

Gezonde voeding voor diabetici

Een gezonde, evenwichtige voeding is nodig voor iedereen en dus ook voor diabetici.

Er is echter meer: een goed diabetesdieet mag er prat op gaan “gezonder te zijn dan gezond”, want juist in de diabetesvoeding komen alle regels die gelden bij gezonde voeding uitstekend tot hun recht.

Met andere woorden: diabetesvoeding is voor iedereen geschikt en is zelfs gezonder !

Dit idee ligt aan de basis van deze praktische kookcurus: de diabetespatiënt hoeft zich geen uitzondering te voelen, integendeel: huisgenoten hebben er alle belang bij eveneens over te schakelen op gezonde diabetesvoeding. De verder in dit cursuspakket vermelde menu's en recepten kunnen dus zonder problemen door alle gezinsleden worden gebruikt. Apart koken is er niet meer bij.

Dat gezond en diabetes ook smakelijk kan zijn, daarvan zult U op het einde van de reeks zeker overtuigd zijn.

Inhoud:

Dieetprincipes bij diabetes.....	2
Gezonde voeding	2
Het principe van ruilwaarden	2
Opstelling van de receptenbundel	8
Soepen	8
Vlees- en visbereidingen	17
Kip en gevogelte.....	25
Visbereidingen.....	27
Warme groentenbereidingen	30
Koude salades.....	36
Aardappelbereidingen	39
Deegwaren en rijst.....	42
Warme sausen	44
Koude sausen	47
Nagerechten.....	49
Warme avondsotels	60
Koude avondsotels	65
Jam.....	72
Warme dranken	73
Koude dranken	75

Dieetprincipes bij diabetes.

De menu's en recepten in deze bundel beantwoorden aan de principes van het diabetesdieet. Hierbij verwijzen we in de eerste plaats naar de dieetfolder: "Diabetesdieet" ¹, waarin de algemene dieetadviezen volledig voorkomen. Voor elke diabeet gelden ook individuele richtlijnen. Zo worden de hoeveelheden energie en koolhydraten in het dieet individueel bepaald, in overeenstemming met de persoonlijke behoefte en leefwijze.

Ook een goede verdeling van de koolhydraten over de verschillende maaltijden en tussenmaaltijden is van groot belang, vooral bij insulinegebruik. Dit aspect wordt eveneens individueel afgestemd op de insulinewerking en het leefpatroon. De menu's en recepten moeten dus kunnen ingepast worden in een persoonlijk dieetschema. Hiertoe zijn telkens per recept de energie (in kilocalorieën) en de koolhydraten (in broodwaarden) vermeld.

Gezonde voeding

Naast de specifieke aanbevelingen bij diabetes, gelden de algemene principes van een gezonde evenwichtige voeding:

- ♦ weinig vet, goede kwaliteit van vet
- ♦ geen toegevoegde suiker
- ♦ weinig zout
- ♦ veel voedingsvezel
- ♦ voldoende aanvoer van alle nodige voedingsstoffen.

In de receptenkeuze wordt hier telkens rekening mee gehouden:

- ⇒ Als bereidingsvet wordt enkel gebruik gemaakt van plantaardige olie en van margarine voor bijzondere voeding (dus arm aan cholesterol en verzadigd vet, rijk aan meervoudig onverzadigd vet).
- ⇒ De hoeveelheid vet wordt zo laag mogelijk gehouden, mede door de keuze van magere vlees- en vissoorten, magere melkproducten, sporadisch gebruik van eidooiers.
- ⇒ De toevoeging van zout aan de recepten is facultatief. Om dit te benadrukken wordt vermeld: (zout).
- ⇒ Koolhydraten worden bij voorkeur gekozen in de vorm van vezelrijke voedingsmiddelen, zoals grove broodsoorten, groenten, fruit, peulvruchten, volkorengraanproducten, volle rijst, e.a.
- ⇒ Er wordt ruim gebruik gemaakt van de voedingsmiddelen uit de rubriek "vrij te gebruiken" (niet te berekenen in het dieet).
- ⇒ Om een voldoende aanvoer van alle nodige voedingsstoffen te verzekeren is het aangewezen de adviezen van de **Voedingsdriehoek** ² te volgen.

Het principe van ruilwaarden

Veel variatie in een dieet is nodig als stimulans. Afwisseling is bovendien zeer wenselijk voor het voedingsevenwicht.. Om de nodige variatie vlot en veilig te verwerken, wordt in de recepten gebruik gemaakt van ruilwaarden. Zo worden voedingsmiddelen, recepten en zelfs hele menu's omwisselbaar, zonder dat het evenwicht in gevaar komt.

- ♦ Koolhydraten worden uitgedrukt in broodwaarden (B.W.)

1 B.W. = 12,5 g Kh of de koolhydraatwaarde van 1 sneetje bruin brood van 30 g

De volledige lijst van broodwaarden is terug te vinden in De theorie van de diabetesvoeding op pg. 13. ³

¹ Zie op de voedingspagina van de website www.michielvandamme.be naar Voedingsbrochure van de VDV

² Zie op de voedingspagina van de website www.michielvandamme.be naar De voedingsdriehoek per vak

³ Zie op de voedingspagina van de website www.michielvandamme.be naar De theorie van de diabetesvoeding

Hieronder volgt een korte samenvatting

- 1 B.W. = 30 g brood (1 snede van 30 g), verschillende soorten
- = 20 g beschuiten, toast of krackebrood (2 stuks)
- = 70 g aardappelen (1 kleine aardappel, schoongemaakt)
- = 15 g ongekookte rijst, spaghetti, macaroni of andere deegwaren (40 g gekookt)
- = 15 g bloem, puddingpoeder of andere bindmiddelen (2 afgestreken eetlepels)
- = 30 g peulvruchten (100 g gekookt)
- = 20 g haverhout (3 afgestreken eetlepels)
- = 300 ml afgeroomde melk, karnemelk of magere yoghurt (2 kleine tassen)
- = 300 g van de meeste groentensoorten (rauw schoongemaakt)
- = 125 g van de meeste vruchtensoorten (rauw schoongemaakt) (1 middelgrote vrucht)

Gerechten met dezelfde broodwaarden kunnen dus elkaar vervangen. Op deze wijze is variëren eenvoudig.

= 40 g industriële diabetesjam of 60 g zelfbereide jam (= 20 g gewone jam)

♦ Voedingsmiddelen die geen koolhydraten bevatten beïnvloeden minder direct de bloedsuiker. Ze brengen echter wel energie uit eiwitten en vetten aan en moeten dus in het dieet berekend worden. Daarom wordt hun waarde in de recepten telkens aangeduid in kilocalorieën (kcal). Ook deze voedingsmiddelen zijn onderling omwisselbaar. In de ruilwaardenlijsten worden ze uitgedrukt in 100 kcal-waarden.

Hieronder volgt een korte samenvatting.

Eiwitbronnen

- 100 kcal = 150 g magere wittekaas
- = 50 g 20+ smeerkaas
- = 125 g magere verse vis
- = 100 g mager vers vlees van rund, kalf of paard
- = 70 g mager vers vlees van gevogelte, lam, varken, wild
- = 60 g magere vleeswaren

Smeer- en bereidingsvet

- 100 kcal = 15 g margarine voor bijzondere voeding (1 afgestreken eetlepel)
- = 10 g olie (1 eetlepel)
- = 30 g minarine (2 afgestreken eetlepels)

Overzicht van de vier weekmenu's

Het gebruikte menuschema is dat van een type 1 diabetes: drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middagmaal, avondmaal) en eventueel drie tussenmaaltijden (voormiddag, vieruurtje, laatavondmaal). Bij analoge ibsuline vallen die tussenmaaltijden meestal weg.

Bij diabetes van het type 2 kunnen de tussenmaaltijden eventueel wegvallen. Volg hierin steeds uw persoonlijk dieetschema.

Alleen het hoofdmenu, meestal het middagmaal, is volledig weergegeven. De uitwerking van de recepten is weergegeven in verschillende rubrieken (soepen, vlees... jam, dranken – zie verder)

Van de overige maaltijden is enkel het veranderlijk gedeelte weergegeven: het broodbeleg, de warme of koude avondsotel.

Het onveranderlijk gedeelte van deze maaltijd wordt niet telkens herhaald.

Het bestaat uit: - bruine broodsoorten met smeerstof
- drank : koffie of thee, magere melk, karnemelk of magere yoghurt

De aangewezen hoeveelheden of porties zijn individueel en vindt u terug op uw persoonlijke dieetlijst.

Eerste week	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ontbijt Voormiddag	Hollandse kaas 20+ Sinaasappel Juliennesoep Kalfslapje 'Gordon Bleu'	Kippefiletgebrasd Appel Preisoep Rosbief met groentenkrans	Smeerkaas 20+ Peer Wortelsoep Hamburger
Middagmaal	Tomaten in de oven Natuuraardappelen Gemengde vruchten	Aardappelnestje Peer in de oven	Andijvie op romige wijze Peterselieaardappelen Zuiderse yoghurt
Vieruurtje	Abrikozenmoes	Kersenmoes	Puddingtaart met appelschijfjes
Avondmaal Laatavondmaal	Waterzooi Smeerkaas 20+	Ham-preirolletjes Magere wittekaas met tuinkers	Viscocktail Hollandse kaas 20+

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zacht gekookt ei Kiwi Seldersoep Vleesbrochetten Bloemkool met peterselie Gekookte aardappel- schijfjes Vruchtensla 'Meringue'	Filet de Sake Pompelmoes Kervelsoep Kabeljauw met prei en kaas Peterselieaardappelen Magere wittekaas "Vilmorin"	Paarderookvlees Appel Bloemkoolsoep Geroosterde paardebiefstuk met kruiden Tomatensla Aardappelen in de schil Kleine cakes Frambozenmoes Gevulde puntbroodjes Magere wittekaas met radijs	Hollandse kaas 20+ Mandarijnen Tomatensoep Pompelmoescocktail Champignons op zijn Grieks Natuuraardappelen Vers fruit : meloen Kwarktaartje Frisse sla Gesmolten kaas 20+
Aardbeienmoes Gegarneerde toast Magere witte kaas met zoetmiddel	Perzikensoes Kipcocktail Smeerkaas 20+		

Tweede week	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ontbijt Voormiddag Middagmaal Vieruurtje Avondmaal Laatavondmaal	Filet d'Alsace Aardbeien Bloemkoolsoep Rundervlees met linzen Voorjaarssla Fruitkaas Viervruchtenmoes Toast met ananas Smeerkaas 20+	Magere wittekaas / kruiden Zwarte bessen Kippebouillon Kalfsbroodje Venkel met paprikasaus Natuuraardappelen Appelsneeuw Perenmoes Gevulde tomaat met vissla Hollandse kaas 20+	Roerei Abrikozen Slasoep Geroosterde steek Gegratineerde broccoli Aardappelpuree Vers fruit : peer Aardbeienmoes Koude aspergeschotel Smeerkaas 20+

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Casselerrib Aalbessen Champignonsoep Kippefilet met bies looksaus Rauwkost met yoghurt-saus Natuuraardappelen Sinaasappelgelei Pruimenmoes Italiaanse sla Magere wittekaas met bieslook	Hollandse kaas 20+ Kersen Groentensoep Gepocheerde zeetong met mosterdsaus Gesmoorde prei Aardappelnootjes Griesmeelvla Perzikenmopes Gegratineerd witlof met ham Smeerkaas 20+	Filet d'Anvers Roze pompelmoes Tomatensoep Gegrilleerde lamskoteletjes Gestooft spruitjes Natuuraardappelen Abrikozensoufflé Appelmoes Kalkoenrolletjes met mimosa Magere wittekaas met zoet- middel	Smeerkaas 20+ Frambozen Lentesoep Gebakken kalfslapje Bloemkool met béchamelsaus Aardappelpuree Vers fruit : sinaasappel Flensjes / Diabetes kersenjam Gevulde paprika Gesmolten kaas 20+

Derde week	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ontbijt Voormiddag	Kalkoenham Perziken Heldere kippesoep met venkel Paprikaschnitzel	Smeerkaas 20+ Meloen Kervelsoep Kalfsblanket	Filet Américain Pruimen Wortelsoep Pepersteak met tomaten
Middagmaal	Prinsessen à la maison Natuuraardappelen Vruchtensalade	Gesmoorde wortelen Peterselieaardappelen Gepocheerde appel met vanillevla	Rösti Schuimige appelmoes
Vieruurtje	Kersenmoes	Perzikenmoes	Abrikozenmoes
Avondmaal	Oostendse schelp	Kalfsgebraad in madeirasaus met vitte selder	Tartaar-komkommer
Laatavondmaal	Hollandse kaas 20+	Magere vittekaas met peterselie	Gesmolten kaas 20+

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Magere vittekaas met zoetmiddel Abrikozen Romige preisoep Blinde vinken Rode kool op zijn Vlaams Aardappelpuree Fruitkaas Aardbeienmoes Griekse bloemkool Hollandse kaas 20+	Roerei Mirabellen Leidse groentensoep Florentijnse visschotel Risotto Vanille mokkavla Viervruchtmoes Toast met champignons Magere wittekaas met tuinkers	Paarderookvlees Peer Seldersoep Biefstuk van de haas Witlof Meunière Natuuraardappelen Vers fruit: mandarijnen Klwimoes Pizza met rookvlees en tomaten Smeerkaas 20+	Hollandse kaas 20+ Nektarine Tomatensoep Rosbief op zigeunerwijze Groentenkrans Peterseliessrdappelen Perzikensorbet Frambozenmoes Kipcocktail met ananas Magere wittekaas swiss

Vierde week	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ontbijt Voormiddag	Kippefilet l'ruimen Franse uiensoep Macaroni-kalkoenschotel Paradisoperen	Magere wittekaas met zoetmiddel Sinaasappel Knolseldersoep Kalfsbraadworst Appelmoes met kaneel Aardappelpuree Muesli yoghurt	Filet de saxe Perziken Pos teleinconsommé Varkensgebraad met Spaanse saus Ratatouille Peterselieaardspellen Roodgroen Viervruchtenmoes Koud gebraad met bagatelle Magere wittekaas met kruiden
Middagmaal			
Vieruurtje Avondmaal Laatavondmaal	Aardbeienmoes Kruidig gehaktbrood Smeerkaas 20+	Pruimenmoes Russische sla Gesmolten kaas 20+	

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Omelet Pompelmoes Dubarrysoep Gebraden kip met mosterd Champignons Natuur aardappelen Vruchtensbake	Hollandse kaas 20+ Meloen Lentesoep Staartvis met groenten Risotto met groenten Abrikozentaart	Kalkoenfilet Peer Tomatensoep Gehakte steak met dragon Wortelstampot Vers fruit: kiwi	Hollandse kaas 20+ Nektarine Madrileense Consommé Gevulde komkommer met verse zalm Kalkoenfilet met gevulde appelen Aardappelschijfjes in de oven Soezen Vers fruit: pompelmoes Aspergerolletjes in voorjaars- groen Magere wittekaas suisse
Perzikenmoes Hamsoufflé	Kersenmoes Gegratineerde canapé	Abrikozenmoes Toast Américain met Engelse coleshaw	
Smeerkaas 20+	Magere wittekaas met peter-	Smeerkaas 20+	

Opstelling van de receptenbundel

- ⇒ Om praktische redenen worden de recepten ingebouwd in een menu-cyclus van vier weken. In totaal worden dus $7 \times 4 = 28$ menudagen uitgewerkt.
- ⇒ De menu's kunnen ingepast worden in elk diabetesdieet. Het zijn vooral de porties brood en aardappelen (of vervanging) die in hoeveelheid variëren, naargelang de toegestane energie en koolhydraten in het persoonlijk dieetschema.
- ⇒ Bij elk recept wordt de koolhydraatwaarde vermeld in broodwaarden en de energiewaarde in kilocalorieën. Deze cijfers gelden per portie, dus voor 1 persoon.
- ⇒ In principe zijn de benodigdheden voor elk gerecht voor twee personen aangegeven. Slechts sommige bereidingen, die moeilijk uitvoerbaar zijn in kleine hoeveelheden, gelden voor vier personen. Dit wordt telkens duidelijk vermeld, na de naam van het recept.
- ⇒ De recepten zijn ingedeeld in culinaire rubrieken, zoals soepen, vlees, gevogelte, vis, groenten, aardappelen, (eegwaren, sausen, nagerechten, avondsotels, jam en dranken). Voor elke rubriek worden de hoofdkenmerken gegeven.
- ⇒ De recepten zijn geput uit verschillende kookboeken en werden indien nodig door diëtisten aangepast aan de vereisten van het diabetesdieet.

Soepen

Typische kenmerken

- ⇒ De soepen zijn vetarm: hier wordt uitgegaan van goede ontvette (dit is koud ontvette) vlees- of kruidenbouillon. Ook magere bouillonblokjes kunnen gebruikt worden, maar niet de gebruiksklare soep in pakjes of blik of diepvries.
- ⇒ Bijna alle soepen zijn bovendien zetmeelvrij, d.w.z. niet met zetmeel gebonden, noch met aardappelen, noch met deegwaren (macaroni, vermicelli, rijst, tapioca, bloem en beschuit).
- ⇒ Als vulsel wordt gebruik gemaakt van groentemoes of groentenstukjes.
- ⇒ Als garnituren kunnen dienst doen: vleesballetjes (zonder brood bereid); stukjes mager vlees, zoals kip en kookvlees; fijngehakte peterselie of kervel; fijn selderijgroen; geraspte kaas 20+.
- ⇒ De samenstelling van de meeste soepen; (de koolhydraatvrije) brengt mee dat ze "vrij" te gebruiken zijn, d.w.z., dat ze zonder berekening aan het dieet kunnen toegevoegd worden, zelfs hoeveelheden. Dit geldt uiteraard niet voor de "Champignonsoep" en voor de "Franse uiensoep". Ook kan men ze zonder bezwaar halveren of weglaten. Het spreekt vanzelf dat geen enkele van deze soepen dienst doen als "voedzame soep", zij zijn wel bedoeld als inleidend gerecht.

