

Bereide maaltijden

Bereide of kant-en-klaar gerechten vinden meer en meer hun ingang in onze dagelijkse voeding. We hebben niet altijd de mogelijkheid om dagelijks met volle moed een volledige, verse maaltijd te bereiden. Kant-en-klaar gerechten zijn niet altijd even gezond maar de gevolgen voor de gezondheid hangen natuurlijk af van de portie en de frequentie van gebruik. Een tas verse soep of rauwkostje erbij maakt al veel goed om voldoende vitamines en vezels binnen te krijgen.

Een goed idee krijgen van de koolhydraataanbreng is perfect mogelijk indien de analyse op de verpakking vermeld staat. Indien dit niet het geval is, moeten we proberen een juiste inschatting te maken. Voor sommige gerechten kan de samenstelling echter nogal verschillend zijn naargelang de bereiding. Een pizza met dunne bodem zal allicht minder koolhydraten aanbrengen dan deze met een dikke bodem. Bekijk regelmatig de analyse op kant-en-klaar verpakkingen en schat in hoeveel je kan eten voor 1 koolhydraatportie. Op die manier oefen je je "inschattingsvermogen" voor wanneer de analyse niet weergegeven is. Uit de ingrediëntenlijst kan je ook steeds een idee krijgen omtrent de samenstelling. Het meest voorkomende ingrediënt staat immers op de eerste plaats. Zie je bij één van de eerste ingrediënten producten staan die koolhydraatrijk zijn, kan je besluiten dat het voedingsmiddel een belangrijke invloed zal hebben op je glycemie.

Indien je op je gewicht wil letten, zal in de volgende voorbeelden duidelijk worden dat kant-en-klaar gerechten niet de eerste keuze zijn. Maar, indien je een verstandige keuze maakt, kan zulk een gerecht een aangename afwisseling betekenen.

De voorgestelde porties zijn slechts een voorbeeld. Uiteraard zal de samenstelling van het gerecht zeer sterk bepalend zijn voor de exacte aanbreng van koolhydraten en energie.



Dit typisch Spaanse gerecht kan op zeer uiteenlopende wijze bereid worden maar de rijst is steeds de grootste bron van koolhydraten. Indien er veel groenten en vlees of vis in de paella zitten, stijgt de hoeveelheid die goed is voor 1 koolhydraatportie. Ook de soorten groenten zullen bepalend zijn voor de koolhydraataanbreng: paella bevat immers vaak erwten die relatief veel koolhydraten aanbrengen. Zelfs de dikte van de erwten is dan van belang. Het voorgestelde gewicht is dus enkel richtinggevend.

De glycemische index wordt geschat op gemiddeld maar zal bepaald worden door de exacte samenstelling. De energetische aanbreng kan zeer sterk wijzigen naargelang de hoeveelheid vetstof die gebruikt wordt. Klassiek wordt olijfolie gebruikt zodat de aanbreng van onverzadigde vetten groter zal zijn dan die van verzadigde vetten.

1 KH portie

80 g

5 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0,3 g Glucose

0,3 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

11,5 g Zetmeel

1,2 g Vezels

3,5 g Vetten

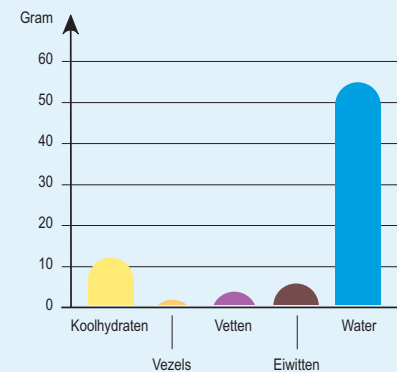
1 g Verzadigd vet

2,5 g Onverzadigd vet

5,7 g Eiwitten

55 g Water

105 kcal / 441 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

62,5 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

10 g Zetmeel

1,4 g Vezels

5,1 g Vetten

0,9 g Verzadigd vet

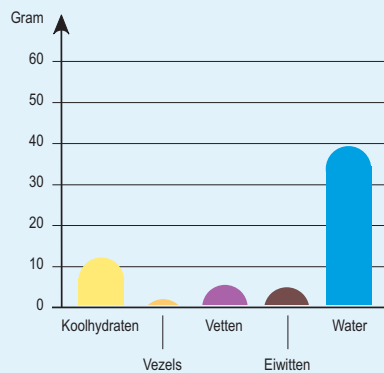
4,2 g Onverzadigd vet

4,6 g Eiwitten

39 g Water

(x = onbekend)

