Ingrediënten

- 3 cocktail augurken in zuur
- 25 g zachte geitenkaas
- 2 koolhydraatarme crackers
- ½ theelepel Provençalse kruiden
- 5 g rucola
- 1 theelepel zonnebloempitten

## Bereidingswijze

**Halveer** de augurken in de lengte.

**Smeer** de zachte geitenkaas op de crackers.




**Verdeel** hier de Provençalse kruiden, augurk, rucola en zonnebloempitten over.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	185 kcal
Koolhydraten	4,7 g
waarvan suikers	1,8 g
Vet	12,1 g
waarvan verzadigd	4,9 g
Eiwit	12,3 g
Vezels	4,4 g
Groente	50 g
Zout	1,11 g



# Kersenyoghurt met notenmix

-  1 persoon
-  5 minuten
-  vegetarisch, optie veganistisch en lactosevrij



## Ingrediënten

- 50 g kersen (diepvries)
- 150 g magere yoghurt
- 25 g notenmix ongezoeten
- 2 theelepels hennepzaad

## Bereidingswijze

**Laat** de kersen ontdooien.

**Voeg** de kersen toe aan de yoghurt en meng.

**Verdeel** de notenmix en het hennepzaad over de kersenyoghurt.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	263 kcal
Koolhydraten	13,4 g
waarvan suikers	12,6 g
Vet	16,8 g
waarvan verzadigd	2,5 g
Eiwit	12 g
Vezels	2,4 g
Groente	0 g
Zout	0,16 g

### Tip 1




Vervang de yoghurt door sojayoghurt voor een veganistische en lactosevrije versie.

### Tip 2

Geen hennepzaad in huis? Vervang dit dan door lijnzaad.



# Kwarkbollen met appel en kaneel

 3 personen, 2 bollen per persoon  
 15 minuten + 20 minuten in de oven  
 vegetarisch



## Ingrediënten

- 125 g havermout
- ½ rode appel
- ½ vanillestokje
- 1 ei
- ½ eetlepel bakpoeder
- 125 g kwark
- ½ eetlepel zonnebloemolie
- 2 theelepels kaneel

## Materialen

Staafmixer

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 180 graden.

**Maal** de havermout tot meel met behulp van een staafmixer.

**Was** de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.

**Halveer** het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.

**Meng** het ei, bakpoeder en havermoutmeel met de kwark, zonnebloemolie, vanille en kaneel tot een dik beslag.

**Roer** de appelblokjes erdoor.

**Bekleed** een bakplaat met bakpapier. Maak bollen van het beslag met behulp van een ijsschep of rol ze met de hand. Leg deze op de bakplaat.

**Bak** 20 minuten in de oven.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	241 kcal
Koolhydraten	30,5 g
waarvan suikers	5,1 g
Vet	7,6 g
waarvan verzadigd	2,1 g
Eiwit	10,6 g
Vezels	3,7 g
Groente	0 g
Zout	0,48 g

### Tip 1

De kwarkbollen zijn makkelijk om mee te nemen. Bak er meerdere af en bewaar tot 2 dagen in een afgesloten bakje.

### Tip 2




Appel over? Eet hem met pindakaas als snack.

### Tip 3

Een deel van het vanillestokje over? Check onze andere recepten.



# Yoghurt-pompoenvierkantjes met pecannoten

 3 personen  
 15 minuten + 25 minuten oven.  
 koolhydraatarm, vegetarisch



## Ingrediënten

- 125 g pompoen (uit de diepvries)
- ½ vanillestokje
- 70 g Griekse yoghurt
- 2 eieren
- 2 eetlepels amandelmeel
- 2 theelepels koek & speculaaskruiden
- 15 g pecannoten ongezoeten

## Materialen

Bakpapier

## Bereidingswijze

**Kook** de pompoenblokjes gaar. Giet het water af en blend de pompoen met behulp van een staafmixer tot puree.

**Verwarm** de oven voor op 180 graden.

**Halveer** het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.

**Meng** de pompoenpuree, yoghurt, eieren, amandelmeel, koek & speculaas kruiden en vanille tot een glad beslag.

**Hak** de pecannoten grof.

**Bekleed** een ovenschaal met bakpapier.

**Giet** het beslag in de ovenschaal en verdeel de pecannoten over de bovenkant.

**Bak** 25 minuten in de oven. Laat afkoelen en snijd vervolgens in vierkantjes.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	137 kcal
Koolhydraten	2,5 g
waarvan suikers	2 g
Vet	10,8 g
waarvan verzadigd	3 g
Eiwit	6,6 g
Vezels	1,4 g
Groente	41 g
Zout	0,16 g

### Tip 1

Je kunt dit recept 2 tot 3 dagen bewaren in de koelkast.

### Tip 2




In plaats van amandelmeel kan ook een ander meelsoort gekozen worden. Het recept is dan niet meer koolhydraatarm.