Ontvette runderbouillon

¼ portie = - kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l water

± 400 g mager soepvlees

1 wortel

1 tak selder

1 prei

1 ui

kruiden : 3 kruidnagels. 2 laurierblaadjes. peterselienstengels, peperkorrels (en zout)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte ui, wortel, prei en selder in grove stukken.

Breng het vlees, de groenten en de kruidnagels, laurierblaadjes en peterseliestengels in koud water aan de kook.

Laat dit alles + 1½ uur trekken. Zeef de bouillon.

Verwijder na afkoelen het overtollig vet. (Breng op smaak met zout).

Bloemkoolsoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l water of ontvette bouillon

300 g bloemkool

25 g wortel

25 g prei

25 g ui

tijm, peper, (zout)

peterselie

Bereiding

Snijd de schoongemaakte ui, wortel, prei en een gedeelte van de bloemkool in grove stukken.

Verdeel voor versiering het overige gedeelte van de bloemkool in kleine roosjes.

Breng het water of de magere bouillon met de gesneden groenten en tijm in een kookpan en laat de groenten gaar worden.

Hak intussen de peterselie fijn. Mix de soep fijn en breng op smaak met peper (en zout).

Voeg de bloemkoolroosjes toe en laat de soep nog enkele minuten koken.

Versier met de gehakte peterselie.

Champignonsoep

¼ portie = 50 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette kippebouillon

250 g champignons

sap van ½ citroen

100 ml afgeroomde melk

30 g bloem (= 4 eetlepels)

peper (en zout) gehakte peterselie

Bereiding

Was de champignons.

Snijd ze in plakjes en stoof ze samen met het citroensap en een beetje water.

Giet de champignons af en voeg het kookvocht bij de ontvette bouillon.

Maak een koud papje van de bloem met een weinig koude bouillon.

Laat de rest van de bouillon koken en bind hem met de aangemaakte bloem.

Kruid naar smaak met peper (en zout).

Voeg voor het opdienen de afgeroomde melk, de champignons en de peterselie toe.

Dubarrysoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette bouillon
300 g bloemkool
3 soeplepels gehakte kervel
75 ml magere melk
peper (en zout)

Bereiding

Maak de bloemkool schoon, was ze en laat ze gedurende 15 minuten gaarkoken, giet ze af en laat ze uitlekken.

Verdeel enkele trosjes bloemkool in kleine roosjes.

Voeg de rest van de bloemkool aan de bouillon toe.

Mix de gare soep fijn.

Kruid de soep met peper (en zout) en voeg al roerend de afgeroomde melk toe.

Voeg de kervel en de bloemkoolroosjes toe en dien onmiddellijk op.

Franse uiensoep

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l water of ontvette bouillon
3 middelgrote uien
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)
8 g bloem (= 1 eetlepel)
een snuifje kerriepoeder
peper (en zout)
45 g magere gemalen kaas 20+
fijngehakte bieslook of peterselie

Bereiding

Snijd 2 uien grof en kook ze gaar in ¾ l water of bouillon in ± 30 minuten.

Mix deze soep fijn of wrijf ze door een roerzeef

Snijd intussen de overgebleven ui in plakjes en trek de ringen uit elkaar.

Fruit de uiringen met de margarine in een bakpan en laat ze lichtjes kleuren.

Strooi er het kerriepoeder en de bloem over en laat even meekleuren.

Maak alles los van de pan met de rest van de bouillon (¼ l) en voeg het bij de gemixte soep.

Breng alles nog even aan de kook en voeg er peper (en zout) bij naar smaak.

Dien heet op en strooi in elk soepbord wat vers gehakte bieslook of peterselie en 1 koffielepel gemalen kaas.

Groentensoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette bouillon
60 g ajuin

60 g selder
60 g prei
60 g wortel
peper (en zout)

Bereiding,

Maak de groenten schoon en was ze grondig.
Snijd de ajuin, prei en wortel in kleine blokjes.
Smoor de groenten gaar in een deel van de bouillon.
Mix de soep wanneer alle groenten gaar zijn.
Voeg de rest van de bouillon toe en laat goed doorkoken.
Breng op smaak met peper (en zout).

Heldere kippesoep met venkel

¼ portie = 50 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette kippebouillon
200 g venkel
60 g gaar kippevlees
nootmuskaat, peper, (en zout)
30 g Parmesan kaas

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook. Maak de venkel schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Kook de venkelreepjes 5 minuten in de bouillon.
Snijd het kippevlees klein en warm dat even mee op.
Breng op smaak met nootmuskaat, peper (en zout).
Roer aan tafel de kaas door de soep.

Juliennesoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette gezeefde bouillon
50 g wortelen
50 g selder
50 g prei
50 g ui
tijm, laurier, peper, (zout) peterselie

Bereiding

Maak de groenten schoon en was ze grondig.
Snijd de wortel, selder, prei en ui tot smalle lucifers.
Kook ze gaar in de ontvette en gekruide bouillon, met tijm en laurier.
Breng op smaak met peper (en zout).
Versier met gehakte peterselie.

Kervelsoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette bouillon
75 g ui
100 g prei
25 g selder
peper (en zout)
35 g kervel

Bereiding

Maak de ui, prei en selder schoon en snijd ze grof.
Smoor de groenten 5 minuten in een weinig bouillon.
Voeg de overige bouillon, de peper (en zout) toe.
Laat de groenten nog 15 minuten koken.
Mix de soep.
Roer de schoongemaakte en fijngehakte kervel onder de soep.

Kippebouillon

¼ portie = 50 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

175 g kippewit
120 g prei
laurier, tijm peper (en zout)
20 g bladselder
fijngemalen peterselie

Bereiding

Zet de kip op in 1 l water en breng aan de kook.
Maak de groenten schoon, was ze grondig. Snijd de prei in ringen.
Schuim de bouillon af en voeg de prei en de kruiden toe.
Laat alles zachtjes gedurende een ½ uur trekken.
Zeef de bouillon en breng hem op smaak met peper (en zout).
Gebruik de in kleine stukjes gesneden kip en fijngesnipperde selder en peterselie als garnituur.

Knolseldersoep

¼ portie = 100 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l magere bouillon
500 g knolselderij
75 ml afgeroomde melk
30 g bloem (= 4 eetlepels)
fijngesneden bladselder
peper (en zout)

Bereiding

Schil en was de knolselder, snijd in stukjes en spoel even na.
Kook de knolselder gaar in weinig (gezouten) water gedurende ± 15 minuten.
Wrijf het grootste deel van de gare stukjes knolselder door een zeef.
Houd enkele mooie stukjes als garnituur apart.
Voeg de puree bij de helft van de bouillon.
Maak ondertussen met de andere helft van de bouillon, de bloem en de melk een gebonden soep.
Voeg alles tesamen, evenals het garnituur en de fijngesneden bladselder.
Laat nog even zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peper (en zout).

Leidse groentensoep

¼ portie = 20 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l magere bouillon
50 g wortel
50 g prei
30 g bloemkool
30 g paprika
30 g komkommer
50 g tomaat
tijm
peper (en zout)
peterselie

Bereiding

Maak de groenten schoon, was ze grondig en snijd de prei, wortelen, paprika en bloemkool in kleine stukjes.
Breng de bouillon aan de kook en kook hierin de groenten gaar. Laat de tijm meetrokken.
Pel de tomaat, schil de komkommer en snijd ze eveneens in kleine stukjes.
Laat beide enkele minuten meekoken.
Breng op smaak met peper (en zout).
Voeg tenslotte de fijngehakte peterselie toe.

Lentesoep

¼ portie - 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l magere bouillon
40 g ui
100 g prei
75 g selder
75 g wortel
enkele bloemkoolrosjes een handvol kervelpluksel
peper (en zout)

Bereiding

Maak de groenten schoon en was ze grondig,
Snijd ze in "julienne" en trek de bloemkoolrosjes uit elkaar.
Laat de groenten gaar worden in (een kleine hoeveelheid lichtgezouten) kokend water.

Voeg er de bouillon aan toe.
Voeg de finge-hakte kervel toe en laat nog 5 minuten doorkoken.
Breng de soep verder op smaak met peper (en zout).

Madrielse consomme

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette heldere bouillon
70 g tomatenpuree (1 klein blikje)
50 g fijngesneden prei
peper (en zout)
fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de prei gaar in een weinig bouillon.
Voeg aan de rest van de bouillon, de tomatenpuree en de prei toe. Laat goed doorkoken.
Werk af met peper, (zout) en peterselie.

Preisoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette bouillon
150 g prei
50 g ui
peper (en zout) fijngesnippede peterselie

Bereiding

Maak de prei grondig schoon. Houd wat van het schoongemaakte preiwit apart.
Snijd de overige prei en ui in grove stukken.
Smoor de ui en de prei gaar in een weinig bouillon.
Voeg de rest van de bouillon toe en laat gedurende 15 minuten koken.
Snijd het apart gehouden preiwit in kleine ringen en laat ze afzonderlijk gedurende 15 minuten gaar worden in een weinig bouillon. Mix de soep.
Voeg er de preiringen aan toe. Laat nog even doorkoken.
Breng op smaak met peper (en zout).
Versier de soep voor het opdienen met fijngesnippede peterselie.

Romige preisoep

¼ portie = 75 kcal, en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

750 ml magere runderbouillon
200 ml afgeroomde melk
2 preien
30 g rijstbloem of tarwebloem (= 4 eetlepels)
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)
peper (en zout)

een snuifje kerriepoeder

Bereiding

Houd 2 stukken van 4 cm van het schoongemaakte preiwit apart. Snijd de overige prei grof. Laat de margarine heet worden en stoof hierin de grof gesneden prei.

Strooi hierover de bloem en roer even.

Voeg er de bouillon aan toe en laat gaar worden.

Snijd intussen het apart gehouden preiwit in julienne en laat het afzonderlijk in ± 15 minuten gaar worden in een weinig bouillon. Mix de soep fijn.

Voeg hierbij de melk en warm opnieuw op, niet laten koken.

Breng op smaak met peper, (zout), kerriepoeder.

Voeg er voor het opdienen, de julienne als garnituur aan toe.

Posteleinconsomme

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 lontvette heldere bouillon

200 g posteleinblaadjes

1 prei

1 takje selder

peper (en zout)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte en grondig gewassen prei en selder in dunne reepjes.

Kook ze gaar in een weinig van de bouillon.

Giet de overige bouillon erbij en laat eventjes opkoken.

Voeg de posteleinblaadjes juist voor het opdienen toe.

Breng op smaak met peper (en zout).

Seldersoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten 4 personen

1 l ontvette bouillon

150 g selder

50 g prei

25 g ui

peper (en zout) peterselie

Bereiding,

Maak de groenten grondig schoon en snijd ze fijn.

Smoor de groenten gaar in een weinig bouillon.

Voeg de rest van de bouillon toe en laat gedurende 15 minuten koken.

Mix de soep en breng op smaak met de kruiden.

Laat nog even doorkoken.

Versier de soep voor het opdienen met gesnipperde peterselie.

TIP: Eventueel kan er wat fijngesneden wit van de selder afzonderlijk gaargekookt worden in een weinig bouillon en aan de gemixte soep toegevoegd worden als garnituur.

Slasoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l magere bouillon
1 krop sla
150 g prei
peper (en zout)

Bereiding

Snijd het grondig gewassen prei-wit en de sla in grote stukken.
Smoor de sla samen met de prei.
Voeg een deel van de bouillon toe en laat de groenten gaar worden.
Giet de rest van de bouillon erbij en mix de soep.
Breng op smaak met peper (en zout).

Tomatensoep

¼ portie = 25 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l magere bouillon 300 g tomaten
100 g ui
2 takjes selder
peper, (zout), basilicum, marjolein
fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak de groenten schoon en was ze grondig.
Voeg de grof gesneden ui en selder aan de kokende bouillon toe.
Voeg na 10 minuten koken de gepelde tomaten toe en laat ze nog 10 minuten koken.
Mix de soep en breng ze op smaak met peper, (zout), basilicum en marjolein.
Laat de soep nog even doorkoken. Bestrooi met peterselie alvorens op te dienen.

Wortelsoep

¼ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l ontvette bouillon
25 g selder
25 g prei
25 g ui
150 g wortelen
peper (en zout)
peterselie

Bereiding

Maak de groenten schoon, was ze grondig en snijd ze in grove stukken.
Voeg de groenten aan de kokende bouillon toe en laat ze gaar worden. Mix de soep.

Breng de soep op smaak met peper (en zout).
Bestrooi voor het opdienen met gehakte peterselie.

Vlees- en visbereidingen

Typische kenmerken

- ⇒ De gekozen vlees- en vissoorten behoren alle tot de magere en zelfs zeer magere groep.
- ⇒ De recepten voorzien een standaardportie van 100 g mager vlees of 125 g magere vis per persoon bij de warme maaltijd.
- ⇒ De hoeveelheid vetstof voor de bereiding is zo laag mogelijk gehouden. In de meeste recepten is een minimum van olie of margarine voor bijzondere voeding voorzien.
In vele recepten kan het gebruik van vetstof totaal vermeden worden door een aangepaste bereidingswijze zoals roosteren, koken of bakken in speciale pan.
- ⇒ Bij de afwerking van sausen wordt normaal geen zetmeelbinding gebruikt. Slechts in enkele recepten komt een met bloem gebonden saus voor, waarvan de koolhydraten te berekenen zijn.
- ⇒ Bij verwijzing naar recepten uit andere rubrieken moeten de B.W. en de Kcal. nog bijgeteld worden.

Biefstuk van de haas

½ portie = 140 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g biefstuk van de haas
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
gehakte peterselie
gehakte kervel
tijm, peper (en zout)

Bereiding

Rooster het vlees en kruid het nadien met specerijen.
Meng de margarine met de fijngehakte peterselie, de fijngesnipperde kervel, de tijm, peper (en zout).
Bewaar de kruidenmargarine koel.
Leg voor het opdienen klontjes kruidenmargarine op het warme vlees.

Blinde vinken

½ portie = 150 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 g mager kalfsgehakt
2 dunne plakjes kalfsvlees (± 20 g elk)
2 sjalotjes
2 koffielepels dragon
peper (en zout)
2 koffielepels gehakte peterselie
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

Bereiding

Maak een mengsel van het kalfsgehakt, de dragon, de gesnipperde sjalotjes, de fijngehakte peterselie en de peper (en zout).

Leg dit mengsel op het plakje kalfsvlees.
Rol ze op en prik ze vast met houten prikkers.
Laat de margarine smelten en bak daarin de blinde vinken gaar.

Gebakken kalfslapjes

½ portie = 175 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kalfslapjes van elk 100 g
5 ml olie = ½ eetlepel
15 g margarine voor bijzondere voeding = 1 eetlepel
1 tomaat
2 koffielepels gehakte bieslook
1 teentje knoflook

Bereiding

Bestrijk de kalfslapjes met de olie (en eventueel knoflook).
Bestrooi met de helft van de gehakte bieslook en laat 30' intrekken.
Bak de kalfslapjes aan beide zijden snel bruin in de helft van de margarine gedurende 3 á 4 minuten.
Kruid naar smaak en laat verder bakken tot het vlees gaar is. Voeg ondertussen de gewassen en in schijven gesneden tomaat toe. Vermeng de rest van de margarine met de overgebleven bieslook. Houd de kruidenmargarine koel. Garnier juist voor het opdienen de kruidenmargarine op de kalfslapjes.

Gehakte steak met dragonsaus

½ portie = 150 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten 2 personen

200 g mager runder- of kalfsgehakt
½ ui
1 soeplepel gehakte peterselie
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
300 ml ontvette bouillon
15 g bloem (= 2 eetlepels)
2 sjalotten
3 soeplepels gehakte dragonblaadjes

Bereiding

Meng het vleesgehakt met de gehakte ui en fijngesnipperde peterselie.
Vorm er een platte steak van. Bak die goudbruin in de margarine.
Breng de helft van de bouillon aan de kook samen met de gehakte sjalot en een eetlepel fijngehakte dragonblaadjes.
Maak met de rest van de bouillon en de bloem een lichte saus. Breng de bouillons tesamen en voeg op het laatste moment 2 eetlepels gehakte dragon toe.

Geroosterde paardebiefstuk met kruiden

½ portie = 150 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 paardebiefstukken van elk ± 100 g
provengaalse kruiden
1 teentje knoflook
10 ml olie = 1 eetlepel

Bereiding

Maak een mengsel van de kruiden, knoflook en olie.
Strijk de biefstukken hiermee in en laat een kwartier intrekken. Laat de grill heet worden.
Rooster de biefstukken aan beide zijden.

TIP: Men kan ook andere kruiden gebruiken, zoals tijm, rozemarijn, dragon.

Geroosterde steak

½ portie = 100 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 biefstukken van elk 100 g
peper (en zout)

Bereiding

Maak de rooster zeer heet.
Leg de biefstukken op de rooster en bak ze bruin.
Het vlees omdraaien zonder erin te prikken.
Na het dichtschroeien mag het vlees gekruid worden met peper (en zout).

Hamburger

½ portie = 150 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g mager rundergehakt
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
peterselie
peper (en zout)
1 kleine ui (50 g)

Bereiding

Breng het rundergehakt op smaak met peper (en zout).
Snipper de ui en de peterselie fijn en meng ze onder het gehakt.
Vorm een hamburger van het gehakt.
Bak deze met de margarine in een warme braadpan.

TIP: Als variatie kan men aan het gehakt verschillende kruiden toevoegen, zoals rozemarijn, paprika, provençaalse kruiden, enz...