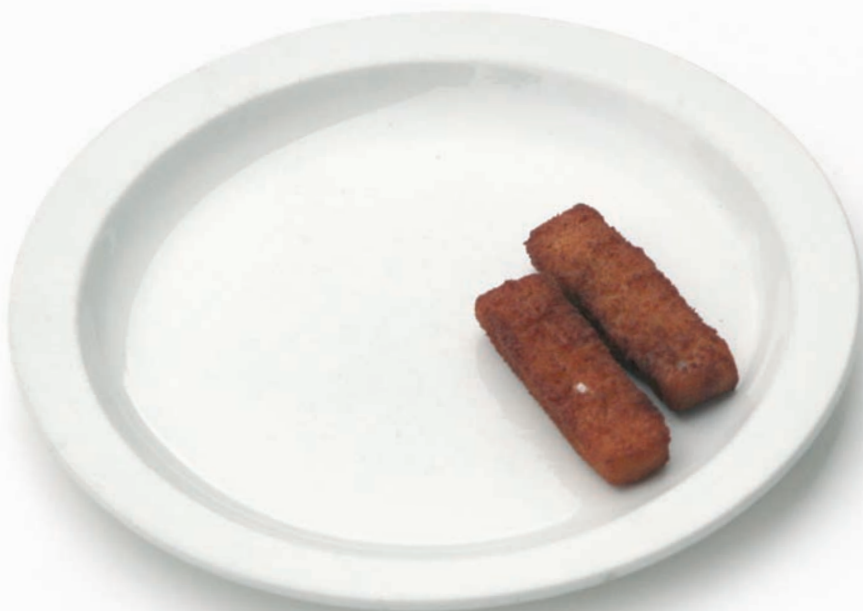
111 kcal / 461 kJ



GI = gemiddeld

In dit gerecht kan de aanbreng van koolhydraten, energie en vet zeer sterk wijzigen afhankelijk van de samenstelling. De energetische aanbreng wordt bepaald door de bereidingswijze. De analyse hier vermeld beschrijft een loempia bereid in de pan of in de oven. Gefrituurd zal dit gerecht meer vet aanbrengen. Bij de bereiding gaat er een klein beetje vocht verloren maar wordt vet opgeslorpt zodat het gewichtsverschil tussen onbereid en bereid product klein is. De vetzuursamenstelling wordt in belangrijke mate bepaald door het soort bereidingsvet. We gebruiken uiteraard bij voorkeur olie. De glycemische index is moeilijk na te gaan maar kan geschat worden op een gemiddelde waarde.





Deze lekkernij wordt vooral door kinderen sterk geapprecieerd. Op het eerste zicht zouden we denken dat dit product niet veel effect zal hebben op de bloedsuikerwaarden. Vis bevat dan wel geen koolhydraten, het paneermeel in het "jasje" des te meer. Hoe kleiner de fishsticks zijn, hoe meer paneermeel er per portie wordt gebruikt en dus hoe meer koolhydraten ze bevatten.

De analyses geven de voedingswaarden weer van bereide fishsticks gefrituurd in olie. Gemiddeld wordt ongeveer 10% van het gewicht aan extra vet opgenomen.

Fishsticks bevatten veel calorieën maar men kan dit beperken door ze te bereiden in de oven of in de pan.