### Tip 3

Een deel van het vanillestokje over? Check onze andere recepten.



# Havermout uit de oven met ananas

 1 persoon  
 10 minuten + 20 minuten oven  
 vegetarisch, veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 60 g ananas
- 10 g pistachenoten ongezoeten
- 35 g havermout
- 150 ml ongezoete sojadrink
- ½ theelepel kardemom
- ½ theelepel kaneel

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 200 graden.

**Schil** de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in blokjes.

**Hak** de pistachenoten grof.

**Doe** de havermout, sojadrink, ananas en de kardemom in een ovenschaal en meng.

**Strooi** de pistachenoten bovenop en bak 20 minuten in de oven.

**Voeg** de kaneel toe en serveer.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	286 kcal
Koolhydraten	32,7 g
waarvan suikers	10 g
Vet	10,6 g
waarvan verzadigd	1,6 g
Eiwit	12,4 g
Vezels	5,8 g
Groente	0 g
Zout	0,14 g

### Tip 1

Je kunt ook ananas uit de diepvries gebruiken. Laat het dan eerst ontdooien.

### Tip 2

Ook lekker met gewone melk in plaats van sojadrink.








# Lunchrecepten

beeld Shutterstock



# Frisse omelet met blauwe bessen en pistache

 1 persoon  
 10 minuten  
 koolhydraatarm, vegetarisch,  
optie: lactosevrij



## Ingrediënten

- ½ citroen
- 10 g pistachenoten
- ¼ vanillestokje
- 2 eieren
- 20 g blauwe bessen
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel hennepzaad
- 50 g kwark

## Bereidingswijze

**Was** de citroen en rasp voor de helft de gele schil. Hak de pistachenoten grof.

**Halveer** het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit, gebruik hiervan ¼.

**Klop** de eieren los en meng met de citroenrasp en vanille. Klop totdat het een beetje schuimt.

**Verhit** de olijfolie in een koekenpan. Voeg de losgeklopte eieren toe en verdeel gelijkmatig over de koekenpan.

**Bak** de omelet gaar en vouw vervolgens in vieren.

**Leg** de omelet op een bord en garneer met de pistachenoten, blauwe bessen en hennepzaad. Serveer met de kwark.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	296 kcal
Koolhydraten	6 g
waarvan suikers	5,1 g
Vet	21 g
waarvan verzadigd	5,5 g
Eiwit	19 g
Vezels	1,8 g
Groente	0 g
Zout	0,43 g

### Tip 1

Vervang de kwark door sojayoghurt voor een lactosevrije versie.

### Tip 2




Heb je citroen over? Snijd de citroen in plakjes en vries deze in.

### Tip 3

Je kunt ook kiezen voor blauwe bessen uit de diepvries.



# Scrambled tofu met champignon en bosui

 2 personen  
 15 minuten  
 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 50 g champignons
- 1 stengel bosui
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 g tofu
- 2 theelepels kerriekruiden
- Zwarte peper naar smaak
- 2 volkoren boterhammen
- ½ theelepel sesamzaad

## Bereidingswijze

**Maak** de champignons en bosui schoon en snijd in plakjes.

**Verhit** de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons en bosui 2 minuten op middelhoog vuur.

**Dep** de tofu droog. Verkrumel boven de koekenpan en voeg toe aan de champignons en bosui. Voeg de kerriekruiden toe en breng op smaak met peper.

**Bak** de scrambled tofu 2 minuten op middelhoog vuur.

**Rooster** ondertussen de boterhammen.

**Verdeel** de scrambled tofu over de boterhammen en garneer met sesamzaad.

## Voedingswaarde per persoon




Energie	409 kcal
Koolhydraten	32,1 g
waarvan suikers	3,4 g
Vet	19,5 g
waarvan verzadigd	3,1 g
Eiwit	22,3 g
Vezels	9,7 g
Groente	90 g
Zout	0,75 g

### Tip

Dit recept is ook ideaal om een restje groenten te gebruiken. Vervang de champignons bijvoorbeeld door paprika, tomaat of courgette.



# Caesar salade

 1 persoon  
 20 minuten  
 koolhydraatarm, optie: vegetarisch



## Ingrediënten

- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 100 g kipfiletblokjes
- 1 ei
- 30 g Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels magere yoghurt
- Snufje knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel citroensap
- Zwarte peper naar smaak
- 50 g Romaine sla
- 100 g komkommer

## Bereidingswijze

**Verhit** de vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kipfiletblokjes gaar.

**Breng** water aan de kook en kook het ei 8 minuten.

**Rasp** de helft van de Parmezaanse kaas fijn. Snijd de andere helft in dunne flakes met een dunschiller.

**Meng** de yoghurt, gedroogde knoflook, mosterd, fijn geraspte parmezaanse kaas en het citroensap. Breng op smaak met zwarte peper.