Kalfsblanket

¼ portie = 150 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

420 g kalfsblanket zonder been

1 l water
2 kleine uien
4 kruidnagels
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
1 wortel
4 eetlepels geëvaporeerde magere melk
15 g bloem (2 eetlepels)
peper, (zout), nootmuskaat
4 eetlepels citroensap

Bereiding

Breng het water aan de kook samen met de ui, waarin de kruidnagels geprikt worden, de in stukken gesneden wortel, peper, (zout), tijm en laurier.
Voeg het kalfsvlees toe en laat het in + 1 uur gaar koken.
Haal de groenten en het vlees uit het kookvocht.
Neem van het kookvocht 200 ml voor de saus.
Breng het sausvocht aan de kook.
Maak een koud papje van de bloem met 2 eetlepels melk, bind het sausvocht en voeg de rest van de melk geleidelijk toe.
Kruid met peper, (zout) en nootmuskaat en voeg het citroensap toe.
Breng het vlees in de saus en breng zo nodig verder op smaak.

Kalfsbraadworst

½ portie = 175 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g kalfsbraadworst
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
of 5 ml olie = ½ eetlepel
peper (en zout)

Bereiding

Bak de braadworst in de margarine.
Laat de braadworst aan beide zijden bruin worden.
Kruid met peper (en zout).
Het vlees afdekken en nog + 10 minuten verder laten bakken.

Kalfsbroodje

½ portie = 200 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g kalfsgehakt
1 eiwit
20 g fijngesneden ui
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
1 koffielepel mosterd
enkele takjes peterselie
peper (en zout)

Bereiding

Meng het kalfsgehakt met het losgeklopt eiwit, de fijngesneden ui, de fijngesnipperde peterselie en de mosterd. Voeg peper (en zout) toe.

Laat de margarine heet worden. Vorm een vleesbroodje van het aangemaakt gehakt en bak dit in de margarine.

Voeg eventueel enkele eetlepels water toe.

Kalfslapjes cordon bleu

½ portie = 200 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kalfslapjes van ± 80 g elk

2 plakjes hollandse kaas 20+ van ± 20 g elk

2 plakjes kalkoenham van ± 20 g elk

10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

¼ tas water of vetarme bouillon

peper (en zout)

peterselie

Bereiding

Snijd de kalfslapjes middendoor. Leg de kaas en de kalkoenham tussen de twee helften.

Prik de kalfslapjes dicht met houten prikkers.

Laat de margarine smelten in de braadpan.

Korst het vlees langs beide zijden.

Voeg het water toe en dek de pan af met een deksel.

Laat het vlees zo nabakken tot het gaar is.

Breng op smaak met peper (en zout).

Dien de kalfslapjes op en versier met fijngehakte peterselie.

Gegrilleerde lamskoteletjes

½ portie = 250 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

4 magere lamskoteletjes (± 280 g samen, zonder been)

10 ml olie = 1 eetlepel

lookpoeder, peper (en zout)

peterselie

Bereiding

Wrijf de koteletjes in met olie, strooi er wat peper, (zout) en lookpoeder over en grilleer ze ± 5 minuten aan elke zijde.

Schik de koteletjes op een voorverwarmde schotel en versier met de fijngehakte peterselie.

Mager varkensgebraad met spaanse saus

¼ portie = 200 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 stuk mager varkensgebraad van ± 500 g

10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

1 ui
1 wortel
1 takje selder
1 tomaat
½ teentje knoflook
tijm, laurier
peper (en zout)
200 ml water

Bereiding

Kleur het vlees in de hete margarine, voeg hierbij de in stukken gesneden ui, wortel, selder, tomaat, ½ teentje knoflook, laurier en tijm.

Laat alles eventjes meefruchten. Bestrooi met vers gemalen peper (en zout).

Blus met een ½ glas warm water, plaats een deksel op de pan.

Laat het vlees gaar stoven.

Neem het gebrad uit de pan, snijd het vlees in plakken en schik ze op een schotel.

Roer de saus met een houten lepel door een zeef.

Giet de saus over het vlees of dien ze afzonderlijk op.

Paprikaschnitzel

½ portie = 150 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kalfsschnitzels van elk ± 100 g
½ paprika
paprikapoeder
peper (en zout)
15 g margarine voor bijzondere voeding = 1 eetlepel
enkele eetlepels water of bouillon

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd hem in dunne repen.

Wrijf het vlees in met peper en paprikapoeder.

Verhit de margarine en schroei het vlees dicht.

Voeg enkele eetlepels water of bouillon toe en de reepjes paprika.

Laat het geheel zachtjes gaar worden.

Breng op smaak met peper (en zout).

Pepersteak met tomaten

½ portie = 225 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g rundersteak
1 eetlepel witte peperkorrels
1 mespunt selderijzout
1 mespunt paprikapoeder
600 g tomaten
15 g margarine voor bijzondere voeding = 1 eetlepel
(zout)

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Plet de peperkorrels met een houten lepel en wentel het vlees erdoor.

Was en pel de tomaten, snijd ze in 4 of 3 stukken en bak ze even in de margarine.

Rooster de steak aan weerskanten ± 3 minuten.

Bestrooi de steaks met het mengsel paprikapoeder en selderij-zout.

Leg het vlees op een voorverwarmde schotel.

Breng op smaak met (zout).

Dien de steak op met de tomaten. Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Rosbief met groentenkrans

¼ portie = 220 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

400 g rosbeef

10 ml olie

400 g jonge worteltjes

400 g bloemkoolknopjes

400 g fijne prinsessen

10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

peper (zout) en rozemarijn

Bereiding

Laat het gebrad korsten in de verhitte olie.

Bestrooi het vlees met peper (en zout) en rozemarijn en voeg een weinig water toe.

Laat het vlees gedurende 15 á 20 minuten nabakken in een afgesloten pan.

Laat ondertussen de schoongemaakte en grondig gewassen groenten gedurende 15 minuten gaar koken in een weinig (licht gezouten) kokend water.

Smoor ze daarna in een weinig margarine (en enkele eetlepels water) gedurende 5 minuten.

Leg het voorgesneden vlees op een dienblad en schik er de groenten rond.

Rosbief op zigeunerwijze

¼ portie = 125 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

400 g rosbeef

1 ui

15 g margarine voor bijzondere voeding = 1 eetlepel

peper, (zout) en rozemarijn

¼ teentje knoflook

100 ml ontvette bouillon

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper, (zout) en rozemarijn.

Snipper de ui en fruit hem lichtjes in de margarine.

Schroei nadien het vlees in de hete margarine rondom dicht.

Voeg knoflook en hete bouillon toe.

Smoor 10 tot 15 minuten.

Bedruip regelmatig tijdens het braden.
Blus de braadjus met warme bouillon.

Rundvlees met linzen

½ portie = 400 kcal. en 3 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

120 g linzen	150 g tomaten uit blik
6 dl water	1 teentje knoflook
15 ml olie = 1½ eetlepel	mosterd, Engelse saus
200 g in blokjes gesneden mager rundvlees	1 laurierblad, basilicum
150 g ui	1 mager bouillonblokje
150 g wortel	vers gemalen zwarte peper (en zout)
1 klein blikje tomatenpuree	

Bereiding

Laat de linzen 1 tot 2 uur vooraf in water weken.

Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak het vlees tot het mooi bruin gekorst is.

Doe het in een ovenschotel.

Maak de ui en wortelen schoon en snijd ze fijn.

Bak ze in de rest van de olie tot ze glazig en lichtbruin zijn.

Doe ze eveneens in de ovenschotel. Voeg er dan de tomaten, tomatenpuree, de geweekte linzen en de rest van het weekwater samen met het bouillonblokje, peper, (zout), mosterd en de kruiden erbij. Zet dit 1,5 tot 2 u in een hete oven.

Neem er daarna het laurierblad uit en voeg zo nodig nog peper (en zout) toe.

Vleesbrochetten

½ portie = 175 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g mager mals rundvlees
100 g mager varkensvlees
½ paprika (rood of groen)
1 middelgrote ui
1 tomaat
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel of 7 ml olie
peper (en zout) en paprikapoeder

Bereiding

Snijd de schoongemaakte groenten in gelijke stukken.

Snijd het rund- en varkensvlees in ongeveer even grote blokjes (= dezelfde grootte als de groenten).

Steek op een houten pen afwisselend een stukje rundvlees, een stukje ui, een stukje paprika, een stukje varkensvlees, een stukje ui en tomaat, enz... Bestrooi met peper, (zout) en paprikapoeder. Bak de brochettes in de pan rondom in weinig margarine of besprenkel ze met weinig olie en rooster ze.

TIP: Er kan eveneens kippe- of kalkoenfilets gebruikt worden, zoals : 70 g rundvlees, 70 g varkensvlees, 70 g kippefilets.

Kip en gevogelte

Gebraden kip met mosterd

¼ portie = 275 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 braadkip van + 800 g
10 ml olie = 1 eetlepel
500 g champignons
½ citroen
50 g magere smeerkaas
150 ml magere melk + 1½ koffielepel mosterd
½ teentje knoflook
peper (en zout)

Bereiding

Ontvel de kip, wrijf ze in met het knoflookteentje en bestrooi ze met peper (en zout).
Rooster de kip aan het spit of braad ze in de oven.
Snijd de champignons in schijfjes, houd kleine champignons geheel en stoof ze gaar met enkele lepels water en het sap van de halve citroen.
Smelt de smeerkaas op een laag vuurtje en roer er de melk en de mosterd onder tot een gladde saus. Voeg de champignons bij de saus. Schik de kip op een voorverwarmde schotel en overgiet met de saus.

Kipfilet met bieslooksaus

½ portie = 200 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kipfilets van elk 100 g
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel
150 ml ontvette bouillon
75 g magere wittekaas
peper (en zout)
bieslook

Bereiding

Bak de kipfilets goudbruin aan beide kanten.
Kruid met peper (en zout).
Giet de bouillon erbij en laat op een zacht vuur gaar sudderen. Neem de kipfilets uit de pan en houd ze warm.
Neem de pan van het vuur en roer de wittekaas en de fijngehakte bieslook door het braadvocht.
Giet de saus over het vlees.

Kip met kruidensaus

½ portie = 200 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kipfilets van elk + 100 g
1 kleine ui
10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

2 eetlepels magere melk
Peterselie, bieslook, basilicum
peper (en zout)

Bereiding

Snipper de gepelde ui fijn.
Wrijf de kipfilets in met peper (en zout).
Verhit in een braadpan de margarine en korst de kip.
Laat de ui eventjes meebakken. Voeg basilicum en water toe. Stoof de kip en de ui zachtjes gedurende ongeveer 20 minuten. Voeg daarna de melk, peterselie en de bieslook toe.
Leg de kip op een warme schaal. Laat al roerend de saus ongeveer 5 minuten inkoken.
Schenk enkele eetlepels saus over de kip en dien de rest op in een sauskom.

Gentse waterzooi

¼ portie = 275 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 kleine braadkip van + 800 g
1 dikke prei (+ 150 g)
1 bleekselder (+ 450 g)
1 grote ui (+ 100 g)
1 (winter)wortel
peterselie
125 ml bouillon
15 g margarine voor bijzondere voeding = 1 eetlepel
peper (en zout)
1 eidooier

Bereiding

Verdeel de kip in 8 gelijke stukken.
Snijd de groenten in fijne reepjes.
Laat de margarine smelten in een kookpan en schik de fijngesneden groenten op de bodem.
Leg hierop de stukken kip en laat op een zacht vuurtje gedurende ± 10 minuten smoren, zodat de groenten “smelten” en hun aroma afgeven aan de kip.
Strooi er peper (en zout) over. Giet hierop de warme bouillon en laat goed afgedekt ± ¾ uur zachtjes koken.
Haal de stukken kip uit de kookpan en houd ze warm.
Breng de eidooier in een soepterrine en roer er enkele lepels van de hete bouillon door.
Giet hierin verder de soep met de groenten en breng er de stukken kip bij.
Strooi er de fijngehakte peterselie over.

Kalkoenfilets met gevulde appelen

½ portie = 275 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 kalkoenlapjes van elk ± 100 g
10 ml olie = 1 eetlepel
peper (en zout)
2 appelen (250 g)

250 g veenbessen
energievrij zoetmiddel
citroensap

Bereiding

Bak de kalkoenfilets in weinig olie. Bestrooi met peper (en zout).
Schil de appels, boor het klokhuis eruit en pocheer ze licht in water met wat citroensap.
Was de veenbessen en kook ze gaar in $\pm \frac{1}{4}$ l water met een koffielepel citroensap.
Breng de veenbessencompote naar believen op smaak met energievrij zoetmiddel.
Déglaceer de bakjus van de kalkoenfilets met een weinig water en laat even doorkoken.
Roer een eetlepel veenbessencompote onder de saus en breng op smaak met peper (en zout).
Schik de kalkoenfilets op een voorverwarmde schotel en overgiet met de saus.
Schik de appels rond de kalkoenfilets en vul de appelholten op met de veenbessencompote.
Versier het geheel met peterselietoefjes.

Visbereidingen

Court-bouillon voor het pocheren van vis

$\frac{1}{4}$ portie = - kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l water
1 tak selder
1 wortel
 $\frac{1}{2}$ ui
sap van 1 citroen
1 takje tijm
1 laurierblaadje
1 takje peterselie
peperbolletjes (en zout)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte ui, wortel en selder in grove stukken. Breng de groenten, het citroensap, de tijm, het laurierblaadje en het takje peterselie in (licht gezouten) kokend water.
Laat 30 minuten koken. Voeg de laatste 5 minuten de peperbolletjes erbij. Zeef de bouillon.

Tip:

- ⇒ *Deze court-bouillon kan bereid worden met toevoeging van $\frac{1}{2}$ glas droge witte wijn.*
- ⇒ *Visfumet wordt bekomen door het meekoken van $\frac{1}{4}$ tot $\frac{1}{2}$ kg visresten.*

Florentijnse visschotel

$\frac{1}{2}$ portie = 175 kcal. en $\frac{1}{4}$ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g kabeljauw (vers of diepvries)
500 g spinazie (vers of diepvries)
2 eetlepels citroensap
20 g gemalen kaas 20+
peper, (zout), nootmuskaat

Kruidentuiltje : tijm, 1 laurierblaadje, ½ ui, enkele seldertakjes, ½ wortel, enkele peperkorrels

Bereiding

Pocheer de kabeljauw in courtbouillon of in water samen met het kruidentuiltje en het citroensap. Stoof de gewassen spinazie gaar in eigen vocht, laat uitlekken en hak fijn.

Breng op smaak met peper, (zout) en muskaatnoot.

Schep de spinazie in een vuurvaste schotel.

Leg de gepocheerde kabeljauw er bovenop en strooi de kaas erover. Zet de schotel onder de grill en laat de kaas goudbruin kleuren.

Tip: Diepvriesspinazie dient enkel gekruid en opgewarmd te worden.

Gepocheerde zeetong met mosterdsaus

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g zeetongfilets

4 partjes citroen

tijm, laurier, peper (en zout)

1 kruidnagel

50 g ui

100 g wortel

50 g prei

50 g selder

200 ml mosterdsaus (zie verder)

Bereiding

Maak een kruidenaftreksel van de groenten en de kruiden.

Rol de zeetongfilets op en breng ze in het kruidenaftreksel.

Pocheer de vis gedurende ± 15 minuten.

Dien warm op, overgoten met de mosterdsaus.

Kabeljauw met kaas en prei in de oven

½ portie = 200 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 moten kabeljauw van elk 200 g (= 125 g netto-gewicht)

20 g wortel

20 g prei

20 g ui

peper (en zout), laurierblad 600 g preiwit

45 g gemalen kaas 20+

citroensap

5 g margarine voor bijzondere voeding = 1/3 eetlepel

Bereiding

Kook het schoongemaakte en in stukken van 5 cm gesneden preiwit in een weinig (licht gezouten) water gaar.

Breng ondertussen water met prei, wortel, ui, laurier, peper (en zout) aan de kook.

Voeg de vismoten toe en laat ± 10 minuten pocheren.

Vet een vuurvaste schotel in met de margarine en schik de gare prei en de vis laag om laag erin.

Overgiet met een weinig citroensap.

Bestrooi met de gemalen kaas. Laat de kaas in een hete oven uitsmelten.

Staartvis met groenten

½ portie = 300 kcal. en 1 B.W.

Inrediënten voor 2 personen

400 g staartvis (= 250 g netto-gewicht)

40 g magere wittekaas

1 ui

3 wortels (+ 300 g)

1 grote prei (+ 150 g)

100 g champignons

50 ml visbouillon (zie verder)

50 ml droge witte wijn

peper, (zout), 1 laurierblaadje, peterselie

10 g margarine voor bijzondere voeding = 2/3 eetlepel

Bereiding

Snijd de schoongemaakte groenten in dunne reepjes.

Stoof de fijngesneden groenten in de margarine gedurende ± 5 minuten.

Breng hierop de vis en het laurierblaadje.

Stoof de vis gedurende 15 minuten.

Maak intussen de saus: vermeng de wittekaas, de witte wijn en de visbouillon tot de gewenste dikte en breng op smaak met peper (en zout).

Leg de vis op een verwarmde schotel en breng hierover de groenten (verwijder evenwel het laurierblaadje).

Warm het sausje op zonder het te koken en giet dit over de vis. Versier met een takje peterselie.

Groentenbereidingen

Typische kenmerken

⇒ Groenten zijn een belangrijk basisvoedingsmiddel bij diabetes, gezien de vele voordelen die ze bieden.

In de meeste diabetesdiëten zijn groenten voorzien in zowel middag- als avondmaal.

⇒ De recepten zijn ingedeeld in twee rubrieken: warme en koude groentenbereidingen.

