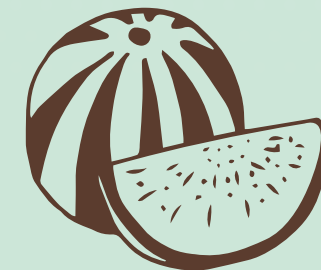
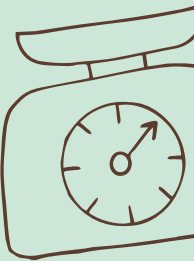
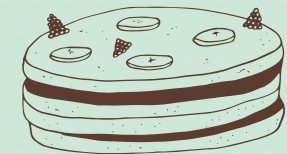
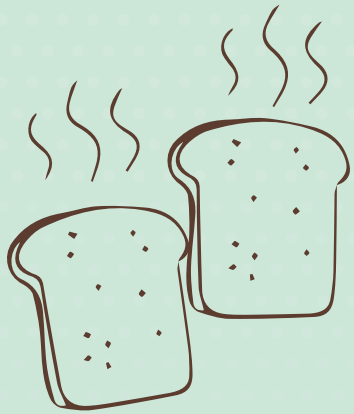
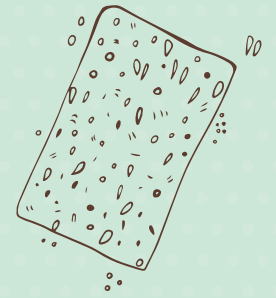
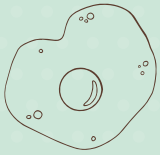


EVELINE VAN DE WATERLAAT
& LEO VERSLUYS

NOOIT MEER AANKOMEN
Power Ontbijtjes

WEES LEKKERE TREK DE BAAS,
START JE DAG GOED MET
EEN POWER ONTBIJT

WELLINGTON UITGEVERS





COLOFON

Copyright ©2018 Eveline van de Waterlaat
en Leo Versluys

NUR: 443

Een uitgave van Wellington uitgevers

Redactie: Leo Vogelenzang

(Taal&Tekst Tekstadvies)

Vormgeving: Ontwerpstudio Karel & Linda

Foto auteurs: Inge van den Broek Fotografie

Fotografie recepten: Shutterstock

www.nooitmeeraankomen.nl

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De adviezen in dit boek zijn bedoeld voor gezonde personen. Indien je een (chronische) ziekte of psychologische problemen hebt, medicijnen gebruikt of een eetprobleem hebt, overleg dan eerst met je behandelend arts of psycholoog alvorens met de adviezen en tips uit dit boek aan de slag te gaan. De tips en adviezen in dit boek zijn niet bedoeld als medische zorg of behandeling en kunnen de zorg van je arts, psycholoog of diëtist niet vervangen. Het navolgen van adviezen en tips uit dit boek valt niet onder de verantwoordelijkheid van de auteurs en geschiedt op eigen initiatief en risico van de lezer. Ondanks al de aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kunnen noch de auteurs, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of adviezen en tips in deze uitgave.

Dit is een betaald product waar auteursrechten op rusten. Het is daarom niet toegestaan dit e-book vrijelijk te verspreiden. Verwijs geïnteresseerden daarom naar onze website www.nooitmeeraankomen.nl

INHOUDSOPGAVE

Een goed begin is het halve werk!	3	Recept 6: Fruitige muesli	15
Handig om altijd in huis te hebben	3	Welke crackers zijn de gezondste keuze?	16
Veelgestelde vragen over ontbijten	4	Recept 7: Knäckebröd met cottagecheese en zomerfruit	17
Moet je altijd ontbijten?	4	Welke soorten beleg zijn een gezonde keuze?	18
Ik kan 's ochtends echt niet eten, wat nu?	4	Recept 8: Bananenpannenkoekjes	19
Waar voldoet een gezond ontbijt aan?	4	Recept 9: Fris en fruitig ontbijtje	20
Is een drinkontbijt een gezonde keuze?	4	Recept 10: Voedzaam pindakaas-ontbijtje	21
Wat drink ik het beste bij mijn ontbijt?	4	Recept 11: Oma's Brintapap met warme appel, kaneel en rozijnen	22
Recept 1: Bananensplit ontbijtsmoothie	5	Val je beter af wanneer je geen of heel weinig koolhydraten eet bij het ontbijt?	23
Recept 2: Supersnelle fruitsmoothie	6	Recept 12: Koolhydraatarme kwarkbroodjes	24
Wat is het verschil tussen volkoren-, meergranen-, koolhydraatarm en speltbrood?	7	Recept 13: Omelet met frisse groenten en cottagecheese	25
Recept 3: Warme toast met zoete cottagecheese	9	Recept 14: Koolhydraatarme lijnzaadcrackers	26
Wat zijn gezonde ontbijtgranen?	10	Bronnen & Inspiratie	28
Recept 4: Overnight Oats	12		
Recept 5: Warme mugcake met appeltaartsmaak	13		
Wat is het verschil tussen muesli, cruesli en granola?	14		

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK!