**Was** de romaine sla en de komkommer. Snijd de sla in reepjes en de komkommer in halve plakjes.

**Pel** het ei en snijd in partjes.

**Meng** de sla en de komkommer met de dressing. Voeg de kip, Parmezaanse kaasflakes en het ei toe. Breng op smaak met peper.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	428 kcal
Koolhydraten	4,5 g
waarvan suikers	3,6 g
Vet	25,4 g
waarvan verzadigd	8,7 g
Eiwit	44,3 g
Vezels	1,9 g
Groente	150 g
Zout	1,32 g

### Tip 1




Voor een vegetarische versie kun je de kip vervangen door bijvoorbeeld kikkererwten.

### Tip 2

Gebruik de sla die over blijft de volgende dag als beleg op brood.



# Springrolls met pindasaus

 1 persoon  
 15 minuten  
 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 2 rijstvellen
- 2 bladeren van een kropsla
- 35 g rode paprika
- 60 g komkommer
- 30 g peen julienne
- 1 eetlepel 100% pindakaas
- 2 theelepels sojasaus minder zout
- 3 eetlepels water
- ½ theelepel chilivlokken

## Bereidingswijze

**Haal** de slabladeren los van de krop en was ze. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de komkommer en snijd in reepjes.

**Week** de rijstvellen één voor één in warm water totdat deze zacht zijn. Laat vervolgens uitlekken.

**Leg** een rijstvel op een bord en leg een slablad in het midden. Leg hier de paprikareepjes, komkommerreepjes en de peen julienne op, in een rechte lijn.

**Vouw** de zijkanten naar binnen, aan het uiteinde van de vulling. Rol vervolgens het rijstvel op tot een rolletje. Herhaal dit met het andere rijstvel.

**Meng** de pindakaas met de sojasaus, het water en de chilivlokken, tot een gladde saus

**Serveer** de springrolls met de pindasaus.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	254 kcal
Koolhydraten	41,4 g
waarvan suikers	8,8 g
Vet	5,8 g
waarvan verzadigd	0,9 g
Eiwit	6,4 g
Vezels	3,6 g
Groente	135 g
Zout	0,39 g

### Tip 1




Ook lekker met garnalen of tofu.

### Tip 2

Je kunt natuurlijk ook de peen zelf in dunne reepjes snijden.



# Omelet met tonijn en zongedroogde tomaat

 2 personen  
 15 minuten  
 koolhydraatarm, lactosevrij,  
optie: vegetarisch



## Ingrediënten

- 1 blikje tonijn op water
- 25 g zongedroogde tomaat (uit pot)
- ½ rode ui
- 100 g cherrytomaat
- 3 eieren
- Zwarte peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- 20 g veldsla

## Bereidingswijze

**Laat** de tonijn uitlekken. Snijd de zongedroogde tomaat fijn en snipper de rode ui. Was de cherrytomaten en halveer ze.

**Klop** de eieren los. Meng de tonijn en de zongedroogde tomaat erdoor. Voeg de zwarte peper toe.

**Verhit** de olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui.

**Giet** vervolgens het eimengsel in de koekenpan en verdeel de cherrytomaten over de bovenkant. **Bak** 10 minuten op laag vuur met de deksel op de pan.

**Snijd** de omelet in punten en serveer met wat veldsla.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	291 kcal
Koolhydraten	10,8 g
waarvan suikers	8 g
Vet	13,4 g
waarvan verzadigd	3,5 g
Eiwit	30,1 g
Vezels	3,4 g
Groente	97,5 g
Zout	1,44 g

### Tip 1




Liever een vegetarische versie?  
Vervang dan de tonijn door feta.

### Tip 2

Bewaar de andere helft van de ui in folie in de koelkast en verwerk het in je avondeten.



# Mosterdsoep met gerookte kip

 2 personen  
 20 minuten  
 koolhydraatarm, optie: vegetarisch



## Ingrediënten

- 130 g knolselderij
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 40 g gerookte kip
- 1 eetlepel olijfolie
- 450 ml groentebouillon minder zout
- 35 g mosterd
- 60 ml kookzuivel
- Zwarte peper naar smaak

## Materialen

Staafmixer

## Bereidingswijze

**Schil** de knolselderij en snijd in kleine blokjes. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd fijn. Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.

**Verhit** de olijfolie in een soeppan en bak de knolselderij, ui en knoflook kort.

**Voeg** vervolgens de groentebouillon toe en breng aan de kook. Kook 5 á 6 minuten met de deksel op de pan, totdat de knolselderij zacht is.

**Voeg** de mosterd en de kookzuivel toe en pureer tot een gladde soep met behulp van een staafmixer.

**Breng** op smaak met zwarte peper.

**Verdeel** de soep over de kommen en maak af met de gerookte kip.

## Voedingswaarde per persoon




Energie	186 kcal
Koolhydraten	9,5 g
waarvan suikers	4,3 g
Vet	10,7 g
waarvan verzadigd	3,3 g
Eiwit	10,2 g
Vezels	5,7 g
Groente	117 g
Zout	1,4 g

### Tip 1

Vervang de gerookte kip door geroosterde kikkererwten voor een vegetarische versie.