Uiteraard zijn de koude bereidingen meer geschikt bij de broodmaaltijd. Bij de warme maaltijd komen zowel warme als koude groentenbereidingen in aanmerking.

Sommige salades zijn ook uitstekend geschikt als voorgerecht.

⇒ De portie groenten voorzien in de koude bereidingen is meestal ½ broodwaarde; in de warme bereidingen wordt meestal 1 broodwaarde verwerkt.

Door verschillende toevoegingen kan de hoeveelheid koolhydraten en kilocalorieën uiteenlopen.

Bij elk recept is de juiste aanbrengrijksvermeld.

⇒ De begeleidende groentensausen zijn soms bij het groentenrecept zelf vermeld, maar vaak wordt verwezen naar de rubriek sausen.

⇒ Een rationele kookmethode is voor groenten erg belangrijk om de voedingswaarde optimaal te bewaren.

Bewaar de groenten op een koele plaats, spoel grondig voor het fijnsnijden, laat nooit in spoelwater staan, zet op in weinig kokend water, kook zo kort mogelijk, dien zo vlug mogelijk op, beperk de nabewerking tot een minimum, gebruik zo mogelijk het kookvocht voor soep of saus, vermijd vooral lang warm houden of heropwarmer.

⇒ Bij verwijzing naar recepten uit andere rubrieken moeten de B.W. en kcal. nog bijgeteld worden.

Warme groentenbereidingen

Andijvie op romige wijze

½ portie = 100 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

1 andijviestruik van ± 800 g

150 ml béchamelsaus (zie verder) nootmuskaat, peper (en zout)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte andijvie in reepjes van ± 2 cm en spoel ze nog eens vlug in ruim water. Zet de gesneden fris gespoelde andijvie op in een kookpan met natte bodem.

Laat de andijvie in + 40 minuten gaar stoven.

Laat de groente eerst goed uitdruipe en vermeng ze dan met de béchamelsaus.

Zet alles op een zacht vuurtje en laat even inkoken.

Breng op smaak met peper (en zout) en nootmuskaat.

Appelmoes met kaneel

½ portie = 75 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

375 g geschilde stoofappels kaneel

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Snijd de geschilde appels in schijfjes.

Stoof ze gaar in weinig water. Voeg kaneel en zoetmiddel toe naar smaak en meng goed.

Bloemkool bechamelsaus

½ portie = 150 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g bloemkool

150 ml béchamelsaus (zie verder)

peper (en zout) nootmuskaat

gehakte peterselie

1 eetlepel citroensap

Bereiding

Maak de bloemkool schoon, was ze en verdeel ze in roosjes.

Kook ze bijna gaar in weinig (licht gezouten) kokend water. Bereid intussen de béchamelsaus en voeg wat citroensap toe.

Giet de bloemkool af en bedek ze met de saus.

Strooi voor het opdienen wat nootmuskaat en gehakte peterselie over de schotel.

Bloemkool met peterselie

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g bloemkool
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
nootmuskaat, basilicum (zout)
citroensap
peterselie

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en laat ze gaarkoken in weinig (licht gezouten) kokend water. Laat de margarine smelten en laat de bloemkool er even in smoren. Breng op smaak met de kruiden (nootmuskaat, basilicum, (zout)). Voeg er juist voor het opdienen een weinig citroensap en gehakte peterselie aan toe.

Champignons op zijn grieks

½ portie = 150 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

225 g champignons
150 g ui
1 teentje knoflook
15 ml olie (=1½ eetlepel)
70 g tomatenpuree
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
100 ml magere bouillon
2 eetlepels droge witte wijn
peper, (zout), paprikapoeder en gehakte peterselie
½ citroen

Bereiding

Snijd de schoongemaakte champignons in schijfjes. Blancheer ze gedurende 2 minuten in ruim water. Snijd de uien in ringen, snipper het teentje knoflook en bak ze goudblond in de olie. Breng de champignons samen met alle overige ingrediënten in een pan met een dikke bodem. Voeg de bouillon en de wijn toe. Dek af en laat dit alles + 30 minuten sudderen. Verwijder de laurier en de peperkorrels. Versier het gerecht met paprikapoeder, gehakte peterselie en partjes citroen.

Gegratineerde broccoli

½ portie = 150 kcal. en 1¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

450 g broccoli
150 ml afgeroomde melk

50 ml kookvocht
25 g kaas 20+
7,5 g maizena (½ afgestreken eetlepel)
peper, (zout) en nootmuskaat

Bereiding

Verdeel de broccoli in stukken, spoel ze en kook ze gaar in weinig (licht gezouten) kokend water.
Bereid de witte saus : breng de melk en het kookvocht aan de kook en bind met de in melk aangemaakte maizena.
Kruid met peper en nootmuskaat (en zout).
Giet een deel van de saus in een vuurvaste schotel en schik de uitgelekte broccoli erin.
Overgiet met de rest van de saus en bestrooi met de fijngemalen kaas.
Plaats in de oven, onder de grill, tot een mooi korstje gevormd wordt.

Gesmoorde prei

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g prei
peper, (zout) en nootmuskaat

Bereiding

Maak de prei schoon, was en snijd ze in stukken van 2 cm.
Smoor de prei gaar in een bodempje water.
Breng op smaak met de kruiden.

Gesmoorde wortelen

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

500 g wortelen
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
peper (en zout)
1 fijngesnipperde ui (50 g)
fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak de wortelen schoon, was ze en snijd ze in blokjes of schijfjes.
Laat de wortelen in weinig, (licht gezouten) water gedurende 10 minuten koken.
Smelt de margarine in een kookpan en laat de fijngesnipperde ui even fruiten.
Voeg de wortelen, de kruiden en het vocht toe en sluit de pan. Laat de wortelen nog 15 minuten smoren op een zacht vuurtje. Bestrooi voor het opdienen met gehakte peterselie.

Gestoofde spruitjes

½ portie = 150 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

500 g spruiten
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)

peper, (zout), nootmuskaat

Bereiding

Maak de spruiten schoon, was ze en laat ze gedurende 15 minuten in (licht gezouten) kokend water gaar worden.

Giet de spruiten af, verfris ze met koud water en stoof even na met de margarine.

Breng op smaak met peper, nootmuskaat (en zout).

Tip; Meng enkele fijngesneden, gesmoorde champignons onder de spruiten.

Groentenkrans

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g fijngesneden wortelen

200 g bloemkoolroosjes

200 g prinsessen

¼ ui

7,5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1/2 eetlepel)

peper (en zout)

Bereiding

Kook de gewassen en gesneden groenten afzonderlijk gaar. Kruid met peper (en zout).

Fruit de fijngesnipperde ui even in de margarine en verdeel deze over de wortelen en de prinsessen.

Schik de groenten op een voorverwarmde schotel.

Prinsessen a la maison

½ portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

500 g prinsessen

1 ui (50 g)

10 g margarine voor bijzondere voeding (2/3 eetlepel)

½ eetlepel fijngehakte peterselie

peper (en zout)

Bereiding

Kook de prinsessen gaar in weinig (licht gezouten) kokend water. Giet de prinsessen af.

Fruit de fijngesneden ui in de margarine.

Voeg de prinsessen toe en laat nog enkele minuten verder stoven.

Breng op smaak met peper (en zout).

Bestrooi de prinsessen met de fijngehakte peterselie en dien warm op.

Ratatouille

½ portie = 150 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g zuiderse groenten :

150 g aubergine (½ middelgrote)

200 g courgette
250 g tomaten
½ rode paprika
½ groene paprika
1 middelgrote ui
10 ml olie (= 1 eetlepel)
1 fijngesnipperd teentje knoflook
tijm, laurier, peper, (zout), rozemarijn en basilicum
100 ml bouillon

Bereiding

Snijd de schoongemaakte aubergine en de courgette in grove stukker., de paprika's in reepjes en de gepelde tomaten in vieren. Snijd de ui fijn en kleur de snippers in de hete olie.

Breng de groenten bij de ui samen met knoflook, tijm, laurier, peper, rozemarijn, basilicum, (zout) en bouillon.

Laat alles in een 30-tal minuten gaar stoven met deksel op de pan.

Rodekool op zijn Vlaams

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

± 500 g rodekool
3 eetlepels wijnazijn
5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 koffielepel)
1 kleine appel (100 g)
½ ui (25 g)
2 kruidnagels
energievrij zoetmiddel
peper (en zout)

Bereiding

Snijd de kool in reepjes of hak ze fijn en meng er de wijnazijn onder. Laat dit even trekken.

Laat de rode kool samen met de ui, de kruidnagels en de margarine zachtjes gaar worden in een goed gesloten pan gedurende ± 40 minuten.

Voeg zo nodig een weinig water toe.

Schil ondertussen de appel en snijd hem in schijfjes.

Neem vervolgens de kruidnagels uit de kookpan en voeg de appelschijfjes toe.

Laat nog 15 minuten stoven. Breng eventueel op smaak met wat zoetmiddel, peper (en zout).

Tomaten in de oven

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g tomaat.
peper (en zout)
rozemarijn en basilicum
1 kleine fijngesneden ui
5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 koffielepel)

Bereiding

Was de tomaten en droog ze af.

Snijd de tomaten middendoor en schik ze in een ingevette ovenschotel.

Strooi er de fijngesneden ui en de overige kruiden op.

Grilleer de tomaten gedurende 3 á 5 minuten in de oven.

Venkel met paprikasaus

½ portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 g schoongemaakte venkel

50 g ui

15 g bloem (= 2 eetlepels)

150 ml magere bouillon

50 ml afgeroomde melk

15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)

1 koffielepel paprikapoeder

peper (en zout)

Bereiding

Maak de venkel schoon.

Kook de gehalveerde of in vieren gesneden venkel gaar.

Fruit de fijngesnipperde ui in de margarine.

Voeg bloem en paprikapoeder toe. Giet er al roerend de bouillon en de melk bij.

Laat doorkoken en breng op smaak met peper (en zout).

Giet de saus over de gekookte venkel en dien warm op.

Witlof meuniere

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

4 dikke of 6 middelgrote struikjes witlof ± 600 g

sap van ¼ citroen

15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)

peper (en zout)

Bereiding

Maak het witlof schoon.

Halveer de dikke struiken witlof en laat dunne struikjes geheel, maar vergeet niet de kegelvormige hartjes te verwijderen.

Kook het witlof in weinig water in 30 minuten gaar.

Laat de struikjes goed uitdruipen.

Verhit de margarine in een bakpan en laat hierin de struikjes rondom bruin bakken.

Sprenkel er op het laatste het citroensap over en breng op smaak met peper (en zout). Overgiet het witlof met de jus en serveer warm.

Wortelstampot

½ portie = 175 kcal. en 2½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g geschilde aardappelen
300 g wortelen
1 eetlepel fijngesnipperde sjalot of ui
30 ml ontvette bouillon
peper, (zout), nootmuskaat
1 takje tijm, 1 laurierblaadje
5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 koffielepel)

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken, de wortels in schijfjes.
Kook samen gaar in een weinig (gezouten) water met tijm en laurier.
Kleur ondertussen de fijngesnipperde sjalot in de margarine. Neem de kruiden weg en stamp de aardappelen en de wortels fijn of pureer ze door een zeef.
Klop de warme bouillon onder de stampot, voeg hierbij de gefruite sjalot.
Breng op smaak met nootmuskaat, peper (en zout).

Koude salades

Driekleuren-wintersla

½ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g veldsla
1 kropje rode sla van Verona
1 struik witlof
1 teentje knoflook
citroensap
2 eetlepels vinaigrette (zie verder)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte sla en het witlof in fijne reepjes. Besprenkel het witlof met citroensap.
Wrijf (indien gewenst) de slakom in met het teentje knoflook. Schik in de slakom rondom tot randhoogte eerst de veldsla, dan de reepjes rode sla en in het midden het fijngesneden witlof.
Serveer hierbij of afzonderlijk de vinaigrette.

Paprika-komkommersla vinaigrette met look

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g groene paprika
50 g komkommer
100 g tomaat
½ ui (± 50 g)
10 ml olie (1 eetlepel)
1 eetlepel dragonazijn
knoflookpoeder, peper (en zout)

Bereiding

Verwijder de zaadlijsten van de schoongemaakte paprika en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.

Was de komkommers en snijd deze in dunne plakjes van + 3 mm dikte.

Pel en ontpit de tomaat en snijd ze in blokjes.

Hak de ui fijn.

Meng alle groenten in een kom. Maak een vinaigrette met de olie, dragonazijn, lookpoeder, peper (en zout) en besprenkel hiermee het groentemengsel.

Laat ½ uur op kamertemperatuur trekken.

Pompelmoessa met yoghurtsaus

¼ portie = 50 kcal. en 1¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

250 g pompelmoes

185 g appels

150 g tomaat

1 grote ui

enkele slablaadjes

paprikapoeder

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels yoghurtsaus (zie verder)

Bereiding

Was de vruchten en tomaat.

Schil de pompelmoes zorgvuldig, ontvlies de partjes en snijd ze in stukjes.

Schil de appel en boor het klokhuis eruit, snijd in blokjes.

Pocheer de tomaat in kokend water.

Pel en ontpit de tomaat en snijd ze in gelijke blokjes.

Meng alles samen en besprenkel met het citroensap.

Schik enkele frisse slablaadjes op aparte schaaltes.

Snijd de helft van de gepelde ui in zeer dunne ringen en bestrooi ze met paprikapoeder.

Garneer ieder schaalte met enkele uiringen.

Dien op met yoghurtsaus in een apart sauskommetje.

Rauwkostschotel

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g rauwkost: sla, tomaten, komkommer, radijsjes, tuinkers

Mosterdsaus met yoghurt (zie verder)

Bereiding

Maak de groenten schoon, was en snijd ze in fijne repen of blokjes.

Schik de groenten in een glazen schaal.

Dien de saus afzonderlijk op bij de rauwe groenten.

Tomatensla en vinaigrette met bieslook

½ portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

600 g tomaten
50 g gesnipperde ui of sjalot
10 ml olie (1 eetlepel)
10 ml citroensap (1 eetlepel)
peterselie
bieslook
¼ koffielepel mosterd
peper (en zout)

Bereiding

Snijd de gewassen tomaten in dunne schijven.
Leg een laag tomatenschijven op een schotel.
Snipper er een uitje over.
Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette ondereen (olie, citroensap, peterselie, bieslook, mosterd).
Klop de saus dik gedurende minstens 2 minuten.
Breng op smaak met peper (en zout).
Overgiet de tomaten met de vinaigrette.
Versier de schotel met de fijngehakte peterselie.

Voorjaarssla

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g tomaat
50 g radijsjes
100 g jonge worteltjes
100 g komkommer
enkele blaadjes groene selder
25 g tuinkers
75 g magere wittekaas
peper (en zout)

Bereiding

Snijd de gewassen tomaten en de komkommer in schijven van ± 1 cm en de radijsjes in stukjes van ½ cm.
Snijd de worteltjes in fijne reepjes van 1 mm bij 4 cm (= julienne).
Hak de blaadjes groene selder fijn.
Vermeng al deze groenten.
Breng de wittekaas op smaak met peper (en zout) en vermeng met de groentensla.
Garneer met toetjes tuinkers.

Wortelsla

½ portie = 25 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten 2 personen

300 g wortelen
sap van 1½ citroen
bieslook en peper

Bereiding

Maak de wortelen schoon, schrap ze en rasp ze fijn.

Voeg het citroensap toe en meng het eronder, samen met de fijngesneden bieslook.

Breng op smaak met peper.

Aardappelbereidingen

Typische kenmerken

- ⇒ De hoeveelheid aardappelen in het dieet wordt individueel bepaald. Daarom wordt bij elk recept aangegeven "Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema". 1 B.W. = 70 g
- ⇒ De recepten in de bundel voorzien 140 g aardappelen of 2 B.W. per portie.
Indien aanpassing nodig is, moeten ook de andere ingrediënten van het recept aangepast worden.
- ⇒ De meeste bereidingen zijn vetarm.
Ook bij verwerking tot puree wordt vet vermeden door gebruik te maken van magere melk of ontvette bouillon.
- ⇒ Rationeel koken is ook voor aardappelen van groot belang om verlies aan voedingswaarde te vermijden. De goede werkwijze hiervoor wordt beschreven in het recept: natuuraardappelen (zie verder).

Aardappelen in de schil

½ portie = 125 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

peterselie

(zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Was en borstel de aardappelen grondig.

Kook ze gaar in weinig water. Pel ze warm en ontpit ze eventueel.

Bestrooi ze voor het opdienen met fijngehakte peterselie (en zout).

Tip: De aardappelen kunnen ook bestrooid worden met versgemalen peper of gewenteld worden in paprikapoeder. De aardappelen kunnen ook opgediend worden in de schil. Strooi de fijngehakte peterselie dan in een voorafgemaakte snede.

Aardappelnestjes

½ portie = 160 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

75 g ontvette bouillon

10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)

peper, (zout), nootmuskaat

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Was de aardappelen, schil ze en ontdoe ze van de ogen.
Spoel ze en kook ze onmiddellijk gaar in weinig, (licht gezouten) kokend water.
Maak de aardappelen fijn en meng er de warme vloeistof en margarine onder.
Breng op smaak met peper (en zout) en nootmuskaat.
Vorm met de puree nestjes met behulp van een spuitzak of met lepel en vork.
Laat even kleuren onder de grill.

Aardappelnootjes

½ portie = 125 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g uitgeholde aardappelnootjes

fijngehakte peterselie

(zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Was de aardappelen, schil ze en verwijder de ogen.

Maak de aardappelnootjes.

Kook de aardappelnootjes gedurende 12 minuten gaar in weinig, (licht gezouten) kokend water.

Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Aardappelpuree

½ portie = 135 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

50 ml afgeroomde melk

peper, nootmuskaat (en zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Kook de geschilde en in stukjes gesneden aardappelen in weinig, (licht gezouten) kokend water gaar. Giet ze af en laat ze op het vuur even opdrogen.

