

eet je beter^o

receptenboekje



WE ARE FOOD
BRABANT 2018

Het nieuwe koken voor diabetici

Een uitgave van Maison van den Boer, FoodforCare, SIMAC, Diabetes Federatie Nederland, CZ en EMTÉ supermarkten.



Het nieuwe koken voor diabetici

Gezond en gevarieerd eten heeft veel impact op het verloop van diabetes II. Vijf maatschappelijk betrokken partners zien daar een kans liggen. Zij vormen de kartrekkers achter EetJeBeter: een initiatief dat diabetes II-patiënten inspireert om nieuwe, gezonde kookroutines te ontdekken. Samen willen we enthousiasme creëren dat gezonde voeding lekker én binnen handbereik is.

Brabant is in 2018 Europese Regio van de Gastronomie. De provincie Noord-Brabant en AgriFood Capital zijn initiatiefnemers van We Are Food en lid van een netwerk van Europese regio's die het thema gastronomie en duurzaam en gezond eten op de internationale agenda willen zetten.

Chefkok Robert Danse, die zelf diabetes II heeft, geeft als ervaringsdeskundige uitleg over zijn strijd tegen diabetes en hoe hij met "het nieuwe koken voor diabetici" grote stappen heeft gemaakt.

"Ruim tien jaar terug kreeg ik de diagnose diabetes II. Met een nieuwe kijk op koken lukte het mij om mijn medicijngebruik flink terug te brengen. Graag inspireer ik andere diabetici met mijn kennis tijdens een van onze vele kook workshops bij jou in de buurt! De hele maand mei trek ik met een foodtruck Brabant door."



Robert Danse is kok bij Maison van den Boer én diabetes II-patiënt. Ruim tien jaar geleden kreeg hij de diagnose. Met een nieuwe kijk op koken lukte het hem om zijn medicijngebruik flink terug te brengen: van elke dag spuiten tot spuitvrij!



Yoghurt met huisgemaakte granola en pure chocolade

Ontbijt 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), noten, soja, sulfiet

Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 160 C°
2. Meng alle noten en zaden
3. Voeg de kokosolie en kruiden toe
4. Meng het lichtjes en verdeel over de bakplaat
5. Bak het geheel in ca. 15 minuten af in de oven op 160 C°
6. Meng de granola halverwege nog een keer door zodat hij egaal bruin wordt.
7. Serveer de granola in een glas of kom
8. Rasp als laatste de suikervrije chocolade erover

Tips van Robert

- Heerlijk om te combineren in het seizoen met blauwe bessen, frambozen en bramen
- Maak een variant met Griekse yoghurt of ongezoete kwark
- Meng gesneden mint of limoen door de yoghurt voor extra smaak

Ingrediënten

- 0.6 ltr halfvolle yoghurt
- 40 gr suikervrije chocolade
- 20 gr walnoten
- 10 gr lijnzaad
- 15 gr zonnebloempitten
- 20 gr cashewnoten
- 20 gr amandelen (geschaafd)
- 10 gr kokosnippers
- 1 gr gemalen kaneel
- 1 gr kardemom (gemalen)
- scheutje kokosolie

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (185 gram)
Energie (kJ/kcal)	152	281
Vetten (g)	11	20
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	4	7
Koolhydraten (g)	5	10
Waarvan suikers (g)	4	7
Vezels (g)	2	3
Eiwitten (g)	6	11
Zout (g)	0	0



Hangop met kokos en rood fruit

Ontbijt 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose)

Aan de slag!