1 KH portie

60 g onbereid gepaneerd

2 stuks

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0 g Lactose

12,4 g Zetmeel

0,3 g Vezels

9,2 g Vetten

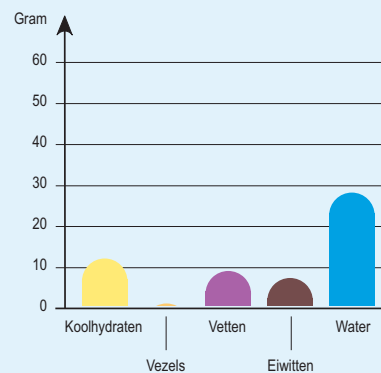
0,6 g Verzadigd vet

8,6 g Onverzadigd vet

7,2 g Eiwitten

28 g Water

162 kcal / 675 kJ



GI = 38

Ristorante Pizza Leggera Mozzarella - Dr. Oetker

96

1 KH portie

55 g

1/7 stuk

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

1,5 g Vezels

3,2 g Vetten

1,8 g Verzadigd vet

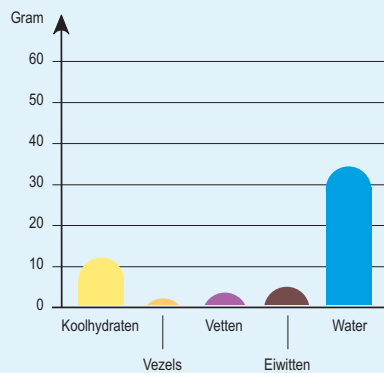
1,4 g Onverzadigd vet

4,8 g Eiwitten

34 g Water

(x = onbekend)

100 kcal / 419 kJ



GI = laag



De koolhydraataanbreng van deze pizza is te vergelijken met een gewone versie. Het "leggera (light) label" slaat dus niet op de suikers maar wel op de vetten. De totale vetaanbreng is zelfs minder dan de helft van de klassieke pizza. Omdat vooral de verzadigde vetten verminderd zijn, is deze pizza een gezond alternatief voor elke diabetespatiënt. Ook voor wie wil vermageren, kan dit gerecht als middag of avondmaal ingeschakeld worden; het heeft immers 30 % minder calorieën dan de klassieke pizza. Vul eventueel aan met een rauwkostschotel of een tas magere soep!



De portie hier voorgesteld omvat ongeveer 1/4 van een klassiek bakje kant-en-klare lasagne. Er zijn uiteraard verschillen mogelijk afhankelijk van het merk en de soort. De glycemische index is niet juist bekend maar is vermoedelijk laag. De GI van deegwaren is immers laag en de aanwezige vetten zullen deze zeker niet verhogen. De calorische aanbreng en de vetzuursamenstelling is sterk afhankelijk van de hoeveelheid gebruikte vetstof en kaas.

1 KH portie

100 g

1/4 bakje (12 cm x 15 cm)

12,5 g Koolhydraten

0,8 g Glucose

0,6 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0,2 g Lactose

10,3 g Zetmeel

1,3 g Vezels

7,5 g Vetten

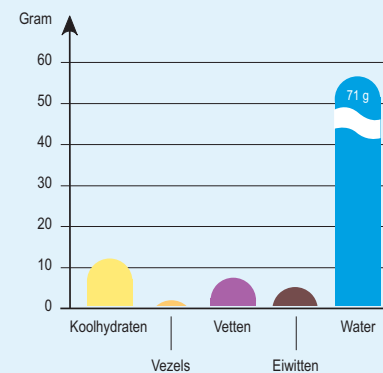
3,6 g Verzadigd vet

3,9 g Onverzadigd vet

5 g Eiwitten

71 g Water

137 kcal / 372 kJ



GI = laag

1 KH portie

100 g

1/4 bakje (12 cm x 15 cm)

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

7,3 g Zetmeel

1,1 g Vezels

6,8 g Vetten

3,3 g Verzadigd vet

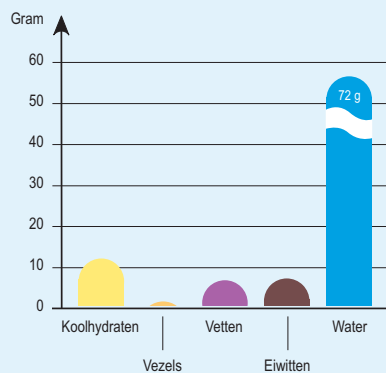
3,5 g Onverzadigd vet

7,1 g Eiwitten

72 g Water

(x = onbekend)