Pureer de aardappelen met een aardappelstamper.

Klop (op het vuur) even op met de melk.

Breng op smaak met peper en nootmuskaat (en zout).

Aardappelschijfjes in de oven

½ portie = 225 kcal. en 2¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

150 ml afgeroomde melk

7,5 g margarine voor bijzondere voeding (= ½ eetlepel)

45 g gemalen kaas 20+

peper, (zout), nootmuskaat

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in schijfjes van $\pm \frac{1}{2}$ cm dikte. Schik deze schijfjes in een ingevette vuurvaste schotel.

Bestrooi met peper, (zout) en nootmuskaat.

Giet er de melk over en bestrooi met de gemalen kaas.

Plaats in een matig warme oven en laat zo de aardappelschijfjes in ± 1 uur gaar worden.

Tip: Wanneer de aardappelen eerst 10 minuten gekookt en daarna in schijfjes gesneden worden, moeten ze slechts 30 minuten in de oven.

Gekookte aardappelschijfjes

$\frac{1}{2}$ portie = 125 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

water

(zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding.

Was de aardappelen, schil ze en ontdoe ze van de ogen.

Spoel de aardappelen en snijd ze in schijfjes.

Kook ze gedurende 20 minuten in weinig, (licht gezouten) kokend water.

Schik de aardappelschijfjes dakpansgewijze op het bord.

Natuuraardappelen

$\frac{1}{2}$ portie = 125 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

water

(zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Was en borstel de aardappelen grondig, schil ze en verwijder de ogen.

Spoel de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en zet ze onmiddellijk op in weinig kokend water (met weinig zout).

Kook de aardappelen gedurende 20 minuten met gesloten deksel. Giet de aardappelen af.

Indien gewenst kunnen de aardappelen opgeschud, gebloemd worden.

Peterseliaardappelen

$\frac{1}{2}$ portie = 125 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen

1 soeplepel gehakte peterselie

(zout)

Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Kook de aardappelen gaar in weinig, (licht gezouten) kokend water.
Schud de aardappelen op samen met de helft van de peterselie.
Dien de aardappelen op, bestrooid met de rest van de peterselie.

Peterseliepuree

½ portie = 160 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen
75 ml ontvette bouillon
peper, (zout), nootmuskaat 20 g peterselie
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Was de aardappelen, schil ze en ontdoe ze van de ogen.
Spoel ze en kook ze onmiddellijk in weinig, (licht gezouten) kokend water gaar.
Maak de aardappelen fijn en meng er de warme bouillon en de margarine onder.
Breng op smaak met peper, (zout) en nootmuskaat.
Meng de fijngesnipperde peterselie onder de puree.

Tip: In plaats van peterselie kan ook kervel gebruikt worden.

Rosti

½ portie = 175 kcal. en 2 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

280 g aardappelen
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
½ ui (± 50 g)
Bepaal zelf uw portie volgens uw persoonlijk dieetschema - 1 B.W. = 70 g

Bereiding

Rasp de geschilde, gewassen aardappelen, droog ze met poreus papier en vermeng ze met de fijngesneden uien.
Smelt de margarine in een grote pan, doe er het aardappelmengsel in.
Bak dit eerst langzaam en daarna op een groter vuur aan beide zijden goudbruin.

Deegwaren en rijst

Macaroni-kalkoenschotel

½ portie = 400 kcal. en 4 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

90 g macaroni
5 tomaten (± 600 g)
1 middelgrote ui

20 g kaas 20+
140 g kalkoenfilets
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)
peper (en zout)

Bereiding

Snijd de schoongemaakte ui fijn. Snijd de kalkoenfilets in blokjes, fruit ze in de margarine, samen met de gesnipperde ui en voeg peper (en zout) toe.
Giet er een bodempje water bij en laat gaar smoren.
Kook de macaroni gaar in ruim water.
Snijd de tomaten in schijven. Leg in een ingevette vuurvaste schotel laag om laag, vlees, macaroni en tomatenschijven.
Eindig met een laag tomaten en rasp de kaas erover.
Plaats onder de grill tot goudgele kleur bekomen is.

Risotto

½ portie = 225 kcal. en 3 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

90 g ongekookte rijst
15 ml olie (= 1½ eetlepel)
1 sjalot of 1 kleine ui (50 g)
enkele takjes peterselie
1 takje tijm
250 ml bouillon of water
peper (en zout)

Bereiding

Snijd de ui in dunne ringen of snipper hem fijn.
Verwarm de olie en laat de ui hierin glazig bakken, eventueel samen met een deel van de fijnge-snipperde peterselie.
Voeg hierbij de rauwe droge rijst en laat deze zachtjes meebakken. Giet er een deel van de bouillon of water (en zout) bij en laat de rijst zwellen.
Voeg de rest van de bouillon en het takje tijm toe.
Laat de rijst gaar worden in + 35 minuten.
Bestrooi met peterselie.

Risotto met groenten

½ portie = 225 kcal. en 3½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

90 g ongekookte rijst	eventueel een stukje paprika
10 ml olie (= 1 eetlepel)	peterselie
1 kleine ui (50 g)	1 takje tijm
1 kleine wortel (100 g)	250 ml bouillon of water
50 g fijne erwten (diepvries)	peper (en zout)
enkele takjes groene selder	

Bereiding

Snijd de ui, selder, wortel (en paprika) in kleine blokjes.

Verwarm de olie en laat hierin de groenten fruiten.

Voeg er de erwten en de rijst aan toe en laat ze mee fruiten. Giet hierbij de helft van de bouillon en laat de rijst zwellen (+ 10 minuten).

Voeg er vervolgens het takje tijm en de rest van de bouillon bij en laat verder gaar worden.

Breng op smaak met peper (en zout). Werk af met fijngehakte peterselie.

Warme sausen

Typische kenmerken

- ⇒ Als vetstof wordt gebruik gemaakt van olie of van margarine voor bijzondere voeding.
- ⇒ De vetstof die voor de saus gebruikt wordt moet berekend worden voor de energiewaarde.
- ⇒ Sommige sausen zijn zetmeelvrij, dus niet gebonden met zetmeel.
- ⇒ Verschillende sausen zijn ook vetvrij, gemaakt van ontvette bouillon, magere wittekaas of groenteemoes.
- ⇒ Om de sausen een gebonden aspect te geven, kan men gebruik maken van :
 - ✓ magere wittekaas of magere yoghurt, die naar eigen smaak kan verdund worden
 - ✓ St. Johannes-broodpitmeel (de handelsnaam is Nutriton®): dit bindmiddel geeft een doorzichtige binding zoals gelatine, met dit verschil dat het ook warm kan gebruikt worden
 - ✓ groentepuree, groenteblokjes, vlees- of kaassnippers.

Bechamelsaus

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

7,5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1/2 eetlepel)

8 g bloem (= 1 eetlepel)

150 ml magere melk

peper (en zout)

nootmuskaat

Bereiding

Maak een blanke roux : smelt hiervoor de margarine en roer er de bloem door.

Giet beetje bij beetje de koude melk erbij onder voortdurend roeren en laat enkele minuten doorkoken.

Breng op smaak met peper, nootmuskaat (en zout).

Magere kaassaus

½ portie = 100 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 ml afgeroomde melk

8 g bloem (= 1 eetlepel)

45 g gemalen kaas 20+ of 35 g belegen kaas

peper (en zout)

nootmuskaat

Bereiding

Maak een koud papje van de bloem met 2 eetlepels koude melk.

Breng de overige melk aan de kook. Giet het papje al roerend bij de kokende melk en laat goed doorkoken.

Breng op smaak met peper, nootmuskaat (en zout).

Voeg van het vuur de gemalen kaas toe.

Tip: In plaats van 45 g gemalen kaas 20+ kan men 50 g (2 hoekjes) 20+ smeerkaas gebruiken.

Laat hiervoor de in stukjes gesneden smeerkaas meesudder, totdat de kaas volledig gesmolten is.

Magere veloutésaus

½ portie = 25 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 ml ontvette bouillon

15 g maizetmeel of bloem (= 2 eetlepels)

peper (en zout), nootmuskaat

enkele druppels citroensap

Bereiding

Breek het maizetmeel in weinig koude bouillon.

Breng de overige bouillon aan de kook.

Voeg onder goed roeren hierbij het aangemaakte zetmeel toe en laat eventjes doorkoken.

Werk de saus verder af met citroensap, peper, nootmuskaat (en zout).

Magere witte saus

½ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 ml afgeroomde melk

8 g bloem (= 1 eetlepel) peper (en zout) nootmuskaat

Bereiding

Maak een koud papje van de bloem met 2 eetlepels melk.

Breng de overige melk aan de kook.

Giet het papje al roerend bij de kokende melk en laat goed doorkoken.

Breng op smaak met peper, nootmuskaat (en zout).

Mosterdsaus

½ portie = 25 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 ml bouillon

100 ml magere melk

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel zure augurken

8 g bloem (= 1 eetlepel)

peper (en zout)

Bereiding

Maak een koud papje van de bloem met enkele eetlepels melk. Giet de bouillon en de rest van de melk samen.

Voeg de mosterd toe en breng aan de kook.

Bind met het bloempapje.

Voeg de fijngesneden augurken toe, breng op smaak met peper (en zout).

Laat nog even doorkoken.

Tip: Met visfumet bereid, past deze saus bij gekookte, gebakken of gestoofde vis.

Tomatensaus

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

1 kleine ui

10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)

250 ml bouillon of water

1 eetlepel tomatenpuree

15 g bloem (= 2 eetlepels)

paprikapoeder

basilicum

peper (en zout)

Bereiding

Snipper de schoongemaakte ui fijn.

Kleur de ui in de margarine. Strooi de bloem erover en laat even meekleuren.

Voeg al roerend de bouillon toe. Voeg ook de tomatenpuree, paprikapoeder en basilicum toe.

Breng op smaak met peper (en zout).

Laat onder voortdurend roeren enkele ogenblikken doorkoken.

Veloutésaus

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)

15 g bloem (= 2 eetlepels)

250 ml ontvette bouillon

peper (en zout)

nootmuskaat

enkele druppels citroensap

Bereiding

Maak een blanke "roux : smelt hiervoor de margarine.

Voeg al roerend de bloem toe. Giet beetje bij beetje de koude bouillon erbij, onder voortdurend roeren en laat enkele minuten doorkoken.

Breng op smaak met citroensap, peper, nootmuskaat (en zout).

Tip: Saus kan gemaakt worden met vleesbouillon, gevogeltebouillon, visfumet en groentebouillon.

Koude sausen

Typische kenmerken

- ⇒ Evenals voor de warme sausen moet de vetstof, gewoonlijk olie, berekend worden voor de energiewaarde.
- ⇒ Deze sausen zijn zetmeelvrij.
- ⇒ Er wordt ruim gebruik gemaakt van tuinkruiden en van tafelzuur.
- ⇒ Als basis voor de sausen kunnen gebruikt worden: vinaigrette, groentepuree, magere wittekaas en magere yoghurt.

Groene kruidensaus

½ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

75 g magere wittekaas
een paar druppels citroensap
tuinkruiden: ½ koffielepel fijngesneden ui of sjalot, ½ koffielepel fijngehakte peterselie, ½ koffielepel fijngehakte bieslook, ¼ koffielepel fijngehakte dragon, ½ koffielepel fijngehakte kervel
vers gemalen peper, (zout)
1 eetlepel afgeroomde melk

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten tot een homogene saus.
Roer eventueel 1 eetlepel afgeroomde melk onder de saus voor de gepaste dikte.

Kwarksaus met perzik

½ portie = 25 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

30.g magere wittekaas
15 ml magere yoghurt
60 g verse perzik (of uit blik op water)
½ koffielepel citroensap
1 mespuntje kerriepoeder
peper

Bereiding

Vermeng de wittekaas met de yoghurt.
Snijd de perzik heel fijn en voeg die samen met citroensap bij het kaasmengsel.
Breng op smaak met peper en kerriepoeder.

Magere cocktailsaus

½ portie = 25 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

75 g magere wittekaas
½ eetlepel citroensap
2 eetlepels ketchup
peper (en zout)

Bereiding

Meng de kaas met het citroensap en de tomatenketchup.
Breng op smaak met peper (en zout).

Mosterdsaus met yoghurt

½ portie = - kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

2 eetlepels magere yoghurt
1 koffielepel zachte of ½ koffielepel sterke mosterd
peterselie dragon
kervel
bieslook
1 koffielepel kappertjes
peper (en zout)

Bereiding

Spoel de tuinkruiden.
Snipper de bieslook fijn.
Hak de peterselie, kervel en dragon.
Meng alle ingrediënten goed dooreen.
Breng op smaak met peper (en zout).

Slasaus - basisrecept ± 20 eetlepels

2 eetlepels = 100 kcal. en - B.W.

Ingrediënten

1 eiwit
1 koffielepel mosterd
2 eetlepels citroensap
100 g magere wittekaas
125 ml olie (10 eetlepels) peper

Bereiding

Breng het eiwit, de mosterd, peper, citroensap en 3 eetlepels olie in een smalle mengbeker en mix tot het mengsel stijf wordt. Voeg langzaam de rest van de olie toe en mix verder.
Klop de wittekaas stevig onder de slasaus.

Afgeleide bereidingen van de slasaus

- ♦ Kruidenslasaus : de slasaus vermengen met fijngehakte groene kruiden : peterselie, kervel, dragon in een verhouding van 1 koffielepel groene kruiden op 3 eetlepels slasaus.
- ♦ Cocktailsaus : bij de slasaus, tomatenpuree of tomatenketchup voegen in de verhouding 1 op 3.
- ♦ Tartaarsaus : Bij de slasaus fijngehakte zure uitjes en augurken mengen, evenals hardgekookt eiwit.

Vinaigrette - basisrecept + 8 eetlepels

2 eetlepels = 125 kcal. en - B.W.

Ingrediënten

1 kleine fijngesnipperde ui
1 koffielepel mosterd
2 eetlepels citroensap
5 eetlepels olie
peper (en zout)

Bereiding

Meng juist voor het opdienen de ingrediënten ondereen.
Klop de saus dik gedurende ± 2 minuten.

Afgeleide bereidingen van de vinaigrette

- ♦ met Provençaalse kruiden
- ♦ met fijngesneden paprika
- ♦ met verse tuinkruiden (+ 15 g zoals bieslook, peterselie, kervel, dragon)
- ♦ met wijn- of dragonazijn
- ♦ met kappertjes

Yoghurtsaus

½ portie = 25 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

3 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels magere melk
1 eetlepel citroensap
½ ui
bieslook, peterselie
peper (en zout)

Bereiding

Was de tuinkruiden onder lopend water.
Snipper de bieslook en ui fijn, hak de peterselie.
Meng alle ingrediënten goed dooreen.
Breng op smaak met peper (en zout).

Nagerechten

Typische kenmerken

- ⇒ De meest geschikte grondstoffen voor nagerechten zijn:
 - ✓ verschillende soorten vruchten, verse of diepvries zonder suiker of ingemaakt op water
 - ✓ magere wittekaas
 - ✓ magere melk, karnemelk, magere yoghurt
- ⇒ Het gebruik van zetmeel als bindmiddel wordt zoveel mogelijk vermeden. Andere bindingen zijn beter geschikt zoals:
 - ✓ gelatine: enkel in koude gerechten
 - ✓ wittekaas: heeft van nature een geschikte consistentie
 - ✓ wit van ei: stijfgeklopt in soufflé of als bindmiddel in flap.
- ⇒ Er wordt geen extra suiker toegevoegd. Indien extra zoetmiddel vereist is, wordt gebruik gemaakt van energievrije zoetmiddelen.
- ⇒ Zoals bij andere recepten zijn telkens de B.W. en de kcal. vermeld.

- ⇒ De normale waarde van de voorziene recepten per portie bedraagt 1 tot 1,5 B.W. en 100 tot 150 kcal.
Enkele nagerechten hebben een hogere energetische waarde : zij zijn dan bedoeld voor minder frequent gebruik (bij feest- of zondagmenu). Dit is voornamelijk bij de recepten voor gebak.
⇒ Bij verwijzing naar recepten uit andere rubrieken moeten de B.W. en kcal. nog bijgeteld worden.

Abrikozensouffle

½ portie = 56 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g abrikozen op water
2 eiwitten
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Maak de abrikozen fijn door een roerzeef. Klop de eiwitten stijf met zoetmiddel.
Spatel het eiwit voorzichtig onder de moes.
Verdeel het mengsel voorzichtig in 2 souffléschaaltjes.
Bak in de oven de soufflé gaar.
Dien onmiddellijk op.

Abrikozentaart

1/10 portie = 150 kcal. en 1¾ B.W.

Ingrediënten voor 10 personen

Gistdeeg van 200 g bloem (zie verder)
300 ml afgeroomde melk
30 g vanillepuddingpoeder (= 4 eetlepels)
½ eiwit
400 g abrikozen op water
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Bereid de vanillecrème met afgeroomde melk, vanillepuddingpoeder en zoetmiddel.
Maak de gistdeeg met de bloem, gist, afgeroomde melk, ei, margarine voor bijzondere voeding.
Leg de gistdeeg in een taartvorm en duw de rand goed vast.
Giet de pudding in de beklede taartvorm.
Schik hierop de gehalveerde, ontpitte, uitgelekte abrikozen. Bestrijk de taartrand met wat losgeklopt ei.
Bak in een hete oven gedurende ± 25 minuten.

Appelsneeuw

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Insrediënten voor 2 personen

250 g appels
½ citroen
75 ml magere yoghurt
1 eiwit

1 eetlepel water
kaneel
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Schil de gewassen appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in schijfjes. Laat ze in een gesloten pan met het sap van de citroen en het water gaar koken tot ze uiteen vallen in moes.
Voeg een beetje kaneel en het zoetmiddel toe.
Meng de yoghurt onder de appelmoes.
Klop het eiwit stijf en schep het onder het appel-yoghurtmengsel. Serveer koel in hoog glas.