1. Meng de boeren yoghurt met de kokosmelk
2. Laat het minimaal 12 uur uitlekken in een zeef met een keukendoek
3. Schep de hangop in een kommetje
4. Dresseer hierop het vers fruit en de gesneden mint

Tips van Robert

- Serveer de hangop in een halve kokosnoot
- De hangop is meerdere dagen houdbaar
- Het 'lekvocht' van de hangop is bij warme dagen een prima dorstlesser

Ingrediënten

- 0.5 ltr boeren yoghurt
- 0.2 ltr kokosmelk (ongezoet)
- 8 Hollandse aardbeien
- 12 bosbessen
- 8 frambozen
- 4 blaadjes gesneden mint

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (250 gram)
Energie (kJ/kcal)	70	175
Vetten (g)	4	11
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	3	8
Koolhydraten (g)	4	10
Waarvan suikers (g)	4	9
Vezels (g)	0	1
Eiwitten (g)	3	7
Zout (g)	0	0



Omelet met kaas, cerise tomaatjes en avocado

Ontbijt 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), ei

Aan de slag!

1. Meng de eieren met de melk en op smaak met een beetje peper & zout.
2. Verwarm de koekenpan en smelt hierin de boter
3. Verdeel het eimengsel over de pan
4. Bak op een matig vuur en 'duw' voorzichtig het eimengsel van de zijkant van de pan naar het midden
5. Wanneer het mengsel licht gaat stollen vouw dan de omelet op (als een halve maan)
6. Bestrooi de omgevouwen omelet met de kaas en laat deze licht smelten
7. Garneer de omelet met de gehalveerde cerise tomaatjes, de gehakte peterselie en de blokjes avocado
8. Eventueel de cerise tomaatjes meebakken en de omelet bestrooien met de helft van de kaas voor je deze omvouwt

Ingrediënten

- 8 eieren
- 8 cl halfvolle melk
- 10 gr peterselie
- 15 gr roomboter
- 60 gr oude geraspte kaas
- 8 stuks cerise tomaatjes
- 1/2 avocado
- peper & zout

Tips van Robert

- Ook lekker te combineren met een groene salade bij de lunch
- Varieer eventueel ook met groenten en champignons
- Ook lekker als onderdeel van een high tea of picknickmand

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (180 gram)
Energie (kJ/kcal)	156	281
Vetten (g)	12	22
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	5	9
Koolhydraten (g)	1	2
Waarvan suikers (g)	1	2
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	10	17
Zout (g)	0	1



Bloemkoolsoep met groene kruiden en geraspte kaas

Lunch 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), selderij, gluten

Aan de slag!

1. Maak de bloemkool schoon en verdeel in roosjes
2. Maak de ui schoon en snijd in blokjes
3. Fruit de bloemkool samen met de ui in een scheutje olijfolie
4. Blus af met water en koksroom.
5. Laat het geheel 10 minuten zachtjes koken (totdat de bloemkool zacht wordt)
6. Blend nu de massa (zeer fijn)
7. Serveer in een glas of kommetje
8. Rasp de kaas boven de soep en garneer met verse kruiden

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 2 blokjes groentebouillon
- 0,9 ltr water
- 10 cl koksroom light (ongezoet)
- 1/2 ui
- 10 gr oude kaas (stuk)
- 8 takjes groene kruiden
- scheutje olijfolie

Tips van Robert

- Zowel koud als warm te eten
- Gebruik groene kruiden uit eigen tuin en experimenteer met de smaken
- Gebruik kleine roosje van de bloemkool als garnituur
- De bladeren zitten boordevol voedingswaarden

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (250 gram)
Energie (kJ/kcal)	58	146
Vetten (g)	3	8
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	1	3
Koolhydraten (g)	4	9
Waarvan suikers (g)	3	7
Vezels (g)	2	5
Eiwitten (g)	2	6
Zout (g)	0	1



Mini slablaadjes gevuld met een makreel-komkommersalade

Lunch 4 personen **Allergenen** mosterd, melk (inclusief lactose), ei, vis, sulfiet

Aan de slag!