138 kcal / 580 kJ



GI = laag



De koolhydraataanbreng wordt hier vooral bepaald door de hoeveelheid macaroni maar ook de melk en het bindmiddel voor de saus leveren koolhydraten. Een exacte onderverdeling van de koolhydraten kan niet weergegeven worden maar een gedeelte van de suikers is afkomstig van lactose. De totale samenstelling is sterk afhankelijk van de bereiding. Een saus bereid met volle melk, een roux en afgewerkt met room heeft een totaal andere analyse dan deze bereid met halfvolle melk gebonden met maïzena. Een juiste glycemische index weergegeven is niet mogelijk en zal opnieuw sterk afhangen van de bereiding. Omdat de GI van deegwaren evenals deze van melk laag is en bovendien het vetgehalte vrij hoog is, kan gesteld worden dat de GI laag is.



De juiste bereiding van dit gerecht zal bepalend zijn voor de totale koolhydraataanbreng. Indien we kiezen voor een kant-en-klaar gerecht kan uitgaande van de analyse op de verpakking de hoeveelheid berekend worden die goed is voor 1 koolhydraatportie. Een zelf-bereide spaghetti met een saus bestaande uit veel groenten, ingekookt en niet gebonden zal minder koolhydraten aanbrengen.

Indien we mager vlees gebruiken en niet te kwistig zijn met de kaas, zal de vetaanbreng en dus ook de calorische aanbreng meevallen.

1 KH portie

125 g

ongeveer 1/3 bakje

12,5 g Koolhydraten

0,9 g Glucose

0,8 g Fructose

0 g Galactose

0,9 g Sucrose

0 g Lactose

10,5 g Zetmeel

2,5 g Vezels

4,8 g Vetten

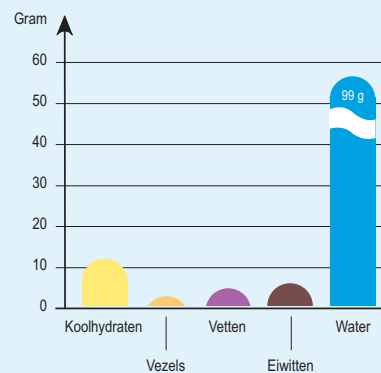
1,4 g Verzadigd vet

3,4 g Onverzadigd vet

6 g Eiwitten

99 g Water

116 kcal / 489 kJ



GI = 52

1 KH portie

100 g

3 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0,7 g Glucose

0,8 g Fructose

0 g Galactose

1,1 g Sucrose

0,4 g Lactose

9,6 g Zetmeel

1,7 g Vezels

6 g Vetten

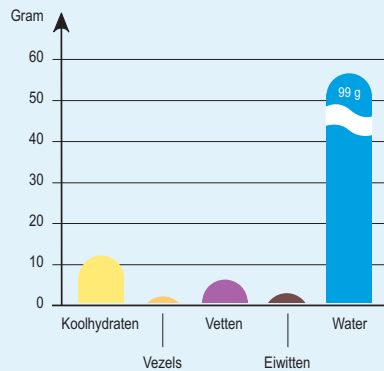
4 g Verzadigd vet

2 g Onverzadigd vet

2,5 g Eiwitten

79 g Water

104 kcal / 435 kJ



GI = gemiddeld



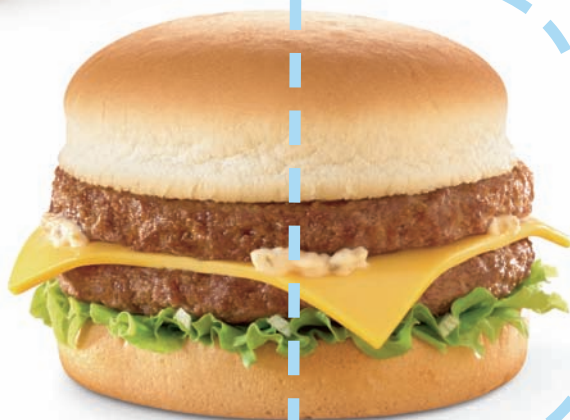
De totale voedingswaarde wordt uiteraard sterk bepaald door de juiste samenstelling en de bereiding van dit gerecht. De hoeveelheid aardappelen is sterk bepalend voor de koolhydraat-aanbreng. Indien voor de "stoemp" bijvoorbeeld spinazie gebruikt wordt, zal de hoeveelheid die gegeten kan worden voor 1 koolhydraatportie groter zijn. Spinazie bevat immers bijna geen koolhydraten, wortelen wel.