Flensjes

¼ portie = 135 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 8 stuks

200 ml afgeroomde melk
60 g bloem
1 ei
(snuifje zout)
15 ml olie

Bereiding

Roer de bloem met de melk en de losgeklopte eidooier (en zout) tot een glad beslag.
Klop het eiwit tot sneeuw en meng het onder het beslag.
Gebruik een penseel om de flensjespan schraal in te oliën.
Bak 8 flensjes en dien ze warm op.

Fruitkaas

½ portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

225 g magere wittekaas
250 g perziken
2 eiwitten
energievrij vloeibaar zoetmiddel

Bereiding

Was en pel de perziken.
Halveer en verwijder de steen. Snijd het fruit in kleine stukjes.
Vermeng met de wittekaas, maar houd enkele schijfjes over.
Voeg zoetmiddel toe naar smaak.
Klop het wit van het ei stijf en schep het onder de massa.
Versier met de overgehouden stukjes fruit en dien koel op.

Gemengde vruchten

½ portie = 75 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

125 g sinaasappel
125 g peer
125 g appel
2 eetlepels appelsap, ongesuikerd
2 eetlepels citroensap
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de vruchten en schil of pel ze grondig.

Snijd de sinaasappel in plakjes en de peer en appel in fijne schijfjes.

Zoet het appel- en citroensap met het zoetmiddel.

Giet het sap over het vruchtenslaatje en laat gedurende 15 minuten trekken op een koele plaats.

Dien het fruit fris op.

Gepocheerde appel met vanillevla

½ portie = 100 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

125 g appel
150 ml vanillevla (zie verder)
1 eetlepel citroensap
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was en schil dé appel.

Boor het klokhuis eruit.

Breng water aan de kook met citroensap en zoetmiddel.

Pocheer de appel gaar in + 20 minuten en snijd de appel in twee helften.

Schik ze elk op een afzonderlijk schaalpje.

Overgiet de appel met de warme vanillevla.

Dien warm of gekoeld op.

Gistdeeg

1/10 portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 10 personen

200 g bloem
10 g gist
50 ml magere melk
½ ei
60 g margarine voor bijzondere voeding
(snuifje zout)

Bereiding

Breng de bloem op een werktafel. Maak in het midden een kuiltje, verdeel de margarine in kleine stukjes en leg ze aan de buitenkant van de bloem.

Maak de gist vloeibaar in een deel van de lauwe melk.

Giet de gist in het kuiltje en strooi er wat bloem over en laat even voorrijzen.

Meng dan de bloem met de margarine, het ei, de gist, de rest van de melk (en het zout).

Kneed het deeg goed door tot het loskomt van het werkvlak en het veerkrachtig aanvoelt.
Bedeck het deeg met een propere doek en laat ± 25 minuten rijzen tot het in volume verdubbeld is.
Rol het deeg zeer dun uit, bekleed ermee een lichtjes ingevette taartvorm en prik er even in met een vork.
Beleg met het gekozen vulsel.

Griesmeelvla

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten coor 2 personen

300 ml afgeroomde melk
20 g griesmeel (= 2 eetlepels)
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Strooi het griesmeel erin en laat + 7 minuten doorkoken onder voortdurend roeren.
Breng op smaak met energievrij zoetmiddel.
Dien gekoeld op.

Kleine cakes

1 stuk = 175 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 5 stuks

50 g margarine voor bijzondere voeding
1 ei
40 g magere wittekaas
75 g zelfrijzende bloem
weinig citroensap
geraspte citroenschil vanilleëssence
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Roer de margarine romig in een mengkom samen met de eidooier. Voeg hierbij de wittekaas, het citroensap, de vanilleëssence en geraspte citroen.
Roer er de gezeefde bloem onder. Klop het eiwit stijf en schep het onder het deeg.
Vul 5 papieren cakevormpjes van ± 4 cm Ø.
Bak in een zeer warme oven gedurende + 20 minuten.

Magere wittekaas “vilmorin”

½ portie = 150 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 g magere wittekaas
75 ml magere melk
energievrij zoetmiddel
2 eiwitten
250 g aardbeien

Bereiding

Klop de wittekaas met de melk en het zoetmiddel op.
Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig onder de wittekaas.
Doe de kaas in porseleinen of glazen kommetjes.
Versier met de ontsteelde aardbeien.
Dien koel op.

Muesli yoghurt

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

10 g havermout (= 1½ eetlepel)
150 ml magere yoghurt
125 g peer
citroensap
energievrij zoetmiddel
10 g amandelen

Bereiding

Week de havermout in 3 eetlepels water waarin wat zoetmiddel is opgelost.
Voeg de yoghurt toe.
Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Besprenkel met het citroensap en meng het onmiddellijk onder de yoghurt.
Schep in glazen schaaltes en dien koel op.
Bestrooi met geraspte amandelen.

Paradisoperen

½ portie = 75 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g peren
2 theelepels citroensap
1 eetlepel oranjessnippers
125 ml sinaasappelsap, ongesuikerd
2 sinaasappelschijven
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Schil de gewassen peren, boor het klokhuis eruit.
Halveer de peren en leg ze met de platte kant naar boven in een vuurvaste schotel.
Besprenkel met citroensap.
Meng een deel van het sinaasappelsap met de oranjessnippers en schep dit in de klokhuis holte van de peer.
Voeg het zoetmiddel bij de rest van het sap en giet het in de schotel.
Dek de schotel af en laat de peren in + 1 uur stoven in de oven.
Bedruip regelmatig met sinaasappelsap.
Garneer met sinaasappelschijfjes en dien warm op.

Peer in de oven

½ portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g stoofperen
2 eetlepels citroensap
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was en schil de peer.
Boor het klokhuis eruit.
Schik de peer in een vuurvaste schotel.
Overgiet met citroensap.
Laat de peer gaar worden in de oven.
Laat afkoelen en besprenkel met zoetmiddel naar smaak.

Tip: Dit gerecht kan ook uitgevoerd worden met een appel. De klokhuisholte kan opgevuld worden met konfituur voor diabetici.

Perzikensorbet

½ portie = 60 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g perziken
½ citroensap
40 g magere wittekaas energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was, schil en ontpit de perziken.
Brenghet citroensap, de perziken en de wittekaas samen in een mengbeker en mix.
Brenghet op smaak met het zoetmiddel.
Plaats het mengsel in een diepvriesvakje gedurende t 30 minuten.
Klop het mengsel weer op om de gevormde ijskristallen te breken. Laat het mengsel opnieuw in het diepvriesvak gedurende ± 4 uur. Brenghet zo nodig de sorbet een 30-tal minuten voor het opdienen in de koelkast, zodat hij zachter wordt om uit te scheppen in de ijsschaaltjes.
Garneer met in citroensap gedompeld perzikschijfje.

Puddingtaart met appelschijfjes

1/10 portie = 150 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 10 porties

gistdeeg van 200 g bloem (zie verder)
300 ml afgeroomde melk
30 g vanillepuddingpoeder (= 4 eetlepels)
250 g appels
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Bereid de vanillecrème met afgeroomde melk, vanillepuddingpoeder en zoetmiddel.

Maak het gistdeeg met bloem, gist, afgeroomde melk, ei en margarine. Leg het gistdeeg in een taartvorm en duw de rand goed vast.

Giet de pudding in de beklede taartvorm.

Was de appels en snijd ze in dunne schijfjes.

Schik ze dakpansgewijs mooi over de pudding.

Bestrijk de rand van de taart met wat losgeklopt ei.

Bak in hete oven gedurende + 25 minuten.

Laat uit de vorm glijden op een rooster om af te koelen.

Rood-groen

½ portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten 2 personen

250 g aardbeien

125 g kiwi

1 schijfje citroen

Bereiding

Snijd de gespoelde aardbeien in plakjes.

Schil de kiwi en snijd ze eveneens in dunne plakjes.

Leg afwisselend een laag aardbeien en een laag kiwischijfjes in een gekoeld wijnglas.

Versier de glasrand met een gekarteld schijfje citroen.

Schuimige appelmoes

½ portie = 100 kcal. en 1¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g appels

50 ml citroensap

2 eiwitten

40 g ongesuikerde bosbessenjam

energievrij zoetmiddel

Bereiding.

Was en schil de appels.

Boor het klokhuis eruit.

Stoof de in stukken gesneden appels gaar tot moes.

Meng het citroensap en het zoetmiddel door de appelmoes.

Klop het eiwit stijf.

Schep voorzichtig het opgeklopt eiwit onder de appelmoes.

Vul een vruchtenschaaltje met dit mengsel en garneer met de bosbessenjam.

Sinaasappelgelei

½ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 ml sinaasappelsap, ongesuikerd

50 ml citroensap

1 eiwit

energievrij zoetmiddel
2 blaadjes gelatine

Bereiding

Verwarm het vruchtensap.
Week de gelatine in ruim' koud water.
Knijp de gelatine goed uit en los op in het sap.
Roer het energievrij zoetmiddel door het sap.
Laat de massa geleiachtig worden. Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig onder de gelei.
Vul vruchtenschaaltjes en laat in de koelkast stevig worden.
Stort daarna de gelei op een bordje en garneer met een schijfje sinaasappel.

Soezen

1 stuk = 100 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten voor 8 stuks

100 ml water
40 g margarine voor bijzondere voeding
50 g bloem 2 eieren
300 ml wittekaaspudding (zie verder)

Bereiding

Breng het water met de margarine aan de kook.
Voeg de bloem ineens toe en roer flink tot het deeg gelijkmatig en soepel is en loslaat van de pan.
Roer er van het vuur af één voor één de eieren bij.
Klop verder met een houten spatel tot het deeg goed glanst.
Verdeel het deeg in 8 hoopjes op een ingevet bakblik.
Bak in een hete oven gedurende ± 25 minuten.
Laat de soezen afkoelen op een rooster en vul ze met de witte-kaaspudding.

Vanillevla

1/2 portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 ml magere melk
15 g vanillepuddingpoeder (= 2 eetlepels)
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Maak het puddingpoeder aan met wat koude melk.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Voeg onder voortdurend roeren het aangemaakte bindmiddel toe en laat goed doorkoken.
Voeg van het vuur af het zoetmiddel toe.
Giet de vla in 2 schaaltes en laat afkoelen.

Vanille-mokkavla

1/2 portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 ml vanillevla (zie verder)
energievrij zoetmiddel
½ koffielepel oploskoffie

Bereiding

Voeg na het koken aan de helft van de vla de oploskoffie en extra zoetmiddel toe.
Meng grondig.
Giet tegelijkertijd beide vla's in een schaalpje en laat afkoelen.

Vruchtenshake

½ portie = 100 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

250 g fruitcocktail op water
200 ml magere yoghurt
100 ml afgeroomde melk
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Vermeng het uitgelekte fruit met de yoghurt en de melk.
Mix tot een homogeen mengsel. Voeg zoetmiddel toe en roer goed.
Giet over in een hoog glas en dien koel op.
Versier met een kers, gekozen uit het cocktailfruitmengsel.

Vruchtensla

½ portie = 75 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

125 g appel
125 g peer
125 g mandarijn
citroensap
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Maak de vruchten schoon, was en schil ze.
Boor de klokhuizen eruit.
Snijd de vruchten in kleine parten of blokjes.
Meng onder elkaar, besprenkel met citroensap en voeg zoetmiddel toe.
Schep over in vruchtenschaaltjes. Bewaar koel tot het opgediend wordt.

Tip: andere vruchtencombinaties zijn: aardbeien en framboos, meloen en abrikoos, perziken meloen

Vruchtensla “meringue”

½ portie = 75 kcal. en 1½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

± 150 g pompelmoes
60 g sinaasappel

60 g peer
60 g appel
30 ml sinaasappelsap, ongesuikerd
1 eiwit
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de vruchten. Halveer de pompelmoes en haal het vruchtvlees eruit.

Bewaar de 2 schilhelften van de pompelmoes.

Pel de sinaasappel.

Boor de klokhuisen uit appel en peer.

Snijdt alle vruchten in blokjes. Meng de vruchten dooreen, overgiet ze met het sinaasappelsap en voeg energievrij zoetmiddel toe naar smaak.

Vul elke pompelmoeshelft op met de gemengde vruchten en laat afkoelen in de koelkast.

Klop het eiwit stijf en voeg zoetmiddel toe.

Breng het stijfgeslagen eiwit als een torentje op de vruchtensla. Zet de gevulde pompelmoes 1 á 2 minuten onder de hete grill en laat het eiwit lichtbruin worden.

Wittekaaspudding

½ portie = 125 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 ml vanillevla (zie verder)

150 g magere wittekaas

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Maak eerst de vanillevla.

Laat de vanillevla half afkoelen.

Vermeng de wittekaas met de afgekoelde vla en klop luchtig.

Voeg indien gewenst nog zoetmiddel toe.

Wittekaastaart

½ portie = 150 kcal. en 1¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

200 g magere wittekaas

2 eiwitten

125 ml sinaasappelsap, ongesuikerd

185 g appelen

kaneel

4 gelatineblaadjes

½ theelepel vanilleëxtract

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Meng de wittekaas, energievrij zoetmiddel, kaneel en vanilleextract onder elkaar.

Klop het eiwit stijf.

Week de gelatinebladen in ruim water los.

Warm het sinaasappelsap op en los van het vuur af de geweekte gelatine op.
Meng het sinaasappelsap door het wittekaasmengsel.
Voeg de in stukjes gesneden appel toe.
Schep het stijfgeklopte eiwit voorzichtig onder het wittekaasmengsel.
Breng het mengsel in een taartvorm en laat in de koelkast opstijven.

Zuiderse yoghurt

½ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 ml yoghurt
90 g appel
30 ml sinaasappelsap, ongesuikerd vloeibaar energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was en schil de appel.
Boor het klokhuis eruit en snijd in kleine stukjes.
Breng de yoghurt, appel en sinaasappelsap samen in een maatbeker en mix gedurende 1 minuut.
Breng op smaak met zoetmiddel. Dien fris op.

Avondschotels: warme, koude

Typische kenmerken

- ⇒ De hoofdbestanddelen van de avondschotels zijn:
 - ✓ een magere eiwitbron: vlees of vis of kaas
 - ✓ een portie warme of koude groenten
 - ✓ vrij te gebruiken voedingsmiddelen, zoals kruiden, tafelzuur en bepaalde rauwe groenten.
- ⇒ De meeste recepten hebben een energiewaarde die ligt rond 100 tot 150 kcal. en een Kh-gehalte van 0,5 B.W.
De juiste cijfers zijn bij elk recept vermeld.
- ⇒ De beschreven recepten kunnen ook gebruikt worden als voorgerecht bij uitgebreide feestmenu's.
In de gewone kookboeken worden ze trouwens aangetroffen in de rubriek "Voorgerechten".
- ⇒ Bij verwijzing naar recepten uit andere rubrieken moeten de B.W. en kcal. nog bijgeteld worden.

Warme avondschotels

Gegarneerde toast

½ portie = 350 kcal. en 2½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

120 g bruinbrood (4 sneetjes)
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)
300 g tomaten
80 g kaas 20+, dunne sneden
60 g kalkoenham peterselie citroen

Bereiding.

Besmeer de sneden brood met margarine.
Schik de kalkoenham op de sneden brood.
Leg vervolgens de schijfjes tomaat op het vlees.
Dek tenslotte de sneden brood af met een sneetje kaas.
Plaats de belegde boterhammen onder de grill of laat in een zeer warme oven de kaas uitsmelten.
Garneer met een takje peterselie, een schijfje citroen en dien warm op.

Tip: De kalkoenham kan vervangen worden door kalfsgebraad. De tomaat kan eventueel vervangen worden door blikfruit op water.

Gegratineerde canapé

½ portie = 375 kcal. en 3½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

180 g ontkorst bruinbrood
20 g margarine voor bijzondere voeding (= 1½ eetlepel)
60 g ontvette achterham
45 g geraspte kaas 20+
300 g tomaten
enkele blaadjes sla

Bereiding

Besmeer de sneetjes brood met de margarine en snijd ze overlans in twee.
Was de tomaten, snijd ze in schijfjes, en verdeel ze over de helft van de sneden brood.
Leg de achterham op de schijfjes tomaat.
Bestrooi met de geraspte kaas en leg het andere sneetje brood erop.
Plaats onder de ovengrill of steek in een croque-monsieur toestel.
Dien de gratineerde canapé op met een fris blaadje sla.

Gegratineerd witlof met ham

½ portie = 275 kcal. en 1¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

450 g witlof
¼ citroensap
120 g magere achterham
150 ml béchamelsaus (zie verder)
25 g gemalen gruyère
(zout)

Bereiding

Halveer de witlofstruikjes en snijd het bitter hartje eruit.
Laat het witlof in een weinig gezouten water smoren.
Maak intussen de béchamelsaus en meng er 2/3 van de gruyère onder. Laat het witlof goed uitlekken. Besprenkel met citroensap.
Draai het witlof in de ham en schik ze in een ovenschotel naast elkaar.
Giet de béchamelsaus erover en strooi de rest van de kaas erop. Plaats de schotel onder de grill totdat er een bruin korstje gevormd is.

Gevulde puntbroodjes

½ portie = 325 kcal. en 4¾ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

240 g bruine puntbroodjes
80 g kalfsgebraad
100 g champignons
300 g tomaten uit dozen (+ sap afwegen)
8 g bloem (= 1 eetlepel)
peper, (zout), nootmuskaat citroensap

Bereiding

Snijd de puntbroodjes in de lengte door.
Laat de tomaten uitlekken.
Bind het sap met de bloem.
Brenge de saus op smaak met peper, (zout), nootmuskaat en citroensap.
Stoof ondertussen de schoongemaakte en gewassen champignons gaar en snijd de tomaten evenals het kalfsvlees fijn.
Meng de groenten en het vlees onder de saus.
Vul de puntbroodjes met dit mengsel.
Plaats de broodjes in een zeer warme oven of onder de grill.
Dien de broodjes zeer warm op.