Zou jij meer grip willen op je eetgedrag, zodat je eindelijk je streefgewicht behaalt én dit ook behoudt? Merk je dat je onregelmatig eet en daardoor in de avond enorme trek krijgt in lekkere dingen. En ondanks dat je je nog zo voorgenomen had om niet voor de bijl te gaan, heb je het gevoel dat je al dat lekkers echt niet kunt laten staan? Voor je het weet is je afslankpoging mislukt en krijg je er enorm de balen van.

Dit is een scenario dat ik regelmatig tegenkom in mijn praktijk. Je denkt de dag goed te beginnen door heel weinig te eten, maar aan het einde van de dag gaat je lichaam (en je *mind*) dit compenseren. Dit resulteert in een enorme *snack attack*.

Juist door de dag te beginnen met een goed ontbijt profiteer je hier de hele dag van. Je hebt meer energie, kunt je beter concentreren en je zult merken dat je je veel beter kunt wapenen tegen al dat lekkers dat naar je lonkt.

In dit e-book leg ik je uit wat een goed ontbijt je kan opleveren, waar een goed ontbijt aan moet voldoen en deel ik 14 van mijn favoriete ontbijtrecepten met je.

Ook beantwoord ik veelgestelde vragen zoals: 'Ik krijg 's ochtends echt niets weg, wat kan ik hier aan doen?'.

Ik wens je heel veel leesplezier!

Warme groet,
Eveline van de Waterlaat
Diëtist en Toegepast Psycholoog

PS: Ken je onze andere e-books al?

Er zijn onder andere e-books met **tussendoor-, lunch- en dinerrecepten.**

Handig om altijd in huis te hebben

Zorg dat je altijd een aantal basis voedingsmiddelen in huis hebt, zodat je geen excuus hebt om niet te ontbijten.

Om je op weg te helpen heb ik een boodschappenlijstje voor je gemaakt, met voedingsmiddelen die ik veel gebruik voor de recepten in dit e-book.

Boodschappenlijstje

- Kwark/houdbare amandelmelk of sojamelk ongezoet
- Brinta/havermout
- Vers of ingevroren fruit
- Volkoren knäckebröd
- Pitten en zaden, zoals pompoenpitten
- Eieren
- Cottagecheese
- Ongezoete cacaopoeder
- Kaneel/koekkruiden

VEELGESTELDE VRAGEN OVER ONTBIJTEN

Aan de hand van vragen die mij regelmatig gesteld worden vertel ik je alles wat je moet weten over ontbijten. Zo geef ik je tips waar je op moet letten bij het kopen van ontbijtgranen, crackers en brood. Ook vertel ik je wat de voordelen zijn van een koolhydraatarm ontbijt. Tussendoor vind je 14 van mijn favoriete ontbijtrecepten.

MOET JE ALTIJD ONTBIJTEN?

Het hangt ervan af wat je de rest van de dag eet. In mijn praktijk merk ik dat mensen die het ontbijt overslaan vaak ongezonde dingen gaan snacken, omdat ze tussendoor honger krijgen. En dat is natuurlijk niet zo gezond.

Ook helpt ontbijten je stoelgang op gang te brengen. Wanneer je maag gevuld is met eten geeft deze een signaaltje aan je dikke darm om zich te legen.

IK KAN 'S OCHTENDS ECHT NIET ETEN, WAT NU?

Soms is het een gewoonte om 's ochtends niet te eten. Je kunt je ontbijtgewoonte ook langzaam veranderen door een licht ontbijt te nemen, zoals een schaalje yoghurt. Als je je ontbijt 's ochtends niet weg krijgt, kun je het ontbijten wat verlaten. Dus ontbijt dan niet direct na het opstaan, maar één of twee uur later.