De energetische aanbreng wordt vooral bepaald door de hoeveelheid extra vetstof die voor de smaak wordt toegevoegd. Probeer in de plaats van boter extra kruiden: veel smaak en geen calorieën. Kinderen appreciëren een groentepuree en leren op die manier de smaak van nieuwe groenten kennen. Beperk u niet tot de klassieke wortelpuree, probeer eens een puree van knolselder, prei of witte kool!

101 Giant - Quick



1/2



Een volledige Giant is goed voor maar 2 koolhydraatporties. De stijging van de bloedsuikerwaarden is vergelijkbaar met die van 2 sneden brood, want de koolhydraten zijn bijna enkel afkomstig van het broodje.

Een Giant bevat vrij veel vet, gelukkig vooral onverzadigd (= gezond) vet. Als je nadenkt is dit begrijpelijk, want een Giant bevat, naast het klassieke broodje, twee hamburgers, een plakje kaas, saus en een blaadje sla. De vetten vertragen de opname van de koolhydraten, waardoor de Giant een lage glycemische index heeft.

1 KH portie

86 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

2,4 g Sucrose

0 g Lactose

10,1 g Zetmeel

2,4 g Vezels

18,7 g Vetten

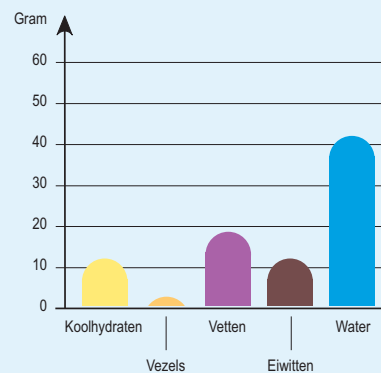
5,9 g Verzadigd vet

12,8 g Onverzadigd vet

12,5 g Eiwitten

42 g Water

268 kcal / 1118 kJ



GI = laag

1 KH portie

56 g + mespuntje ketchup

3 stuks + 5 g ketchup

12,5 g Koolhydraten

0,4 g Glucose

0,3 g Fructose

0 g Galactose

1,9 g Sucrose

0 g Lactose

9,6 g Zetmeel

0,9 g Vezels

8,9 g Vetten

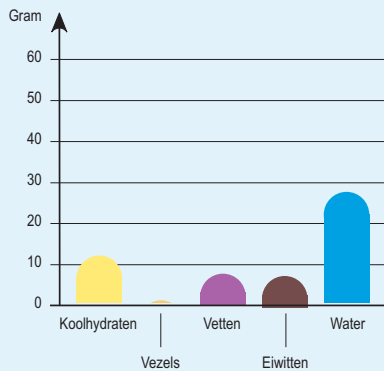
0,8 g Verzadigd vet

8,1 g Onverzadigd vet

8,2 g Eiwitten

28 g Water

159 kcal / 662 kJ



GI = laag



Chicken Dips bevatten een belangrijke hoeveelheid eiwitten. Het kippenvlees is immers een belangrijke eiwitbron. De koolhydraten in dit gerecht zijn afkomstig van de korst of het "jasje". Een klein zakje bevat 4 Chicken Dips en is goed voor 15 g koolhydraten. 3 Chicken Dips en een mespuntje ketchup leveren 1 koolhydraatportie. Kiezen we voor een koolhydraatvrij (maar wel vetbevattend) sausje zoals mayonaise, dan kunnen we meer dan een mespuntje saus gebruiken zonder dat dit invloed heeft op de bloedsuikerwaarde. De calorische aanbreng is niet te verwaarlozen, maar de smaak en het genot ook niet!