# Tahini toast met appel

 1 persoon  
 5 minuten  
 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- 30 g tahini (sesampasta)
- ½ kleine rode appel
- ½ theelepel kaneel
- 4 g amandelschaafsel

## Bereidingswijze

**Was** de appel, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes.

**Rooster** de boterhammen.

**Smeer** de tahini over het brood, verdeel de plakjes appel erover en maak af met kaneel en amandelschaafsel.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	442 kcal
Koolhydraten	41,1 g
waarvan suikers	10,1 g
Vet	22,5 g
waarvan verzadigd	3,7 g
Eiwit	15,7 g
Vezels	7,8 g
Groente	0 g
Zout	0,72 g

### Tip 1

Liever iets minder koolhydraten? Gebruik dan koolhydraatarm brood in plaats van volkorenbrood.

### Tip 2

Gebruik de andere helft van de appel voor het recept op pagina 30-31.








# Dinerrecepten

beeld Shutterstock



# Zuurkoolstamppot met smokey tofu

 2 personen  
 35 minuten  
 vegetarisch, optie: veganistisch



## Ingrediënten

- 200 g tofu
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel gerookte paprikapoeder
- zwarte peper naar smaak
- 1 kleine rode appel
- 300 g knolselderij
- 250 g witte bonen (blik)
- 250 g zuurkool
- 1 eetlepel mosterd
- 30 g crème fraîche

## Materialen

Aardappelstamper of staafmixer

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 200 graden.

**Dep** de tofu droog en rasp grof. Meng de tofu met de olijfolie, gerookte paprikapoeder en peper naar smaak.

**Was** de appel en snijd in dunne partjes.

**Verdeel** de tofu over een bakplaat met bakpapier. Leg ook de appelpartjes op de bakplaat.

**Bak** 20 minuten in de oven. Schep halverwege om. **Schil** de knolselderij en snijd in blokjes. Laat de witte bonen uitlekken.

**Breng** water aan de kook en kook de knolselderij 10 minuten. Voeg de laatste 2 minuten de witte bonen toe.

**Giet** vervolgens af en laat even uitwasemen.

**Verhit** de zuurkool 5 minuten in de magnetron op 800 watt.

**Stamp** de knolselderij en de witte bonen tot puree met een aardappelstamper of staafmixer.

**Zet** de puree nog even terug op het vuur en voeg de zuurkool, mosterd, crème fraîche en peper toe en meng.

**Serveer** de zuurkoolstamppot met de smokey tofu en appel.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	462 kcal
Koolhydraten	36,4 g
waarvan suikers	8,7 g
Vet	17,9 g
waarvan verzadigd	5 g
Eiwit	26,5 g
Vezels	24,9 g
Groente	400 g
Zout	2,78 g

### Tip 1




Vervang de crème fraîche door crème fraîche op basis van haver voor een veganistische versie.

### Tip 2

Liever een iets minder zoute variant, spoel de zuurkool dan eerst even af met water onder de kraan



# Pasta met gegrilde paprikasaus

 2 personen  
 20 minuten  
 vegetarisch, optie: koolhydraatarm



## Ingrediënten

- 150 g volkoren pasta (bijvoorbeeld tagliatelle)
- 150 g gegrilde paprika (pot)
- 50 g ricotta
- ½ citroen
- Peper naar smaak
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 aubergine
- 130 g linzen
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 takjes verse basilicum

## Materialen

Staafmixer

## Bereidingswijze

**Kook** de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**Pureer** de gegrilde paprika en ricotta samen met het sap van de citroen tot een gladde saus. Breng op smaak met peper.

**Maak** de ui en de knoflook schoon en snijd fijn. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. Laat de linzen uitlekken en spoel schoon.

**Verhit** de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de knoflook en de aubergine toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur.

**Voeg** de gegrilde paprikasaus, een scheutje van het pastawater en de linzen toe en bak 2 á 3 minuten op laag vuur.

**Meng** de pasta door de saus. Verdeel over de borden en garneer met de basilicum.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	628 kcal
Koolhydraten	89,2 g
waarvan suikers	16,3 g
Vet	11,5 g
waarvan verzadigd	2,9 g
Eiwit	29 g
Vezels	23,4 g
Groente	287 g
Zout	1,25 g

### Tip 1



Vervang de volkoren pasta door courgetti voor een koolhydraatarme versie.

### Tip 2

Snijd de overgebleven citroen in plakjes en serveer in een kan water als verfrissend drankje.



# Prei-kerrie ovenschotel

 2 personen  
 20 minuten + 15 minuten oven



## Ingrediënten

- 250 g prei
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 g mager rundergehakt
- 2 eetlepels kerriepoeder
- Zwarte peper naar smaak
- 250 g limabonen (blik)
- 50 g geraspte kaas 30+

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 200 graden.

