

Recepten aanpassen naar het diabetesdieet

Francine Boeykens
Kim van Dyk
Diëtisten Sint-Erasmus

Type 1 diabetes of type 2 met >1 injectie

- hoeveelheid kh per maaltijd constant houden
- of aanpassen van insuline ifv de gegeten hoeveelheid kh

titel

ondertitel

datum

Type 2 diabetes

- snel opneembare kh vermijden
- kiezen voor goede vetstof
- vetinname beperken
- gezond gewicht nastreven

titel

ondertitel

datum

Gezonde voeding

- goede vetstof en vet in beperkte mate
- snel opneembare kh vermijden
- vezels
- variatie

titel

ondertitel

datum

Kh-bronnen

- aardappelen, graanproducten, pasta, rijst, couscous, ontbijtgranen, peulvruchten, brood, bindmiddelen
- fruit
- melkproducten
- suiker, snoep, frisdrank, koeken,...

titel
ondertitel

datum

Vetten

kwaliteit < - > kwantiteit

titel

ondertitel

datum

Dierlijke vetten

- slechte vetten (verzadigd vet) → behalve vis
- **vermijd**: vette vleessoorten, volle melkproducten, boter, vette kaas
- 100g vlees of 125g vis

titel

ondertitel

datum

Plantaardige vetten

- goede vetten (onverzadigde vetten)
→ behalve kokos
- **kies voor:** margarine, minarine,
plantaardige olie, noten
- 1 el vetstof pp

titel

ondertitel

datum

Vetarme kooktechnieken

Vermijd:

frituren
(1x/2weken)

paneren

stoven

Kies voor:

grillen

wokken

stomen

koken

papillot

pocheren

1 - pansgerechten

anti-kleefpan

microgolfoven

titel
ondertitel

datum

Vezels

Komen voor in:

- **volkoren producten** → **kh**
- **aardappelen** → **kh**
- **groenten (+/- 300 g/dag)**
- **peulvruchten** → **kh**
- **fruit (1 - 3porties/dag)** → **kh**
- **quorn**
- **noten** → **kcal**

titel

ondertitel

datum

Voordelen vezels

- verzadigend gevoel
- tragere glycemiestijging
- cholesterolverlagend
- betere stoelgang

!!! bij vezelrijke maaltijd steeds voldoende drinken → anders obstructie !!!

titel
ondertitel

datum

Praktisch: recepten

titel

ondertitel

datum

Spaghetti bolognese

Dit heb je nodig: (2pers)

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 250g gemengd gehakt
- klontje boter
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 doosje tomatenpuree
- spaghettikruiden
- Parmezaanse kaas
- 250g deegwaren



titel
ondertitel

datum

Bereidingswijze

- glaceer de ui in de boter
- bak het gehakt apart en plet met een vork
- voeg de ui toe samen met de tomatenblokjes en de tomatenpuree
- voeg de kruiden en de look toe en laat zachtjes pruttelen
- kook de pasta
- doe de pasta in een bord, overgiet met de saus en bestrooi met de kaas

titel

ondertitel

datum

Quiche lorraine

Dit heb je nodig: (4pers)

- 1 vel kant-en-klaar bladerdeeg
- 1 wit van prei
- 150g gerookt spek
- boter

Voor de vulling:

- 4 eieren
- 2,5dl room
- 2,5dl volle melk
- 200g gemalen kaas



titel

ondertitel

datum

Bereidingswijze

- strijk de taartvorm in met boter
- leg er het vel bladerdeeg in
- snijd de prei in stukjes en stoof in de boter
- blancheer het spek in kokend water
- schik de prei en het spek op het deeg
- mix de ingrediënten voor de vulling en giet in de taartvorm
- bak 20min in een oven op 180°C

titel

ondertitel

datum

Stoofpot uit het Atlasgebergte

Dit heb je nodig: (4pers)

- 250g schapenvlees
- 250g gehaktballen
- 4 mergueze worstjes
- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 5 wortelen
- 2 aardappelen
- 1 rode en 1 groene paprika
- 1 ui
- olijfolie



titel

ondertitel

datum

Bereidingswijze

- was en/of schil de groenten
- snijd de courgette, de ui en de tomaten in schijven, de paprika's in repen en de wortelen en aardappelen in grove stukken
- wrijf een ovenschotel in met olie
- leg het schapenvlees met een derde van de groenten (niet de tomaten) en look in de schotel
- leg hierop de gehaktballen en de rest van de groenten (niet de tomaten)
- schik de worstjes met de tomatenschijven bovenop het geheel
- doe een deksel op de schotel en zet een uur in de oven op 200°C
- opdienen met brood of couscous

titel

ondertitel

datum

Hamburger

Dit heb je nodig: (1pers)