1. Maak de makreel schoon en snijd in blokjes van 1 cm
2. Snijd de komkommer, rode ui en augurk in kleine blokjes
3. Meng de crème fraîche met de mosterd en de gesneden ingrediënten
4. Vul de blaadjes sla met de makreelsalade
5. Garneer het met de gesneden bieslook

Tips van Robert

- Vervang de rode ui eens door een bosuitje
- Gebruik Griekse yoghurt i.p.v. de crème fraîche
- Rol de makreelsalade eens in een krop sla en serveer als wrap

Ingrediënten

- 12 geplukte (mini) slablaadjes
- 20 cl crème fraîche
- 1 gerookte makreel
- 20 gr Franse mosterd (glad)
- 1 rode ui
- 1/4 komkommer
- 80 gr augurk
- 4 takjes gesneden bieslook

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (140 gram)
Energie (kJ/kcal)	91	128
Vetten (g)	6	9
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	2	3
Koolhydraten (g)	3	4
Waarvan suikers (g)	2	3
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	6	8
Zout (g)	0	0



Aziatische geroosterde zalmfilet met rauwkost

Lunch 4 personen **Allergenen** gluten, sesam, soja, vis

Aan de slag!

1. Bak de zalm in de sesamololie aan beide zijdes ongeveer 4 minuten op matig vuur
2. Snijd ondertussen de groentes
3. Snijd de rettich en winterwortel in fijne reepjes met behulp van een kaasschaaf en koksmes
4. Maak de radijsjes schoon (verwijder de wortelpunt en de blaadjes)
5. Bewaar de radijsblaadjes in koud water en verdeel de radijsjes in vier kwarten
6. Snijd de bosui in kleine ringetjes
7. Meng de rauwkost en dresseer op een bordje
9. Blus de zalm af in de hete pan met kikkoman
10. Serveer de zalm op de rauwkostsalade
11. Garneer met de bosui en radijsblaadjes

Ingrediënten

- 4 stuks zalmfilet
- 15 cl sesamololie
- 3 cl kikkoman (groen)
- 12 radijsjes met loof
- 1/2 winterwortel
- 2 stengels bosui
- 40 gr rettich

Tips van Robert

- Denk wat groter en maak er een maaltijdsalade van
- Zowel warm als koud te serveren
- Ideaal als koud gerecht bij een picknick

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (125 gram)
Energie (kJ/kcal)	143	179
Vetten (g)	8	10
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	2	2
Koolhydraten (g)	6	8
Waarvan suikers (g)	5	6
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	10	13
Zout (g)	0	0



Gerolde omelette met zalm en spinazie

Snack 4 personen **Allergenen** ei, melk (inclusief lactose), vis

Aan de slag!

1. Maak een beslag van de eieren, melk en kruiden
2. Laat de olie smelten in een pan en bak er een omelet in
3. Als de omelet gebakken is laat hem dan niet helemaal afkoelen en leg het op plasticfolie
5. Bestrijk de omelet met de mayonaise
6. Leg nu de spinazie dakpansgewijs met de zalm op de omelet
7. Rol de omelet strak in de folie
8. Bewaren de rol in de koelkast totdat je deze gaat uitserveren.
9. Snijd de omelet-rol in 8 gelijke stukken snijden en zet vast met prikkers

Ingrediënten

- 40 gr gerookte zalm
- 5 gr rauwe spinazie
- 10 gr roomkaas
- 2 eieren
- 10 cl halfvolle melk
- 5 gr gehakte verse kruiden
- scheutje kokosolie

Tips van Robert

- Makkelijk voor te bereiden en lekker als tussendoortje
- Geef de omelet eens aan andere smaak met kerrie of kikkoman
- Rol de omelet op met een sushi matje

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (40 gram)
Energie (kJ/kcal)	183	73
Vetten (g)	14	6
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	7	3
Koolhydraten (g)	1	0
Waarvan suikers (g)	1	0
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1	1



Gezonde groenten frietjes met 'mayonaise' van humus

Snack 4 personen **Allergenen** selderij, melk (inclusief lactose, sesam, pinda)

Aan de slag!