**Verwijder** de bovenkant en het buitenste blad van de prei. Halveer in de lengte en was de prei goed. Snijd de prei vervolgens in halve ringen.

**Maak** de ui en de knoflook schoon en snijd fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.

**Verhit** de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui.

**Bak** het rundergehakt gaar in de hapjespan en voeg vervolgens de knoflook, prei, paprika en 1 ½ eetlepel kerriepoeder toe. Bak 8 á 10 minuten op middelhoog vuur en breng op smaak met peper.

**Maal** de limabonen met 3 eetlepels van het vocht, tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en 1 theelepel kerriepoeder.

**Verhit** de limabonenpuree 5 minuten op laag vuur.

**Verdeel** het gehaktmengsel over de bodem van een ovenschaal. Verdeel hier vervolgens de limabonenpuree over en maak af met de geraspte kaas.

**Bak** 15 minuten in de oven.

## Voedingswaarde per persoon




Energie	519 kcal
Koolhydraten	28,1 g
waarvan suikers	10,1 g
Vet	23,7 g
waarvan verzadigd	9,6 g
Eiwit	40,3 g
Vezels	16,3 g
Groente	370 g
Zout	1,1 g

### Tip

Teveel gekookt? Vries het in voor een andere dag.



# Falafel tray-bake

 2 personen  
 10 minuten + 30 oven  
 vegetarisch, optie: veganistisch



## Ingrediënten

- 300 g bospeen
- 1 courgette
- 130 g kikkererwten (blik)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel za'atar kruidenmix zonder zout
- Peper naar smaak
- 150 g falafel
- 75 g feta

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 200 graden.

**Was** de bospeen en halveer in de lengte. Was de courgette en snijd in halve plakjes. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel schoon.

**Verdeel** de bospeen, courgette en kikkererwten over een bakplaat meng met de olijfolie, za'atar en peper.

**Bak** 15 minuten in de oven. Voeg vervolgens de falafel toe en verkruimel de feta erboven. Bak nog 12 minuten in de oven.

## Voedingswaarde per persoon




Energie	513 kcal
Koolhydraten	45,8 g
waarvan suikers	18,8 g
Vet	23,8 g
waarvan verzadigd	8 g
Eiwit	22,3 g
Vezels	14,1 g
Groente	490 g
Zout	2,14 g

### Tip

Liever een veganistische versie? Vervang dan de feta door bijvoorbeeld amandelschaafsel



# Fruitige salade met gegrilde garnalen

 2 personen  
 25 minuten  
 koolhydraatarm, lactosevrij



## Ingrediënten

- 200 g cocktail garnalen (diepvries)
- 100 g verse ananas
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper naar smaak
- 1 avocado
- 150 g radijs
- 2 eetlepels citroensap
- 150 g veldsla

## Materialen

Grillpan, appelboor

## Bereidingswijze

**Ontdooi** de garnalen in warm water en verwijder de staart.

**Verwijder** de boven- en onderkant van de ananas. Halveer in de lengte, verwijder de schil en snijd in dunne plakjes. Verwijder de harde kern met bijvoorbeeld een appelboor.

**Bak** de ananas in een grillpan totdat deze licht gegrild is.

**Meng** de garnalen met ½ eetlepel olijfolie, paprikapoeder en peper. Grill totdat ze gaar zijn.

**Snijd** de avocado in kleine blokjes. Was de radijsen en snijd in plakjes.

**Meng** het citroensap, met de overige olijfolie en breng op smaak met peper.

**Meng** de veldsla met de dressing. Voeg de avocado, radijs, garnalen en ananas toe.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	362 kcal
Koolhydraten	12 g
waarvan suikers	8,7 g
Vet	25,1 g
waarvan verzadigd	3,3 g
Eiwit	18,9 g
Vezels	5,8 g
Groente	150 g
Zout	1,9 g

### Tip 1

Liever iets meer vezels? Voeg dan bijvoorbeeld gekookte quinoa toe aan de salade

### Tip 2




Tussendoor vandaag weinig groente gehad? Voeg extra komkommer toe.

### Tip 3

Je kunt ook kiezen voor ananas uit de diepvries.



# Bloemkoolcurry met zilvervliesrijst

 2 personen  
 30 minuten + 30 minuten wachttijd  
 veganistisch, lactosevrij, optie; koolhydraatarm



## Ingrediënten

- 50 g geroosterde cashewnoten ongezoeten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 g bloemkool
- 2 tomaten
- 4 takjes platte peterselie
- 130 g kikkererwten
- 120 g zilvervliesrijst
- 150 ml amandeldrink ongezoet
- 1 eetlepel olijfolie
- 35 g kruidenpasta voor gele curry (zonder toegevoegde suiker)
- ½ limoen
- Zwarte peper naar smaak

## Materialen

Blender of staafmixer

## Bereidingswijze

**Week** de cashewnoten minimaal 30 minuten in kokendheet water.

**Maak** de ui en de knoflook schoon en snijd fijn. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Snijd de tomaten in blokjes en hak de peterselie fijn. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel schoon.