- 1 hamburger
- $\frac{1}{2}$ ui
- 25g boter voor de hamburger
- 10g boter voor de uienringen
- 1 ronde sandwich
- 1 blaadje sla
- 1 kl tomatenketchup
- 1 kl mayonaise



titel

ondertitel

datum

Bereidingswijze

- schil de ui en snijd in ringen
- was de sla
- verwarm de boter in een braadpan en bak de uienringen ongeveer 2 minuten
- verwarm 25g boter in een braadpan en bak de hamburger 3 minuten aan elke kant
- snijd het broodje doormidden, leg er de sla, de hamburger, de uienringen en de sausjes op

titel

ondertitel

datum

Tajine van kalkoenfilet met linzen

Dit heb je nodig: (2pers)

- 300g aardappelen
- 400g kalkoenfilet
- 150ml olijfolie
- 100g gedroogde linzen
- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1kl ras el hanout
- koriander, kurkuma, paprikapoeder, peper en zout
- enkele olijven



titel
ondertitel

datum

Bereidingswijze

- laat de linzen 3 uur weken in koud water en dan 5 min koken in licht gezouten water
- schil de aardappelen, snijd in dikke schijven en kook ze met een lepeltje kurkuma voor 5 min en houd wat kookvocht opzij
- meng 150ml olijfolie met en kl ras el harnout, zout, peper, koriander en look
- bestrijk de kalkoenfilet met dit mengsel en braad ze
- smeer de bodem van de tajine in met olie en leg er de aardappelen in, met hierop de linzen, de tomaten in schijven en de kalkoenfilets
- stop er hier en daar enkel olijven tussen
- overgiet met wat aardappelkookvocht en de rest van het oliemengsel
- zet het deksel erop en laat drie kwartier pruttelen

titel

ondertitel

datum

Gepaneerde visfilet met tartaarsaus

Dit heb je nodig: (4pers)

- 750g dunne witte visfilet zonder vel
- 1 groot ei
- 75g paneermeel
- 3kl zout
- $\frac{1}{2}$ kl witte peper
- 500ml frituurolie



titel
ondertitel

datum

Voor de tartaarsaus:

- $\frac{1}{4}$ l mayonaise
- 2 fijngehakte augurken
- 1 hardgekookt ei
- $\frac{1}{2}$ el gehakte bieslook
- 1el gehakte peterselie
- 2kl citroensap
- peper en zout



titel
ondertitel

datum

Bereidingswijze

- dep de visfilets droog met keukenpapier en snijd ze in stukken van 7cm
- klop het ei los
- meng het paneermeel met peper en zout
- wentel de vis door het ei en daarna door het paneermeel
- verhit de olie in een diepe pan
- frituur de filets 5min aan elke kant tot ze goudbruin zijn

titel

ondertitel

datum

Bereidingswijze tartaarsaus

- prak het ei zeer fijn
- doe de mayonaise in een kom en roer er de andere ingrediënten onder
- breng op smaak met peper en zout
- dip de visfilets in de saus

titel

ondertitel

datum

Aardbeienconfituur

Dit heb je nodig:

- 1kg aardbeien
- 1kg confituursuiker (pec)
- glazen potjes



titel
ondertitel

datum

Bereidingswijze

- was de aardbeien en verwijder de steeltjes
- doe de aardbeien samen met de suiker in een kookpot en roer goed onder mekaar
- breng zachtjes aan de kook en laat alles pruttelen onder voortdurend roeren tot de confituur dik is
- vul de potjes met de warme confituur
- doe de dekseltjes op de potjes en draai ze om om af te koelen

titel

ondertitel

datum

Appelcake

Dit heb je nodig:

- 250g zelfrijzende bloem
- 250g suiker
- 250g boter
- 4 eieren
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 appels



titel
ondertitel

datum

Bereidingswijze

- klop de eierdooiers met de suiker en de vanillesuiker tot een luchtige massa
- voer al roerend de gesmolten boter toe
- meng er de bloem onder
- klop de eiwitten tot sneeuw en schep voorzichtig onder het deeg
- voeg tenslotte de kleine stukjes appel toe
- plaats in een voorverwarmde oven van 200°C en laat 45min bakken

titel

ondertitel

datum

Aangepaste recepten

titel

ondertitel

datum

Spaghetti bolognese

- gehakt van rundvlees of gevogelte
- 100g vlees per persoon
- werken met anti-kleefpan → geen vet nodig
- meer groenten: extra tomaten of champignons, venkel, wortelen, paprika, courgette toevoegen
- geen geraspte kaas of light kaas
- hoeveelheid pasta volgens dagschema

titel

ondertitel

datum

Quiche lorraine

- bakpapier of siliconenbakvorm gebruiken ipv taartvorm in te vetten
- meer groenten toevoegen → extra prei of bv champignons
- spek pocheren is ok (beter dan bakken in vet) → stukjes ham of bacon zijn minder kcal
- overtollig bladerdeeg zoveel mogelijk wegsnijden

titel

ondertitel

datum

Quiche lorraine (2)

- 2 eieren is voldoende
- halfvolle of magere melk ipv volle melk en room
- indien room: magere variant
- light kaas ipv gewone

titel

ondertitel

datum

Stoofpot uit het Atlasgebergte

- schaap, worst, gehakt: vette vleessoorten
→ kiezen voor: kipfilet, kalkoenfilet, kalfsvlees, mager rund- of varkensvlees
- 100g vlees per persoon
- voldoende groenten
- bevat aardappelen + couscous of brood
→ rekening houden met dagschema

titel

ondertitel

datum

Hamburger

- kies voor rundgehakt of gevogeltegehakt
- meergranenbroodje ipv sandwich
- hamburger bakken in anti-kleefpan of grilpan
- ui glaceren in margarine ipv boter
- garneren met extra groenten zoals tomaten, komkommer, worteltjes
- extra slaatje bij de maaltijd nemen
- gebruik alleen ketchup of kies voor yogonaise of light mayonaise

titel

ondertitel

datum

Tajine van kalkoenfilet met linzen

- 100g vlees per persoon
- 150ml olie = 1350kcal!!!
 - > veel minder gebruiken
 - > 1el/pp (aanlengen met bouillon)
 - > enkel gebruiken om vlees in te smeren
- linzen + aardappelen + brood → koolhydraten → rekening houden met dagschema
- meer groenten toevoegen
- aardappelkookvocht??? → KH → bouillon

titel

ondertitel

datum

Gepaneerde visfilet met tartaarsaus

- voor 4 pers → 500g vis
- paneermeel slurpt veel vet op
- 1x frituren per 2 weken
- indien frituren → vis afdeppen met keukenpapier
- beter gegrilde visfilet
- veel minder/geen zout gebruiken
- 75g paneermeel = 4,5RW → koolhydraten
- ook lekker met wat citroensap

titel

ondertitel

datum

Gepaneerde visfilet met tartaarsaus

- enkel eiwit gebruiken
- helft mayonaise vervangen door magere yoghurt
- vis met saus eten en geen saus met vis!

titel

ondertitel

datum

Aardbeienconfituur

- werken met pec plus
- zoetstof ipv suiker

- vb: 1kg aardbeien mengen met de inhoud van een zakje pec plus, laten koken op een zacht vuur, 1 minuut laten doorkoken, van het vuur halen en daarna 50g zoetstof (Canderel) toevoegen

titel

ondertitel

datum

Appelcake

- minarine gebruiken ipv boter
 - > minder vet, beter vet, minder kcal
 - > 1875kcal <-> 900kcal
 - > 212g vet <-> 97g vet
- zoetstof (tagatesse)gebruiken ipv suiker
 - > minder suiker, minder kcal
 - > 1000kcal <-> 188kcal
- meer appel toevoegen geeft minder suikers per 100g gewicht

titel

ondertitel

datum

Appelcake (2)

Aangepast recept:

- 250g minarine
 - 250g bloem
 - 125g tagatesse
 - 4 eieren
 - 12g bakpoeder
 - 4 appels
- bakken in siliconenbakvorm op 175°C gedurende 45 tot 60 minuten

titel

ondertitel

datum

Smakelijk!

titel

ondertitel

datum