WAAR VOLDOET EEN GEZOND ONTBIJT AAN?

Een goed ontbijt geeft je een aantal uur een verzadigd gevoel. Daarom bevat een gezond ontbijt eiwitten, vezels en een beetje vet. Het liefst bevat het zo weinig mogelijk (toegevoegde) suikers. Je zult daarom geen jam, fruithagel en vruchtensappen, enzovoort tegenkomen in de recepten in dit boek.

Zoals ik in ons boek **Nu afvallen en nooit meer aankomen** aangeef, zorgen eiwitten ervoor dat koolhydraten minder snel worden opgenomen. Dat is positief, want dat zorgt voor minder hoge bloedsuikerpieken, waardoor je langer een verzadigd gevoel hebt en minder snel vet opslaat. De beste verhouding tussen eiwitten en koolhydraten per maaltijd is 1:2. Dat betekent dat wanneer je 1 gram eiwitten eet daar maximaal 2 gram koolhydraten tegenover mogen staan.

Daarom adviseer ik bijvoorbeeld om fruit (koolhydraten) te combineren met een bron van eiwitten, zoals een bakje kwark of cottagecheese. Graanproducten, zoals crackers (koolhydraten), kun je beleggen met magere vleeswaren of kaas. Om bij brood tot deze verhouding van 1:2 te komen kun je je boterham dubbel beleggen. Je kunt ook voor koolhydraatarm brood kiezen.

IS EEN DRINKONTBIJT EEN GEZONDE KEUZE?

Helaas niet. In een drinkontbijt zitten vaak bergen suiker en weinig vezels. Vloeibare suikers laten je bloedsuikerspiegel enorm pieken en dat zorgt ervoor dat je snel weer trek krijgt en je ook gemakkelijk vet op zult slaan. Laat smoothies, vruchtensappen en kant-en-klare drinkontbijtjes daarom liever staan.

Krijg je echt niets anders weg?

Gebruik dan vers of bevroren fruit in je smoothie en combineer dat met yoghurt of kwark. Voeg eventueel wat groenten toe. Recept 1 en 2 zijn voorbeelden van een dergelijke smoothie.

WAT DRINK IK HET BESTE BIJ MIJN ONTBIJT?

Het liefst een drank met zo weinig mogelijk suiker. Water is uiteraard de beste keuze, thee zonder suiker of een kop koffie zonder suiker is ook een prima start. Indien je graag een zuivel drank bij je ontbijt drinkt, kies dan voor een drank zonder toegevoegde suikers.



Bananensplit ontbijtsmoothie

Recept 1

Voedingswaarde per portie

Energie:	218 kcal
Koolhydraten:	20,7 gram
Vet:	7,4 gram
Eiwitten:	11,4 gram
Vezels:	10,4 gram

Vind je het moeilijk om te ontbijten?
Dan is dit vloeibare ontbijtrecept echt iets voor jou!



Bereidingstijd:
5 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- ½ rijpe banaan
- 100 ml vanillekwark zonder toegevoegde suikers
- 3 el geweekte chiazaden
- 3 flinke handen verse spinazie
- 1 el ongezoete cacaopoeder
- 150 ml water

BEREIDING:

Doe het fruit in de blender, voeg het water en de kwark toe en blend tot een egale massa ontstaat. Voeg daarna de spinazie, cacaopoeder en de chiazaden toe en blend nogmaals. Voeg eventueel meer water toe voor een dunnere smoothie.

BANANENTIP



Hoe rijper de banaan, hoe zoeter de smoothie smaakt.

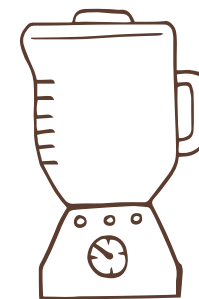
Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie
met magere/met halfvolle
kwark

Energie: 93/138 kcal
Koolhydraten: 9,4/7,7 gram
Vet: 0,3/4,6 gram
Eiwitten: 9,9/12,9 gram
Vezels: 2,5 gram

Recept 2

Supersnelle fruitsmoothie



Heb je weinig tijd?

Dan is dit supersnelle recept een echte aanrader!



Bereidingstijd:
2 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 100 ml magere of halfvolle kwark
- 100 ml water
- 100 gram bevroren fruit, zoals aardbeien, frambozen of zwarte bessen
- Geraspte kokos
- Blender of staafmixer

BEREIDING:

Doe de kwark, het water en het fruit in een blender. Blend de ingrediënten tot een egale massa is ontstaan. Doe de smoothie in een leuk glas en strooi er wat geraspte kokos overheen.