**Kook** de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**Giet** de cashewnoten af en doe deze samen met de amandeldrink in een blender. Blend tot een gladde saus.

**Verhit** de olijfolie in een ruime pan en fruit de ui. Voeg de knoflook en de kruidenpasta toe en bak kort mee.

**Voeg** de bloemkool, tomaat, kikkererwten en cashewsaus toe en breng aan de kook. Kook 20 minuten op laag vuur met de deksel op de pan.

**Breng** de curry op smaak met limoensap en zwarte peper.

**Serveer** de curry met de zilvervliesrijst en garneer met peterselie.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	688 kcal
Koolhydraten	75 g
waarvan suikers	11 g
Vet	30,6 g
waarvan verzadigd	5,2 g
Eiwit	20,9 g
Vezels	15,6 g
Groente	356 g
Zout	1,4 g

### Tip 1




Vervang de zilvervliesrijst door broccolirijst voor een koolhydraatarme versie.

### Tip 2

Ook lekker met gewone melk in plaats van amandeldrink



# Quinoa met sinaasappel en kabeljauw

 2 personen  
 30 minuten  
 lactosevrij



## Ingrediënten

- 1 venkel
- ½ rode ui
- 4 eetlepels appelazijn
- 150 ml water
- 2 theelepels venkelzaad
- 100 g quinoa
- 1 sinaasappel
- 200 g komkommer
- 8 g peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 g kabeljauwfilet
- Zwarte peper naar smaak

## Bereidingswijze

**Maak** de venkel en de rode ui schoon en snijd in dunne plakjes.

**Meng** de venkel en de rode ui met de azijn, het water en het venkelzaad. Laat dit ongeveer 30 minuten marineren.

**Bereid** de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**Halveer** de sinaasappel. Schil de ene helft en haal de partjes los. Pers het sap uit de andere helft.

**Was** de komkommer en snijd in plakjes. Was de peterselie en snijd fijn.

**Verhit** de olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet gaar. Breng op smaak met peper.

**Haal** de venkel en rode ui uit het zuur. Meng de venkel, rode ui, quinoa, komkommer, sinaasappel en peterselie.

**Maak** een dressing van het sinaasappelsap met 1 eetlepel van de appelazijn met venkelzaad. Breng op smaak met peper.

**Leg** de kabeljauwfilet bovenop en verdeel de dressing over het gerecht.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	444 kcal
Koolhydraten	39,5 g
waarvan suikers	11,4 g
Vet	13,4 g
waarvan verzadigd	2,4 g
Eiwit	36,2 g
Vezels	8,2 g
Groente	199 g
Zout	1,9 g

### Tip 1

Heb je wat over van het gerecht? Neem het de volgende dag mee voor de lunch.

### Tip 2

Ook lekker met zilvervliesrijst in plaats van quinoa.

### Tip 3

Ui over? Bewaar deze in folie maximaal 2-3 dagen in de koelkast.





# Tussendoortjes

beeld Adobe Stock



# Mango carpaccio

👤 1 persoon ⌚ 5 minuten 🌱 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 80 g mango
- ½ limoen
- 3 g amandelschaafsel

## Materialen

Rasp

## Bereidingswijze

**Halveer** de mango en verwijder de schil. Snijd de mango in dunne plakjes.

**Was** de limoen en rasp de schil.

**Verdeel** de plakjes mango over een bord en garneer met limoenrasp en amandelschaafsel.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	90 kcal
Koolhydraten	13,9 g
waarvan suikers	11,8 g
Vet	2,5 g
waarvan verzadigd	0,2 g
Eiwit	1,5 g
Vezels	2,6 g
Groente	0 g
Zout	0 g

### Tip 1

Heb je mango over? Kijk op onze website voor meer recept inspiratie.

### Tip 2

Een halve limoen over? Snijd deze in stukjes en doe ze in een kan water voor een verfrissend drankje tussendoor!

# Komkommerhapjes met cottage cheese

👤 1 persoon ⌚ 5 minuten 🌱 koolhydraatarm, vegetarisch



## Ingrediënten

- 40 g komkommer
- 1 ½ eetlepel cottage cheese
- 1 theelepel balsamicoazijn
- Snufje chilivlokken

## Bereidingswijze

**Was** de komkommer en snijd in plakjes.

**Meng** de cottage cheese met de balsamicoazijn. Doe een schepje van de cottage cheese op ieder komkommerplakje.

**Garneer** met de chilivlokken

## Voedingswaarde per stuk

Energie	23 kcal
Koolhydraten	1,4 g
waarvan suikers	1,4 g
Vet	0,9 g
waarvan verzadigd	0,4 g
Eiwit	2,1 g
Vezels	0,3 g
Groente	40 g
Zout	0,14 g