1. Meng de humus met de Griekse yoghurt en de kerriepoeder
2. Snijd de groentes in lange repen zodat ze op frietjes lijken
3. Bewaar ze op een vochtige doek totdat je ze gaat serveren

Tips van Robert

- Ideaal als snack op de bank
- Leuk om mee te nemen op een picknick
- Verpak het origineel in een puntzak met je eigen tekst

Ingrediënten

- 150 gr humus
- 20 gr Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 gr kerriepoeder
- 4 stuks waspeen
- 1/4 komkommer
- 1/2 paprika geel
- 2 stengels bleekselderij
- 60 gr rettich

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (105 gram)
Energie (kJ/kcal)	34	36
Vetten (g)	1	1
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	0	0
Koolhydraten (g)	4	4
Waarvan suikers (g)	2	2
Vezels (g)	2	2
Eiwitten (g)	2	2
Zout (g)	0	0



Kaaskoekjes met parmezaan en rozemarijn

Snack 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), ei, sesam

Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 180 C°
2. Meng de geraspte kaassoorten met de rozemarijn
3. Bedek een ovenplaat met bakpapier
4. Verdeel de kaas in 16 hoopjes en wrijf het licht uit zodat je rondjes krijgt van 6 cm van de geraspte kaas
5. Strooi de kaas met de sesamzaadjes
6. Bak de kaaskoekjes ze dan af in circa 12 minuten en laat ze afkoelen
7. Verpak de koekjes luchtdicht
8. Voor bereiding in de magnetron de kaaskoekjes ruim 1 minuut afbakken op 1000 watt

Ingrediënten

- 30 gr geraspte kaas
- 20 gr geraspte parmezaan
- 0.5 takje rozemarijn (vers gehakt)
- 1 gr sesamzaadjes

Tips van Robert

- Lekker als snack of tussendoortje
- Ideaal als toastje met een topping van zalm en crème fraîche
- Lekker als krokantje in een avocado salade

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (12.5 gram)
Energie (kJ/kcal)	400	50
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	19	2
Koolhydraten (g)	1	0
Waarvan suikers (g)	0	0
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	30	4
Zout (g)	2	0



Gegrilde kipfilet met trostomaatjes en wortel tagliatelle

Diner 4 personen

Aan de slag!

1. Schil de wortels en schaaf ze in repen met de kaasschaaf
2. Snijd van de wortelrepen de tagliatelle
3. Verwijder het steeltje van de trostomaat en snijd deze kruislings in
4. Maak de sjalotjes schoon en snijd deze in fijne blokjes
5. Snijd de kipfilet over de lengte in repen
6. Verwarm de grill pan met een scheutje kokosolie
7. Gril de kipfilet goudbruin
8. Pof de trostomaatjes de laatste minuten mee in de grillpan
9. Verwarm een scheutje olie in een pan
10. Fruit de sjalot met de knoflook
11. Voeg nu de worteltagliatelle toe (let op voor aanbranden)
12. Blus af met een beetje water
13. Deksel erop en 1 minuut laten stomen
14. Dresseer de kipfilet samen met worteltagliatelle als een pasta in een diep bord

Tips van Robert

- Garneer het af met cresses en kruiden uit de tuin
- Gebruik door de tagliatelle ook eens rauwe spinazie en walnoten
- Gebruik een spiraalsnijder voor de tagliatelle

Ingrediënten

- 4 stuks kipfilet
- 2 winterwortels
- 12 trostomaatjes
- 2 knoflookteentjes
- 2 sjalotjes
- scheutje kokosolie

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (415 gram)
Energie (kJ/kcal)	68	282
Vetten (g)	3	11
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	2	7
Koolhydraten (g)	3	12
Waarvan suikers (g)	2	9
Vezels (g)	1	6
Eiwitten (g)	8	31
Zout (g)	0	0

Stoof van wortel, paddenstoeltjes, aubergine, koriander en knoflook

Diner 4 personen

Aan de slag!