Wist je dat veel 'natuurlijke' suikervervangers, zoals honing, palmsuiker, kokosbloesemsuiker en agavesiroop niet gezonder zijn dan 'gewone' bietsuiker. Er wordt bijvoorbeeld geclaimd dat ze veel vitamines en mineralen bevatten, maar die hoeveelheden zijn verwaarloosbaar. Je lichaam ziet ook deze 'natuurlijke' suikers gewoon als suiker.

Voeg liever ook geen vruchtensappen toe om een smoothie zoeter te maken. Vruchtensap bevat veel suiker en weinig andere gezonde voedingsstoffen, zoals vezels. Vaak is het even wennen aan de minder zoete smaak. Kun je echt niet wennen aan de minder zoete smaak? Dan kun je er ook voor kiezen om kwark met een smaakje zonder toegevoegde suikers, kaneel of koekkruiden aan je smoothie toe te voegen.

Eet smakelijk!



WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN VOLKOREN-, MEERGRANEN-, KOOLHYDRAATARM EN SPELTBROOD?

Er is heel wat verwarring over de verschillende soorten brood. Weet jij bijvoorbeeld of spelt koolhydraatarm is of juist niet? En is donkerbruin brood gezonder dan lichtbruin brood? Ik leg het je hieronder allemaal uit.

Volkoren

Volkorenproducten bevatten alle onderdelen van de graankorrel, dus de meelkern, de kiem en de zemel in de natuurlijke verhouding. Hierdoor bevatten volkorenproducten veel vezels, ijzer en B-vitamines. Het eten van volkorenproducten verlaagt het risico op bepaalde hartziekten en diabetes type 2. Ook helpen volkorenproducten je bij het op gewicht blijven. Doordat ze veel vezels bevatten, geven ze je langer een verzadigd gevoel, waardoor ze de kans op snacken verkleinen. Vezels zorgen ervoor dat je koolhydraten langzamer worden opgenomen en dat je glucosespiegel in je bloed minder hard stijgt. Dit zorgt ervoor dat je minder snel geneigd bent deze koolhydraten op te slaan als vet.

Meergranen gezonder dan volkoren?

De naam zegt het al: meergranenproducten zijn gemaakt van meerdere soorten granen. Dit zegt dus niets over de voedingswaarde van het product. Meergranenbrood bevat meerdere soorten graan en kan als basis volkorenmeel hebben. In dat geval heeft het ten minste evenveel voedingsstoffen als volkorenbrood. Als er ook nog gebroken of geplette graankorrels en/of zaden in het brood zijn verwerkt, heeft het vaak zelfs een hoger gehalte voedingsstoffen. Meergranenbrood kan ook van bloem, de basis voor witbrood, gemaakt zijn. In dat geval zal het brood minder voedingsstoffen bevatten dan volkorenbrood, maar meestal wel meer dan witbrood. Dit komt ook weer door de gebroken of geplette graankorrels en zaden die toegevoegd worden. Meergranenproducten zijn dus niet altijd een gezonde keuze.

Spelt gezonder dan tarwe?

Spelt is niets anders dan een soort graan, net als tarwe. Er zijn nauwelijks verschillen tussen spelt en tarwe als je kijkt naar voedingsstoffen. De granen lijken erg op elkaar. Spelt is niet koolhydraatarm en glutenvrij, zoals vaak gedacht wordt. Wel bevat het een andere soort gluten, waardoor sommige mensen met een prikkelbare darm speltproducten beter kunnen verdragen dan tarweproducten.

Wist je trouwens dat veel speltproducten maar heel weinig spelt bevatten? Sommige speltproducten bevatten zelfs meer tarwe dan spelt! Producenten doen dit in de hoop dat we meer betalen voor deze producten en zij daardoor meer winst maken. Kijk dus goed naar de ingrediëntenlijst op de verpakking.

Hoe donkerder hoe beter?

Een groot misverstand dat ik vaak tegenkom in mijn praktijk is het feit dat donker brood vaak gezien wordt als een gezonde keuze. De kleur van het brood zegt helaas niets over de voedingswaarde. Donker brood is vaak witbrood dat gekleurd is met gebrande mout. Geen goede keuze dus. Volkorenbrood is van nature lichtbruin.