### Tip

Ook lekker met gerookte paprikapoeder in plaats van chilivlokken



# Eitje met sesammix

👤 1 persoon ⌚ 10 minuten 🥗 koolhydraatarm, vegetarisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 1 ei
- 1 theelepel sesamzaad
- 1 theelepel geroosterd zwart sesamzaad
- Zwarte peper naar smaak
- ½ theelepel paprikapoeder

## Bereidingswijze

**Kook** het ei 8 minuten en laat schrikken met koud water.

**Meng** het sesamzaad, peper en paprikapoeder in een bakje.

**Pel** het ei en rol door de sesammix.

## Voedingswaarde per portie

Energie	80 kcal
Koolhydraten	0,6 g
waarvan suikers	0,1 g
Vet	5,8 g
waarvan verzadigd	1,8 g
Eiwit	6,8 g
Vezels	0,1 g
Groente	0 g
Zout	0,19 g

### Tip

Ook lekker met gerookte paprikapoeder of een snufje cayennepeper.

# Watermeloenijs met sinaasappel

👤 1 persoon ⌚ 5 minuten + 2 uur vriezer 🥗 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 100 g watermeloen
- 1 theelepel sinaasappelrasp

## Materialen

Rasp

## Bereidingswijze

**Snijd** de watermeloen in grote stukken.

Plaats minstens 2 uur in de vriezer totdat de watermeloen is bevroren.

**Was** de sinaasappel en rasp de sinaasappelschil fijn.

**Rasp** de bevroren watermeloen met een grove rasp.

**Garneer** het watermeloenijs met het sinaasappelrasp en serveer direct.

## Voedingswaarde per stuk

Energie	36 kcal
Koolhydraten	8 g
waarvan suikers	8 g
Vet	0 g
waarvan verzadigd	0 g
Eiwit	0,5 g
Vezels	0,6 g
Groente	0 g
Zout	0,01 g

### Tip

Je kunt de watermeloen ook vervangen door Cantaloupe of galia meloen



# Muffin van kikkererwten met granaatappel

8 personen 10 minuten + 25 minuten oven vegetarisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 265 g kikkererwten
- 1 vanillestokje
- 3 eieren
- 50 g pindakaas 100%
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 125 g granaatappelpitjes

## Materialen

Blender of staafmixer, muffinvorm

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 180 graden. Vet indien nodig de muffinvorm in.

**Laat** de kikkererwten uitlekken.

**Halveer** het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.

**Doe** de kikkererwten, eieren, pindakaas, vanille, kaneel en bakpoeder in een blender en blend tot een gladde structuur.

**Meng** met een spatel de granaatappelpitjes door het beslag. Bewaar er een paar voor op de muffin.

**Verdeel** het beslag over muffinvormpjes en verdeel de laatste granaatappelpitjes erover.

**Bak** 25 minuten in de oven en laat afkoelen.

## Voedingswaarde per portie

Energie	125 kcal
Koolhydraten	9,1 g
waarvan suikers	2,4 g
Vet	6 g
waarvan verzadigd	1,2 g
Eiwit	6,7 g
Vezels	4,2 g
Groente	33 g
Zout	0,13 g

## Tip

Je kunt ook kiezen voor granaatappelpitjes uit de diepvries

# Geroosterde doperwten met Provençaalse kruiden

4 personen 5 minuten + 30 minuten oven veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 300 g doperwten (diepvries)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel Provençaalse kruiden

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven op 200 graden.

**Doe** de erwten in een zeef en spoel met water totdat ze ontdooid zijn.

**Droog** de erwten met een schone theedoek.

**Verdeel** de erwten over een bakplaat en meng met de olijfolie en Provençaalse kruiden.

**Rooster** 30 minuten in de oven totdat ze knapperig zijn. Schep halverwege om.

## Voedingswaarde per porties

Energie	96 kcal
Koolhydraten	11,7 g
waarvan suikers	0,75 g
Vet	2,6 g
waarvan verzadigd	0,4 g
Eiwit	4,65 g
Vezels	3,6 g
Groente	75 g
Zout	0,01 g

## Tip

Je kunt de doperwten ook roosteren in de airfryer.



# Havermoutballetjes met kiwi en hazelnoten

🍷 10 stuks (5 porties) ⌚ 15 minuten 🌱 veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 1 kiwi
- 60 g havermout
- 20 g hazelnoten
- 1 theelepel koek & speculaaskruiden

## Materialen

Hakmolen, rasp

## Bereidingswijze

**Schil** de kiwi en rasp grof.

**Meng** de geraspte kiwi met de havermout en laat 5 minuten rusten.

**Maal** de hazelnoten met de koek & speculaaskruiden fijn in een hakmolen.

**Rol** balletjes van het havermout mengsel en rol deze vervolgens door de hazelnootkruiden.

**Bewaar** de balletjes in de koelkast.

## Voedingswaarde per portie

Energie	82 kcal
Koolhydraten	9,3 g
waarvan suikers	1,96 g
Vet	3,54 g
waarvan verzadigd	0,38 g
Eiwit	2,4 g
Vezels	1,7 g
Groente	0 g
Zout	0 g

## Tip

Voeg iets meer havermout toe als het mengsel te nat is. Dit is afhankelijk van het formaat en hoe rijp de kiwi is.