Tip: Men kan als vulling ook kip of kabeljauw gebruiken.

Ham-preirolletjes

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 g preiwit
60 g kalkoenham
50 g kaasfondue 20+ (sneetjes)
fijngehakte peterselie
(zout)

Bereiding

Kook de schoongemaakte en gewassen preiwitten in hun geheel gaar in een weinig, licht gezouten kokend water.
Laat ze uitlekken en afkoelen. Rol de preiwitten in de kalkoenham.
Snijd de sneetjes kaasfondue zeer fijn.
Bestrooi de rolletjes met de peterselie en de gesnipperde kaasfondue.
Laat even gratineren in de oven.

Hamsouffle

½ portie = 175 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 ml magere melk
15 g tarwebloem (= 2 eetlepels)

30 g ontvette achterham
45 g gemalen kaas 20+
1 ei
5 g margarine voor bijzondere voeding (= 1/3 eetlepel)
1 koffielepel fijngehakte peterselie
een snuifje kerriepoeder peper (en zout)

Bereiding

Maak een koud papje van de bloem en een weinig koude melk.
Breng het overige gedeelte van de melk aan de kook.
Voeg er al roerend de aangemaakte bloem bij.
Neem van het vuur en meng er de in stukjes gesneden ham, de gemalen kaas en de eidooier onder. Kruid met peper, (zout) en een snuifje kerriepoeder.
Klop het eiwit goed stijf en schep dit onder het mengsel. Vul de ingevette soufflépotjes voor 2/3 met de bereiding.
Plaats in een zeer warme oven gedurende + 20 minuten tot er zich een lichtbruin korstje gevormd heeft en het volume min of meer verdubbeld is.
Dien onmiddellijk op.

Kalfsgebraad in madeirasaus met witte selder

½ portie = 150 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

80 g dunne sneden kalfsgebraad
½ ui
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
1 eetlepel madeira
300 g bleekselder (blik)
75 ml bouillon
75 ml magere melk
8 g bloem (= 1 eetlepel)

Bereiding

Maak de ui schoon, snipper hem klein en fruit hem in de margarine.
Maak de bloem aan met wat koude melk.
Breng de bouillon en de rest van de melk aan de kook.
Bind de vloeistof met het papje. Breng de saus op smaak met madeira en peper (en zout).
Rol de bleekselder in de sneden gebrad, leg die op een voorverwarmde schotel en schenk de saus erover.

Oostendse schelp

½ portie = 200 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

¼ l court-bouillon (zie verder)
125 g kabeljauw
300 g champignons
150 ml afgeroomde melk
7,5 g maiszetmeel (= 1 eetlepel)

45 g kaas 20+
10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)
100 ml citroensap
peper (en zout)

Bereiding

Pocheer de kabeljauw in de courtbouillon.

Maak ondertussen de champignons schoon, was ze en snijd ze in 4. Stoof de champignons in de margarine tesamen met 2 soeplepels water, citroensap, peper (en zout) gedurende + 15 minuten.

Maak ondertussen de saus met de visbouillon, de afgeroomde melk en het maiszetmeel.

Meng de vis met de champignons en de saus.

Breng op smaak met peper (en zout).

Vul de schelpen of vuurvaste schoteltjes met dit vismengsel. Dek af met een snede kaas.

Laat in de oven gratineren.

Pizza met vulling van rookvlees, tomaten en champignons

½ portie = 500 kcal. en 4½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

120 g zelfrijzende bloem
30 ml afgeroomde melk
6 eetlepels water
10 ml olie (= 1 eetlepel)
300 g tomaten
200 g champignons
120 g rookvlees
90 g gemalen kaas 20+
(zout)

Bereiding.

Breng de bloem in een kom, maak een kuiltje en breng er het vocht en de olie in.

Meng geleidelijk alle ingrediënten.

Kneed verder op tafel tot een soepel deeg bekomen wordt.

Rol het deeg uit tot twee ronde lappen van ± 20 cm.

Breng ze in een vetvrije bakvorm en duw de rand iets omhoog. Verdeel ondertussen de in schijfjes gesneden tomaten, de schoongemaakte en in schijfjes gesneden champignons en het in reepjes gesneden rookvlees over de pizzabodem.

Bestrooi met de gemalen kaas. Bak in het midden van een zeer hete oven in + 20 minuten gaar.

Toast met ananas

½ portie = 350 kcal. en 2¾ B.W

Ingrediënten voor 2 personen

100 g verse ananas of blik op water
80 g kalfsgebraad
120 g bruinbrood (4 sneetjes)
80 g vaste kaas 20+
15 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 eetlepel)
peper (en zout)

Bereiding

Bestrooi de ananasschijven met peper.

Braad ze enkele minuten in een pan met de margarine.

Rooster het brood.

Leg op iedere snede een plak kalfsgebraad, een schijf ananas en een plak kaas.

Plaats tenslotte 10 minuten onder de grill, zodat het geheel goed warm is en de kaas smelt.

Toast met champignons

½ portie = 350 kcal. en 4½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

240 g vierkant bruinbrood (8 sneetjes)

400 g champignons

10 g margarine voor bijzondere voeding (= 2/3 eetlepel)

150 ml afgeroomde melk

8 g bloem (= 1 eetlepel)

½ citroensap

peper (en zout)

gehakte peterselie

Bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze afhankelijk van de grootte in twee of in vier.

Smelt de margarine, voeg de champignons toe, peper (en zout) en besprenkel met het citroensap en laat ± 10 minuten stoven.

Rooster ondertussen het brood.

Maak de bloem aan met de melk, bind het kookvocht van de champignons.

Roer de saus onder de champignons. Schep de champignons op de warme toasts en versier met gehakte peterselie.

Koude avondschotels

Aspergerolletjes in voorjaarsgroen

½ portie = 125 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 g verse asperges of blik

60 g dunne sneetjes kalkoenham

enkele slablaadjes

1 bosje tuinkers

enkele schijfjes komkommer

2 eetlepels vinaigrette (zie verder)

Bereiding

Pel de asperges, snijd de harde uiteinden af en laat ze in + 45 minuten gaar koken.

Neem de asperges voorzichtig uit het water en laat ze afkoelen en uitlekken.

Rol de asperges in de kalkoenham, laat de kopjes een beetje uitsteken.

Beleg de opdienschoteltjes met frisse slablaadjes en bedruip met de vinaigrette.

Schik er de aspergerolletjes op en versier met een toefje tuinkers en een schijfje komkommer.

Frisse sla

½ portie = 250 kcal. en 2¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

210 g aardappelen
75 g ui
300 g komkommer
50 g veldsla
50 g sla
80 g kalfsgebraad
125 g appel
60 ml magere yoghurt
30 ml citroensap
peper (en zout)
2 eetlepels vinaigrette (zie verder)

Bereiding

Was en schil de aardappelen.
Kook ze gaar in weinig (licht gezouten) kokend water.
Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.
Was de sla en komkommer en appel en snijd ze in reepjes.
Was de veldsla.
Snijd het kalfsgebraad in dobbelsteentjes.
Roer in een kom de vinaigrette, yoghurt, citroensap, peper (en zout) tot een sausje.
Schep de aardappelen, ui, komkommer, appel, sla, veldsla en kalfsgebraad door de saus.
Laat minstens 15 minuten trekken voor het opdienen.

Gevulde komkommers met verse zalm

¼ portie = 50 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

¼ l court-bouillon (zie verder)
600 g groene komkommer
200 g verse zalmfilets
75 g magere wittekaas
peper (en zout)
citroensap
verse dilleblaadjes

Bereiding

Kook de zalm in een court-bouillon.
Haal met een canneleermesje dunne reepjes van de gewassen komkommer, zodat ze wit en groen gestreept wordt.
Verdeel de komkommer in 8 stukken van ongeveer 5 cm en hol uit met een lepeltje of met een appelboor.
Maak een mengsel van de zalm met peper, (zout), het citroensap en de wittekaas en vul hiermee de komkommers.
Versier met verse dilleblaadjes.

Tip: Als variatie kan voor het vulsel kabeljauw gebruikt worden, witte-kaas, citroensap en 1 afgestreken eetlepel tomatenketchup.

Gevulde paprika

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

150 g groene paprika
60 g koude kip
60 g appel
150 g magere wittekaas
1 eetlepel afgeroomde melk
peper (en zout)
paprikapoeder

Bereiding

Was en snijd de paprika midden door en haal de zaadlijsten eruit.
Kook ze gedurende + 15 minuten zodat ze bijna gaar is.
Snijd het kippevlees en de appel in reepjes van ½ cm op 3.
Roer de wittekaas glad met de melk.
Meng het vlees en de appel erdoor.
Breng op smaak met paprikapoeder (en zout).
Vul de paprikahelften ermee op.

Tip: Koude kip kan vervangen worden door mager vlees, zoals rosbief of kalfsgebraad.

Gevulde tomaat met vissla

½ portie = 100 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 g tomaten
peper (en zout)
100 g gekookte goudbrasem (doradefilet)
2 eetlepels groene kruidensaus (zie verder)
enkele blaadjes sla citroenschijfjes peterselie

Bereiding

Was de tomaten en haal ze uit met een lepeltje.
Kruid ze met peper (en zout). Meng de vis met de kruidensaus en vul hiermee de tomaten op.
Schik enkele frisse blaadjes sla op een bord en plaats hierop de gevulde tomaten.
Versier met een schijfje citroen en een takje peterselie.

Griekse bloemkool

½ portie = 150 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

300 g bloemkool
enkele slablaadjes 60 g ontvette achterham
1 ei

1 tomaat
2 eetlepels magere cocktailsaus (zie verder)
peterselie
peper (en zout)

Bereiding

Kook de schoongemaakte bloemkool gaar in een weinig (licht gezouten) kokend water. Laat ze koud worden.
Kook ondertussen het ei hard en plet het eigeel afzonderlijk.
Schik de frisse slablaadjes op een bord.
Leg de opgerolde achterham op de sla en garneer middenin de bloemkoolroosjes.
Strooi het geplette eiwit en nadien het eigeel op de bloemkool.
Versier met enkele schijfjes tomaat, de magere cocktailsaus en peterselie.

Italiaanse sla

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g wortelen
100 g knolselder
100 g fijne snijbonen
80 g kalfsgebraad
10 ml olie (= 1 eetlepel)
20 ml citroensap
enkele blaadjes sla augurken
peper (en zout)
peterselie

Bereiding

Snijd de schoongemaakte wortelen, knolselder en snijbonen in kleine stukjes.
Kook ze gaar in (licht gezouten) kokend water.
Laat de groenten uitlekken en afkoelen.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Marineer de groenten en het vlees in olie, citroensap, peper (en zout).
Schik het groenten-vleesmengsel op een frisse slabodem.
Garneer met augurken en met fijngehakte peterselie.

Kalfsgebraad met bagatalle

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

80 g kalfsgebraad (koud)
75 g jonge wortelen
75 g champignons
100 g aspergepunten (blik)
2 eetlepels vinaigrette (zie verder)
peterselie

Bereiding

Snijd de schoongemaakte wortelen in julienne en de gaargestoofde champignonhoedjes in zeer dunne schijfjes.

Schik wortelen, champignons en aspergepunten op aparte schaalpjes.

Besprenkel de groentenschalen met de vinaigrette.

Schik het fijn gesneden vlees op een vleeschotel.

Garneer met peterseliebosjes.

Tip: Kalfsgebraad kan vervangen worden door rosbief, kip, kalkoen.

Kalkoenrolletjes met mimosa

½ portie = 250 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

120 g kalkoenham

1 hardgekookt ei

75 g zeer fijne erwtjes

75 g worteltjes

enkele slablaadjes

75 g tomaat

2 eetlepels slasaus (zie verder)

peper (en zout)

Bereiding

Kook de gewassen wortelen gaar. Snijd ze samen met de tomaat in dobbelstenen.

Meng de gesneden groenten met de erwtjes.

Voeg het fijn gesneden eiwit toe. Breng op smaak met peper (en zout).

Rol 4 sneden kalkoenham tot een puntzakje.

Vul op met het groentenmengsel. Schik de gevulde puntzakjes op de frisse slablaadjes en garneer met slasaus.

Strooi de geplette eidooier over de schotel.

Kipcocktail

½ portie = 100 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

60 g kip

300 g tomaten

enkele slablaadjes

2 eetlepels magere cocktailsaus (zie verder)

¼ citroen

peterselie

peper (en zout)

Bereiding

Snijd de kip in kleine regelmatige stukjes.

Meng de kip met de magere cocktailsaus.

Breng op smaak met peper (en zout).

Schik de kipcocktail op de frisse slablaadjes.

Versier met de schijfjes tomaat, citroen en fijngesnipperde peterselie.

Tip; De tomaten kunnen eventueel opgevuld worden met de kipcocktail.

Russische sla

½ portie = 125 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

¼ l court-bouillon (zie verder)
125 g staartvis
60 g appel
1 zure augurk
200 g tomaten
peper (en zout)
1 eetlepel citroensap
10 ml olie (= 1 eetlepel)
enkele slablaadjes
peterselie

Bereiding

Snijd de gewassen appel en de tomaten in blokjes.
Kook de staartvis gaar in (licht gezouten) court-bouillon.
Ontgraat de vis grondig.
Verdeel de vis in gelijke stukjes.
Maak een sausje met de olie, citroensap, peper (en zout).
Meng alle ingrediënten door elkaar.
Serveer op enkele frisse slablaadjes.
Versier met takjes peterselie.

Tartaar-komkommer

½ portie = 100 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g filet americain
150 g komkommer
150 g gemengde sla
peper (en zout)
2 eetlepels groene kruidensaus (zie verder)
peterselie

Bereiding

Meng de filet americain met een deel van de groene kruidensaus.
Breng op smaak met peper (en zout).
Snijd de komkommer overlangs door, haal het zaad eruit.
Vul de komkommer met het mengsel americain.
Bedek met aluminiumfolie en zet koel weg.
Was de verschillende soorten sla grondig.
Schik de sla op een dienschotel samen met de gevulde komkommer.
Dien op met de resterende kruidensaus en peterselie.

Toast americain met engelse coleshaw

½ portie = 300 kcal. en 2½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

100 g gemalen biefstuk
3 eetlepels slasaus (zie verder)
1 fijngesnipperde ui
1 eetlepel kappertjes
200 g wittekool
200 g wortelen
1 eetlepel tomatenketchup
1 koffielepel worchestershiresaus
120 g bruinbrood (4 sneetjes)
fijngehakte peterselie
peper (en zout)

Bereiding

Meng de gehakte biefstuk met de slasaus, de fijngesnipperde ui, de kappertjes, peper (en zout).
Rooster de sneetjes brood.
Beleg de toast met het bereide vlees. Versier met gehakte peterselie.
Maak ondertussen de wittekool schoon en schaaf ze op een grove rasp.
Schrap de wortelen en rasp ze fijn.
Meng de groenten met de fijngesnipperde ui en peterselie.
Voeg de tomatenketchup en de worchestershiresaus bij de slasaus.
Breng op smaak met peper (en zout).
Dien de saus samen met de groenten op.

Viscocktail

½ portie = 100 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 2 personen

¼ l court-bouillon (zie verder)
125 g schelvis
½ koffielepel tomatenpuree
300 g aspergepunten
citroen
enkele slablaadjes
paprikapoeder
peterselie
peper (en zout)
2 eetlepels groene kruidensaus (zie verder)

Bereiding

Kook de schelvis gaar in courtbouillon.
Roer vervolgens de stukjes koude schelvis onder de groene kruidensaus.
Voeg tomatenpuree en paprikapoeder toe.
Breng op smaak met peper (en zout).
Leg de viscocktail op een slabedje en schik de aspergepunten er om.

Versier met enkele schijfjes citroen en peterselie.

Jam

Kersenjam met citruspectine

40 g = 25 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte kersen of
750 ml vruchtensap, ongesuikerd, voor gelei
1 zakje citruspectine (Marmello®)
12 ml energievrij zoetmiddel

Bereiding

Kook de gewassen en gesneden kersen tot moes.
Meng de citruspectine onder de moes, roer grondig.
Laat één minuut goed doorkoken; de jam komt bruisend omhoog. Neem de pan van het vuur.
Laat het schuim zakken en schep af.
Voeg het zoetmiddel toe, roer goed.
Schep de jam in jampotjes en laat opstijven. Het opstijven gaat zeer langzaam.

Tip: Om de jam te bewaren is pasteuriseren noodzakelijk of afdekken met paraffine.

Kersenjam met gelatine

20 g = 25 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte kersen
15 blaadjes gelatine (24 g)
4 koffielepels citroensap
12 ml energievrij zoetmiddel

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.
Kook het gewassen en in stukjes gesneden fruit met het citroensap tot een moes, laat even afkoelen. Voeg er de uitgeknepen gelatine aan toe, roer goed.
Breng op smaak met zoetmiddel. Laat opstijven in jampotjes. Bewaar ze in de koelkast.

Tip: Andere vruchtenkeuze is mogelijk : aardbeien, frambozen, rode bessen, abrikozen, pruimen, perziken... Zowel vers of blik op water.

Aangezien deze jam niet lang bewaart, is het raadzaam er slechts kleine hoeveelheden van te maken.

Abrikozenmoes

1/2 portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten

250 g schoongemaakte abrikozen
1 koffielepel citroensap

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Kook de gewassen, ontpitte en in stukjes gesneden abrikozen met het citroensap tot moes, laat afkoelen.