Hoe kun je zien wat de gezondste keuze is?

Het beste is om op de verpakking te kijken van het product dat je wilt kopen. De gezondste keuze is een product dat voor 100% uit volkorenmeel bestaat. In Nederland is in de wet vastgelegd dat volkorenbrood alleen zo mag heten als het voor 100% uit volkorenmeel bestaat. Voor pasta's, beschuiten, crackers en ontbijtgranen geldt deze wet helaas niet. Het kan dus zijn dat je bijvoorbeeld een volkorencracker koopt die naast volkorenmeel ook gemaakt is van bloem. Kijk dus goed op de verpakking.

Tip: De ingrediënten op een verpakking staan in aflopende volgorde, dat betekent dat het ingrediënt dat als eerste vermeld staat het meeste voorkomt in het product. Begint het eerste ingrediënt met 'volkoren' dit is de kans groot dat dit product een gezonde keuze is. Bloem en meel zijn een minder gezonde keuze.

Nog even de verschillen tussen bloem, volkorenmeel en meel op een rijtje.

Bloem

Bloem wordt gemaakt van uitsluitend het binnenste deel van de graankorrel: de meelkern. Alle overige onderdelen, zoals de zemelen en de kiem, worden er na het malen uit gezeefd waardoor er een wit graanpoeder overblijft. Bloem wordt gebruikt voor de bereiding van witbrood.

Volkorenmeel

Volkorenmeel bevat alle onderdelen van de graankorrel, dus de meelkern, de kiem en de zemel in de natuurlijke verhouding. In volkorenmeel zijn de zemelen met het blote oog zichtbaar. Volkorenmeel wordt gebruikt bij de bereiding van volkorenbrood.

Meel

Meel is een combinatie van bloem en volkorenmeel. In de praktijk is dit vaak een verhouding van 50/50. In meel zijn de zemelen met het blote oog zichtbaar. Meel wordt gebruikt bij het bereiden van bruinbrood.

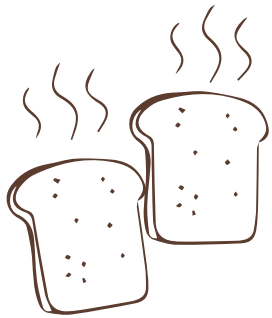
Wat is het verschil tussen koolhydraatarm brood en 'gewoon' brood?

Koolhydraatarm brood is brood dat minder koolhydraten bevat. Wettelijk gezien mag je pas zeggen dat brood een verlaagd koolhydraatgehalte heeft als er ten minste 30% minder koolhydraten in zitten dan in 'gewone' broodsoorten. Koolhydraatarm brood bevat gemiddeld tussen de 5-8 gram koolhydraten per snee. Een 'gewone' broodsoort bevat gemiddeld tussen de 13-19 gram koolhydraten per snee.

Je zult misschien verwachten dat koolhydraatarm brood minder calorieën bevat dan gewoon brood. Dit is helaas niet waar.

Meestal is een deel van het tarwemeel in koolhydraatarm brood vervangen door sojameel. Sojameel bevat meer eiwitten en minder koolhydraten. Daarnaast wordt er vaak extra vet aan het brood toegevoegd (om de structuur te verbeteren).





Warme toast met zoete cottagecheese

Recept 3

Voedingswaarde per portie met koolhydraatarm brood/volkoren brood

Energie:	224/219 kcal
Koolhydraten:	16,1/28,7 gram
Vet:	8,5/3,9 gram
Eiwitten:	18,7/14,5 gram
Vezels:	2,7/4,7 gram

Dit is een heerlijk zoet en knapperig verwenontbijtje.
Heerlijk voor op een lome zondag.



Bereidingstijd:
5 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 2 sneetjes koolhydraatarm of volkorenbrood
- 6 el cottagecheese
- Vloeibare zoetstof
- Kaneel
- Grill, broodrooster of tosti-ijzer

BEREIDING:

Toast de sneetjes brood onder de grill totdat ze lekker bruin en knapperig zijn.
Meng de cottagecheese met een paar druppels zoetstof en kaneel. Verdeel het cottagecheese-mengsel over de toast.
Strooi er nog wat kaneel over als garnering.

TIP



Ook lekker met koekkruiden/
speculaaskruiden, blauwe bessen
of aardbeien.

... **Wist je dat** cottagecheese een andere
... benaming is voor hüttenkäse?