1. Snijd de waspeen in dunne schuine slices
2. Snijd de aubergine en tomaat in blokjes
3. Snijd de champignons in kwarten
4. Verwarm de pan met olie
5. Bak de champignons samen met de waspeen
6. Voeg nu de aubergine met de geperste knoflook toe
7. Voeg als laatste de tomaat toe
8. Laat dit 7 à 8 minuten afgedekt stoven
9. Breng het op smaak met de koriander en eventueel gemalen zwarte peper

Tips van Robert

- Ook koud te gebruiken als zomerse salade
- Ideaal onder deel van een tapas buffet
- Gebruik ook eens ander soorten wortel (geel, paars wit)

Ingrediënten

- 200 gr waspeen
- 1 aubergine
- 250 gr champignons
- 0.2 bos koriander (vers gesneden)
- 1 knoflookteentje
- 2 roma tomaatjes
- scheutje kokosolie

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (165 gram)
Energie (kJ/kcal)	62	102
Vetten (g)	5	8
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	4	6
Koolhydraten (g)	2	4
Waarvan suikers (g)	2	3
Vezels (g)	2	3
Eiwitten (g)	1	2
Zout (g)	0	0



Gepofte bietjes met geitenkaas en kruidige gehaktballetjes met yoghurt-knoflookdip

Diner 4 personen **Allergenen** gluten, ei, melk (inclusief lactose) en mosterd

Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 180 C°
2. Meng het gehakt met de kruiden, de eidooier en het geperste knoflookteentje
3. Maak er kleine gehaktballetjes van en leg ze in een ovenschaal
4. Plaats de gehaktballetjes in de voorverwarmde oven en bak ze in ca. 30 minuten af op 180 C°
5. Snij elk bietje in 8 partjes en doe de geitenkaas op de bietjes
6. Verwarm nu de partjes samen met de geitenkaas in de oven 10 minuten op 150 C°
7. Maak een dip van de yoghurt en knoflook
8. Dresseer de partjes biet, geitenkaas en gehaktballetjes op een bord
9. Serveer de knoflookdip hier separaat bij

Ingrediënten

- 4 voorgekookte bieten
- 60 gr zachte geitenkaas
- 80 gr Griekse yoghurt (0% vet)
- 2 knoflookteentjes
- 320 gram rundergehakt
- 1 eidooier
- 1 gr paprikapoeder
- 1 gr tijm
- 1 gr komijn (gemalen)

Tips van Robert

- Voeg rucola toe en je hebt een heerlijke zomerse salade
- In combinatie met basilicum uit eigen tuin maak je snel een mediterrans gerecht
- Experimenteer ook eens met de smaak van het gehakt met een oosterse twist

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (200 gram)
Energie (kJ/kcal)	137	274
Vetten (g)	9	17
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	4	8
Koolhydraten (g)	3	7
Waarvan suikers (g)	3	6
Vezels (g)	1	3
Eiwitten (g)	11	22
Zout (g)	0	1



Brabantse cheese cake

Dessert 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), noten en soja

Aan de slag!

1. Prak de banaan en meng met de cacaopoeder, de kokosolie, kokosrasp en de noten voor de brownie
2. Laat de brownie als een reep 1 nacht in de koelkast opstijven
3. Snijd de brownie-reep in blokjes
4. Meng de mascarpone met de melk en het sap uit de citroen (het moet nu yoghurt dikte zijn)
5. Laat dit even rusten op kamertemperatuur
6. Serveer de brownie in de kommetjes
7. Lepel hierover de yoghurt mascarpone crème
8. Garneer met de bosbessen
9. Brokkel hierover de suikervrije chocolade voor de krokante bite