# Hartige ei-muffins met gerookte kip

🍷 4 personen ⌚ 10 minuten + 25 min oven 🌱 koolhydraatarm, optie: vegetarisch



## Ingrediënten

- 50 g cherrytomaten
- 40 g gerookte kip
- 3 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Peper naar smaak
- ½ eetlepel olijfolie

## Materialen

Muffinvorm

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 180 graden.

**Was** de cherrytomaten en snijd in vieren. Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.

**Klop** de eieren los met de melk. Voeg de Italiaanse kruiden en de peper toe.

**Vet** de muffinvorm in met olijfolie en verdeel het eimengsel over de vormpjes. Voeg vervolgens de cherrytomaten en gerookte kip toe.

**Bak** de ei-muffins 25 minuten in de oven totdat ze gaar zijn.

## Voedingswaarde per portie

Energie	81 kcal
Koolhydraten	1,2 g
waarvan suikers	1,1 g
Vet	5,1 g
waarvan verzadigd	1,5 g
Eiwit	7,4 g
Vezels	0,3 g
Groente	12,5 g
Zout	0,3 g

## Tip

Liever een vegetarische versie? Vervang de gerookte kip dan bijvoorbeeld door mozzarella.



# Avocadodip met snack wortelen

👤 5 personen ⌚ 10 minuten 🥗 koolhydraatarm, veganistisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 1 avocado
- ½ tomaat
- ½ sjalot
- ½ limoen
- Peper naar smaak
- 250 g geschrapte/snack wortelen

## Bereidingswijze

**Halveer** de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil.

**Doe** de avocado in een bakje en prak fijn met behulp van een vork.

**Was** de tomaat en snijd in kleine blokjes.

**Maak** de sjalot schoon en snijd fijn.

**Meng** de avocado met de tomaat en sjalot. Breng op smaak met limoensap en peper.

**Serveer** de avocadodip met worteltjes.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	91 kcal
Koolhydraten	4,72 g
waarvan suikers	3,9 g
Vet	6,8 g
waarvan verzadigd	0,84 g
Eiwit	1,24 g
Vezels	3 g
Groente	62,5 g
Zout	0,04 g

### **i** Tip 1

Je kunt de snack wortelen ook vervangen door komkommer, paprika of bleekselderij. Gebruik vooral wat je in huis hebt of wat je lekker vindt.

### **i** Tip 2

Tomaat en sjalot over? Bak deze samen met een ei als omelet voor de lunch.

# Notenbakje met appelvulling

👤 8 personen ⌚ 15 minuten + 30 minuten oven 🥗 vegetarisch, lactosevrij



## Ingrediënten

- 100 g notenmix ongezoet
- 1 appel
- 100 g havermout
- 2 eiwitten
- 3 eetlepels water
- 1 theelepel kaneel

## Materialen

Muffinvorm

## Bereidingswijze

**Verwarm** de oven voor op 150 graden.

**Hak** de noten fijn. Was de appel en snijd in kleine blokjes.

**Meng** de noten met de havermout, het eiwit en het water. Meng de appel met de kaneel.

**Verdeel** het notenmengsel over de muffinvorm. Duw met een lepel het mengsel goed tegen de rand en de bodem.

**Vul** de notenbakjes met de appelblokjes.

**Bak** 30 minuten in de oven en laat vervolgens afkoelen.

## Voedingswaarde per stuk

Energie	144 kcal
Koolhydraten	10,6 g
waarvan suikers	2,5 g
Vet	8,6 g
waarvan verzadigd	1,2 g
Eiwit	5 g
Vezels	2,2 g
Groente	0 g
Zout	0,04 g



# Colofon

## Redactie & Content

Neeke Smit  
Kim Brouwers  
Rico Hop  
Hester Hess  
Priscilla Zandbergen  
Lara Schreuder  
Barbara Féres  
Barbara van Gemert  
Hilrieke Tibben

## Digital marketing

Rico Hop

## Vormgeving

IDD

## Receptfotografie

Lisa Paas

## Meer informatie

[suiker-challenge.nl](http://suiker-challenge.nl)  
[facebook.com/mindersuikers](https://facebook.com/mindersuikers)  
[instagram.com/mindersuiker](https://instagram.com/mindersuiker)

[info@diabetesfonds.nl](mailto:info@diabetesfonds.nl)  
tel. (033) 462 20 55

Dit magazine is  
een **uitgave** van  
het **Diabetes Fonds**

Diabetes  
Fonds