Breng op smaak met zoetmiddel. Bewaar in de koelkast.

Tip: Andere vruchtenkeuze is mogelijk: kersen, aardbeien, perziken, frambozen, peren, pruimen, (stooft)appelen, kiwi's, viervruchten. Zowel vers of blik op water.

Dranken : warme, koude

Een pittige frisse drank op een warme dag, een lekkere cocktail op een receptie of een hete punch voor het slapen gaan ... Waarom zou het ook in een diabetesdieet niet kunnen?

In deze rubriek zijn enkele recepten voor warme en koude dranken samengebracht. Zij zijn niet bedoeld voor dagelijks gebruik, maar kunnen af en toe ingeschakeld worden:

- ⇒ als variatie voor het vieruurtje
- ⇒ als aperitief voor een feestmaaltijd
- ⇒ als variant op een receptie
- ⇒ als tussendoortje

Sommige dranken zijn koolhydraatvrij, de meeste dranken bevatten per portie een hoeveelheid koolhydraten die wel in het dieet moeten berekend worden (maximum 1 B.W.). De energiewaarde is eveneens laag gehouden (van 0 tot maximum 80 kcal. per portie).

Als grondstoffen worden allerlei vruchtensappen en vruchten (verse of blikvruchten op water), groenten en groentesappen, thee en koffie (zowel warm als koud), afgeroomde melk, magere yoghurt, karnemelk, spuitwater. mineraal water gebruikt.

Verschillende kruiden en smaakstoffen zorgen voor de afwerking. Een enkele keer worden ook alcoholische dranken verwerkt, bier of wijn; deze dranken zijn dan wel bedoeld voor uitzonderlijk gebruik.

Warme dranken

Boerenkoffie

1/6 portie = 80 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten voor 6 personen

- 2 eidooiers
- 24 g bloem (= 3 eetlepels)
- 3/4 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 20 g margarine voor bijzondere voeding (= 1 1/3 eetlepel)
- 500 ml bier
- 200 ml sterke koffie

Bereiding

Roer de eidooiers glad met de bloem, het kaneelpoeder, de nootmuskaat en de margarine.

Maak met een deel van het bier een glad papje.

Verwarm de rest van het bier. Schep het schuim weg en giet het bier, onder zeer goed kloppen bij het papje.

Laat de bloem even binden.

Neem de pan van het vuur en voeg de koffie erbij.

Serveer zo warm mogelijk in voorverwarmde koffietassen.

Gekruid bessensap

¼ portie = 20 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

400 ml braambessensap, ongesuikerd

400 ml water

1 citroen

enkele kruidnagels

pijpkaneel

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Verdun het bessensap met het water.

Steek de kruidnagels in de gewassen, in stukken gesneden citroen.

Laat de citroen samen met de pijpkaneel enkele uren in het sap trekken.

Warm het sap op, zorg ervoor dat het sap niet kookt.

Neem de kruiden uit het sap en breng op smaak met het zoetmiddel.

Dien warm op.

Koffiewijn

¼ portie = 50 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

250 ml sterke koffie

250 ml rode wijn

1 citroenschil

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Doe de koffie, de rode wijn en de geraspte citroenschil in een mengkom.

Houd het koffiemengsel warm in een warmwaterbord.

Verwijder de citroenschil uit de koffie.

Giet de koffie in een koffiekkan voor het opdienen.

Serveer met het zoetmiddel.

Scherpe thee

¼ portie = 50 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

300 ml sterke thee

250 ml rode Bordeaux wijn

3 á 4 eetlepels citroensap

energievrij zoetmiddel

Bereiding

Verdeel de thee over 4 voorverwarmde theeglazen.
Schenk de licht verwarmde wijn bij de thee.
Voeg het citroensap en het zoetmiddel naar smaak toe.
Dien de thee onmiddellijk op.

Vruchtenpunch

¼ portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

400 ml water
½ l appelsap, ongesuikerd
pijpkaneel
2 kruidnagels
½ citroen
½ sinaasappel
gemberwortel
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de citroen; houd een weinig schil apart en pers de citroen uit tot sap.
Was de sinaasappel, houd een weinig schil apart en pers de sinaasappel uit.
Breng het water met de kruiden, de vruchtenschillen en de gemberwortel aan de kook.
Laat ¾ uur trekken en zeef vervolgens het kruidenwater.
Voeg het appel-, citroen- en sinaasappelsap aan het kruidenwater toe.
Breng op smaak met het zoetmiddel. Verwarm de drank tot het kookpunt.

Koude dranken

Aalbessenwater

¼ portie = 40 kcal. en ¾ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

400 g witte/rode aalbessen
½ citroen
mineraalwater
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Pers de gewassen witte en rode aalbessen door een zeef tot sap. Voeg per 100 ml sap 200 ml mineraalwater toe.
Voeg de geraspte schil en het citroensap toe.
Laat het mengsel enkele uren weken.
Giet het mengsel door een neteldoek.
Zoet met het zoetmiddel naar smaak.
Dien zeer fris op.

Anijsmelk

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

600 ml afgeroomde melk
2 theelepels anijszaad (of 4 á 8 anijsblokjes)
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Bind het anijszaad in een doekje bv. hydrofiel gaas.
Laat ½ uur trekken in de melk. Breng op smaak met het zoetmiddel. Dien koel op.

Appellimonade

1/6 portie = 30 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 6 personen

500 g appels
1 l water
2 citroenen
5 kruidnagels
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de citroenen grondig en schil ze. Bewaar de citroenschil.
Kook het water zachtjes met de gesnipperde citroenschil en de kruidnagels.
Zoet met het zoetmiddel.
Schil de gewassen appels en rasp ze.
Giet het water met de kruiden en het citroensap over de appels.
Laat toegedekt minstens 2 uur staan.
Zeef het mengsel door een neteldoek.
Dien koel op.

Citroengazeuse

¼ portie = - kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

8 citroenen
600 ml spuitwater
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was en droog de citroenen, snijd ze overdwars middendoor en snijd van de 2 halve citroenen een dun plakje af.
Pers de citroenen uit en verdeel het sap over twee glazen.
Zet het sap op een koele plaats. Schenk vlak voor het opdienen het gekoelde spuitwater in de glazen. Voeg het zoetmiddel toe.
Serveer de glazen met het half doorgesneden plakje citroen op de rand gestoken.

Frisse vruchtenthee

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 longdrink glazen

400 ml mineraal water
50 ml citroensap
150 ml sinaasappelsap, ongesuikerd
150 ml appelsap, ongesuikerd
2 kruidnagels
1 stukje pijpkaneeel
2 builtjes Engelse thee

Bereiding

Breng het water aan de kook en laat hierin het stukje pijpkaneeel en de kruidnagel even meetrokken. Breng het theezakje in de theepot en zeef hierop het heet kruidenwater.

Laat de thee ± 5 minuten trekken. Neem de theezakjes uit het water en giet er het citroen-, het sinaasappel- en het appelsap bij. Laat afkoelen en dien de thee op bij koelkasttemperatuur.

Friszure drank

¼ portie = 38 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

500 g pompelmoes
8 citroenen
spuitwater
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Snijd de gewassen pompelmoezen en de citroenen overdwers door en pers ze uit.

Vul het sap aan met spuitwater tot 800 ml.

Breng op smaak met het zoetmiddel. Bewaar de drank in de koelkast.

Gemberlimonade

¼ portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

4 sinaasappels
1 citroen
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 mespunt gemberpoeder
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Snijd de gewassen sinaasappels en de citroen overdwers door en pers ze uit.

Roer de fijn geraspte gemberwortel, het gemberpoeder en het zoetmiddel door het sap.

Zet het sap enkele uren afgedekt op een koele plaats, maar niet in de koelkast.

Giet het sap door een zeef in de glazen.

Dien koel op.

Granita di cafe

¼ portie = 13 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 l zeer sterke koffie
150 ml afgeroomde melk energievrij zoetmiddel

Bereiding

Los in de koffie het zoetmiddel op en laat de koffie koud worden.
Zet de drank daarna in de diepvries of in het diepvriesvak van de koelkast.
Klop de koffie als deze bijna bevroren is met de eierklopper goed door elkaar.
Zet de koffie daarna weer in de diepvries tot die weer bijna bevroren is.
Verdeel de bijna bevroren koffie, vlak voor het serveren over 3 gekoelde glazen.
Giet de gezoete afgeroomde melk over de ijskoffie en dien onmiddellijk op.

Kersenmilkshake

¼ portie = 75 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

250 g kersen
400 ml magere yoghurt
200 ml afgeroomde melk
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Ontpit de gewassen kersen en snijd ze in vieren.
Vermeng ze met de yoghurt en de melk.
Mix dit tot een homogeen mengsel. Voeg zo nodig vloeibaar zoetmiddel toe.
Giet over in vier glazen. Dien koel op.

Tip: Andere vruchtenvariëaties zijn: 500 g aardbeien of 250 g abrikozen of 110 g banaan

Komkommerdrink

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

200 g komkommer
300 ml sinaasappelsap, ongesuikerd
300 ml spuitwater
energievrij zoetmiddel
ijsblokjes
2 takjes verse citroenmelisse

Bereiding

Was de komkommer en verwijder de schil.
Halveer de komkommer, verwijder er de pitten uit.
Snipper de komkommer zeer fijn.
Breng het sinaasappelsap en de komkommer samen in een mengbeker en mix grondig.
Breng op smaak met het zoetmiddel.

Dien fris op in hoge glazen met een ijsblokje en giet er het koude spuitwater bij.
Versier met een blaadje citroenmelisse.

Tip: Om een goed resultaat te bekomen is een mengbeker nodig.

Koude citroenthee

1/4 portie = - kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

700 ml vers gezette thee
4 citroenen
4 dunne schijfjes citroen
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Laat de thee afkoelen.
Pers de gewassen citroenen uit. Schenk het citroensap door een fijnmazig zeefje bij de thee.
Voeg er naar smaak het zoetmiddel aan toe.
Zet de thee tot het opdienen in de koelkast.
Snijd schijfjes citroen tot de helft in en steek de schijfjes op de gekoelde glazen.
Vul de glazen met de koude citroenthee.

Koude sinaasappelthee

1/6 portie = 25 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten voor 6 personen

1 l vers gezette thee
4 sinaasappelen
1 citroen
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Laat de thee afkoelen.
Pers 3 sinaasappelen en de citroen uit.
Schenk het sinaasappelsap en het citroensap door een zeef bij de thee.
Breng op smaak met het zoetmiddel.
Snijd de vierde sinaasappel overdwars in dunne schijven en verwijder de pitten.
Zet de thee met de schijven sinaasappel in de koelkast.
Serveer de drank zo koel mogelijk.
Versier met schijfjes sinaasappel.

Milkshake met rabarbersap

1/4 portie = 45 kcal. en 1/2 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

600 ml afgeroomde melk
250 g rabarber
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de rabarber grondig en trek de pellen af met een scherp mesje.
Snijd de stokken in stukjes van 1 cm en mix ze grondig.
Duw de moes door een grove zeef.
Roer sap bij de melk en mix even.
Breng op smaak met het zoetmiddel.
Dien koel op.

Pompadourcocktail

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

250 ml appelsap, ongesuikerd
150 ml tomatensap
250 ml vers sinaasappelsap
energievrij zoetmiddel
ijsblokjes

Bereiding

Meng het appelsap, het tomatensap en het sinaasappelsap goed door elkaar.
Voeg het zoetmiddel toe naar smaak.
Dien koel op met een blokje ijs in elk cocktailglas.

Sinaasappellimonade

¼ portie = 15 kcal. en - B.W.

Ingrediënten voor 4 glazen

100 ml vers sinaasappelsap
25 ml citroensap
600 ml spuitwater
½ sinaasappel
ijsblokjes
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Spoel de sinaasappel, rasp de schil fijn.
Zet de schil van de sinaasappel in ½ l heet water en laat afkoelen.
Voeg het gezeefde schillenaftreksel bij het citroensap en het sinaasappelsap.
Laat de limonade zeer koud worden.
Verdun voor het gebruik met de rest van het spuitwater.
Breng op smaak met het zoetmiddel.
Dien op met ijsblokjes.

Sinaasappelschuim

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

600 ml magere yoghurt
120 ml sinaasappelsap, ongesuikerd

2 theelepels citroensap
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Klop de yoghurt met het sinaasappelsap en citroensap.
Voeg het zoetmiddel naar smaak toe. Dien zeer koel op.

Spinaziesap

¼ portie = 25 kcal. en ¼ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

300 g spinazie
150 g knolselder citroensap
mineraalwater nootmuskaat peper (en zout)

Bereiding

Maak de knolselder schoon en was ze.
Rasp ze nadien fijn en besprenkel ze met weinig citroensap.
Verwijder de steeltjes van de gewassen spinazie en hak ze fijn.
Mix de groenten samen en vul aan met mineraal water.
Breng het sap op smaak met nootmuskaat, peper (en zout).

Teenerbowl

¼ portie = 80 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

25 g aardbeien
25 g frambozen
25 g perziken
25 g aalbessen
½ citroen
200 ml witte droge wijn
200 ml appelsap, ongesuikerd
200 ml spuitwater
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de aardbeien, frambozen, perziken en aalbessen grondig en droog ze.
Pel de perziken en snijd de vruchten in kleine regelmatige stukjes.
Besprenkel ze met het zoetmiddel. Giet de witte wijn, het appel- en citroensap over de vruchten.
Zet koel weg gedurende minstens een uur.
Voeg voor het gebruik het gekoelde spuitwater toe.

Tomatencocktail

¼ portie = 25 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

600 ml tomatensap
enkele blaadjes selder

enkele sprietjes bieslook
een takje peterselie
enkele blaadjes basilicum
enkele blaadjes dragon
een teentje look
2 kruidnagels
ijsblokjes

Bereiding

Wrijf een mengkom in met het look teentje.
Giet hierin het tomatensap.
Voeg de fijngesnipperde verse kruiden en de kruidnagels toe.
Laat afgedekt enkele uren in de koelkast staan.
Zeef het tomatensap.
Dien op met ijsblokjes en gesnipperde bieslook.

Tomatendrank

¼ portie = 40 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

800 g tomaten
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels pikante tomatenketchup
1 mespunt selderijzout
worcestershiresaus
peper
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was en droog de tomaten, snijd ze in stukken.
Laat de stukken tomaat gaar worden op een zacht vuur.
Mix en zeef de tomaten en zet het tomatensap in de koelkast.
Roer vlak voor het opdienen het citroensap, de ketchup, het selderijzout, de worcestershiresaus en het zoetmiddel naar smaak door het tomatensap.
Serveer de drank, desgewenst met een paar blokjes ijs, in gekoelde glazen.

Vruchtenkarnemelk

¼ portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

600 ml karnemelk
120 g abrikozen
energievrij zoetmiddel
kaneel

Bereiding

Snijd de schoongemaakte ontpitte vruchten in stukjes.
Mix ze in de karnemelk.
Breng op smaak met het zoetmiddel en kaneel.

Dien zeer koel op.

Tip: Andere vruchtenvariëaties zijn mogelijk, zoals 120 g ananas, 120 g appel, 120 g kiwi, 250 g aardbeien, 250 g frambozen, 250 g rode bessen ...

Vruchtenmelkdrank

1/6 portie = 50 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 6 personen

125 g sinaasappel
125 g appel
125 g peer
125 g abrikozen
300 ml afgeroomde melk
300 ml mineraalwater ijsblokjes
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Schil de sinaasappel, verwijder het wit en snijd het vruchtvlees in kleine stukken, neem de pitten weg. Was de appel en de peer, schil ze en verwijder het klokhuis en snijd ze in kleine stukken. Doe de stukken sinaasappel, appel, peer samen met de abrikozen in een kan. Voeg de melk en het mineraalwater toe. Mix alles zeer fijn. Breng op smaak met het zoetmiddel. Dien de drank direkt op in gekoelde glazen met ijsblokjes.

Vruchtenmilkshake

1/4 portie = 70 kcal. en 1 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

125 g perziken op water
125 g abrikozen op water 600 ml afgeroomde melk
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Wrijf de perziken en de abrikozen door een grove zeef. Roer het zoetmiddel en daarna de ijskoude melk door de vruchtenmoes. Dien koel op.

Wortelsap

1/4 portie = 25 kcal. en 1/4 B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

300 g wortelen
150 g tomaten
mineraalwater peper (en zout)

Bereiding

Maak de wortelen schoon en was ze grondig. Rasp ze nadien fijn.

Pel de gewassen tomaten en verwijder de pitten.
Mix de groenten samen en vul aan met mineraalwater.
Breng op smaak met peper (en zout).
Dien koel op.

Zomerbries

¼ portie = 75 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 4 personen

1 groot ei
400 ml sterke koffie
350 ml sinaasappelsap, ongesuikerd energievrij zoetmiddel
½ theelepel geraspte sinaasappelschil

Bereiding

Splits het ei en doe het eiwit in een kom.
Roer de eidooier los met de gekoelde koffie.
Voeg er het sinaasappelsap aan toe.
Laat dit mengsel in de koelkast koud worden.
Klop het eiwit zeer stijf met een weinig zoetmiddel.
Dien de drank op in gekoelde hoge smalle glazen.
Verdeel het eiwit over de glazen. Strooi de fijngeraspte sinaasappelschil op het eiwit.
Dien de drank zo koel mogelijk op.

Zure milkshake met aalbessensap

1/6 portie = 50 kcal. en ½ B.W.

Ingrediënten voor 6 personen

750 ml karnemelk
375 g aalbessen
energievrij zoetmiddel

Bereiding

Was de aalbessen grondig.
Mix de aalbessen en duw ze door een grove zeef.
Roer het ingedikt sap bij de karnemelk en mix even.
Breng op smaak met het zoetmiddel. Dien koel op.