Ingrediënten

- 30 cl mascarpone
- 1 limoen
- 30 cl halfvolle melk
- 20 zwarte bessen
- 1 gr cacaopoeder
- 1 banaan
- scheutje kokosolie
- 40 gr gehakte noten
- 20 gr kokos (geraspt)
- 20 gr suikervrije chocolade

Tips van Robert

- Gebruik i.p.v. de brownie eens meloen of citrusvruchten
- Ook lekker in combinatie met de granola
- De mascarpone is ook lekker met komkommer/basilicum, of met de sap van de rode biet

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (160 gram)
Energie (kJ/kcal)	353	565
Vetten (g)	33	52
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	20	33
Koolhydraten (g)	7	11
Waarvan suikers (g)	5	8
Vezels (g)	2	3
Eiwitten (g)	6	9
Zout (g)	0	0

Gelaagd dessert van brownie en kokoscreme

Dessert 4 personen **Allergenen** melk (inclusief lactose), soja en noten

Aan de slag!

1. Klop de slagroom met de kokosmelk op tot yoghurt dikte
2. Prak de banaan en meng deze met de cacao poeder, kokosolie, kokosrasp en de noten voor de brownie
3. Laat de brownie als een reep 1 nacht in de koelkast opstijven
4. Snijd blokjes van de brownie reep
5. Serveer de blokjes en room om en om in het glas
6. Garneer het af met de kokosrasp

Ingrediënten

- 0.4 ltr mascarpone
- 40 cl kokosmelk
- 1 gr cacao poeder
- 1 banaan
- scheutje kokosolie
- 40 gr gehakte noten
- 20 gr kokos (geraspt)
- 20 gr suikervrije chocolade

Tips van Robert

- Maak de trifle (in laagjes) eens met aardbeien in plaats van brownie
- De brownies zijn ook te gebruiken als koffiegarnituur/bonbons
- De kokosroom is ook goed te combineren met zomerfruit

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (160 gram)
Energie (kJ/kcal)	206	330
Vetten (g)	15	23
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	9	14
Koolhydraten (g)	7	12
Waarvan suikers (g)	6	9
Vezels (g)	1	2
Eiwitten (g)	9	15
Zout (g)	0	0



Crumble van aardbeien, rabarber en noten

Dessert 4 personen **Allergenen** noten

Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 180 C°
2. Breng het water met 1/3 van de honing en de vers gesneden gember aan de kook
2. Snijd de rabarber ondertussen in slices van 1 cm
3. Als het water met de honing en de gember kookt, voeg dan de rabarber toe en haal van het vuur.
4. Maak een kruimeldeeg van het amandelmeel, de rest van de honing, kaneel en de kokosolie (deze eerste verwarmen)
5. Snijd nu de aardbeien in kwarten
6. Meng deze met de uitgelekte rabarber en serveer ze in een vuurvast kommetje
7. Verkruimel hier het amandeldeeg over
8. Bestrooi het met de gehakte walnoten
9. Bak het geheel af in een oven op 180 C°

Tips van Robert

- Zowel koud als warm te serveren
- Varieer ook eens met ander seizoensfruit, of alleen met rabarber en noten
- Gebruik het kookvocht van de rabarber als basis voor een zomerse limonade

Ingrediënten

- 500 gr Hollandse aardbeien
- 60 gr walnoten (gehakt)
- 3 stengels rabarber
- 60 gr honing
- 1/2 theelepel vers gesneden gember
- 120 gr amandelpoeder
- scheutje kokosolie
- 1 gr kaneel (gemalen)

Voedingswaarden

	Per 100 gram	Per portie (215 gram)
Energie (kJ/kcal)	200	430
Vetten (g)	17	36
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	5	11
Koolhydraten (g)	7	15
Waarvan suikers (g)	6	13
Vezels (g)	3	6
Eiwitten (g)	5	10
Zout (g)	0	0

Download de app en krijg als diabetes
II-patiënt meer inzicht in jouw eetpatroon.



App Store



Google Play



Deze uitgave is mogelijk gemaakt door:





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756