Eet smakelijk!



WAT ZIJN GEZONDE ONTBIJTGRANEN?

Het vinden van gezonde ontbijtgranen kan een behoorlijke uitdaging zijn in de supermarkt, want 'de keuze is reuze'. Er zijn meer dan honderd verschillende soorten muesli, cruesli en dergelijke te verkrijgen. Allemaal bevatten ze de nodige voedingsclaims (minder vet, geen suiker toegevoegd, vezelrijk of met natuurlijke ingrediënten). Dat klinkt allemaal heel mooi en dat maakt de keuze er niet makkelijker op.

Pas Op! Dit soort voedingsclaims laten een product vaak gezonder lijken dan het in werkelijk is. Om je niet te laten misleiden, adviseer ik je altijd het etiket van een product te lezen. Hierop kun je precies zien of een product wel of niet gezond is. Om je op weg te helpen, geef ik je hieronder een aantal richtlijnen waarmee je zelf (aan de hand van het etiket) kunt bepalen of de ontbijtgranen een gezonde keuze zijn.

Zo weinig mogelijk toegevoegde suikers

Aan heel veel ontbijtgranen is suiker toegevoegd. Zo kan je ervan uitgaan dat er in een cruesli/krokante muesli suiker is gebruikt om de granen lekker zoet en knapperig te maken. Als je op het etiket kijkt en je ziet geen suiker staan, betekent dit helaas niet dat het niet is toegevoegd. Fabrikanten voegen op allerlei mogelijke manieren onder allerlei verschillende

namen suiker toe aan hun producten. Enkele voorbeelden voor deze 'schuilnamen' zijn: moutextract, rijststroop, honing, glucose-fructosestroop, glucosestroop, agavesiroop, melasse, dextrose, sucrose, enzovoort.

Sommige fabrikanten leiden je om de tuin door een kleinere portiegrootte te vermelden op de verpakking. Een gemiddelde portie ontbijtgranen is ca. 45 gram. Ga je etiketten vergelijken, kijk dan naar de kolom waarin de voedingswaarde per 100 gram staat aangegeven.

Veel krokante ontbijtgranen bevatten toegevoegde suikers, want suikers zorgen voor een *crunchy bite*. Let dus op als je de termen 'krokant' of 'crunchy' op de verpakking ziet staan.

Ook gedroogd fruit zorgt voor veel extra (fruit)suikers. Niet alleen omdat er suiker in het fruit zit, maar vaak zijn deze fruitstukjes ook nog eens extra gesuikerd. Wil je graag fruit bij je ontbijtgranen, kies dan liever voor vers fruit.

Noten, zaden en pitten zijn daarentegen wel een hele goede keuze. Ze bevatten onder andere gezonde vetten, voedingsvezels en vitamines en mineralen.

Vezels, hoe meer hoe beter

Zorg dat je kiest voor een product dat grotendeels bestaat uit volkoren granen. Volkoren wil zeggen dat de hele graankorrel is gebruikt, inclusief de zemel/het vliesje waarin zich alle belangrijke voedingsstoffen bevinden. Volkoren granen geven een verzadigd gevoel en zijn goed voor de stoelgang. Het product dat als eerste staat vermeld op het etiket komt er het meest in voor. *Het eerste ingrediënt moet beginnen met 'volkoren'*. Bijvoorbeeld volkoren haver, volkoren tarwe, volkoren speltvlokken, enzovoort. Hoe lager een ingrediënt in het lijstje staat, hoe minder ervan in het product zit.

Daarnaast kijk je naar de hoeveelheid vezels per 100 gram. Hiervoor geldt: hoe meer hoe beter. *De voorkeur gaat uit naar minimaal 8 gram vezels per 100 gram.*



Kellogg's Special K Rode Vruchten:

Helaas, veel suiker, weinig vezels en een erg kleine portie.



Brinta:

Volkorenmeel en geen toegevoegde suikers. Een goede keuze.

Voedingswaarde Kellogg's Special K Rode Vruchten	
	Per 100 g
Energie	1592 kJ / 376 kcal
Vetten	1,5 g
vv verzadigde vetzuren	0,3 g
Koolhydraten	79 g
vv suikers	17 g
Vezels	5,3 g
Eiwitten	8,9 g
Zout	0,95 g

Ingrediënten: Rijst (44%), Volkoren tarwe (32%), Suiker, Gerst (7,5%), Gevriesdroogd fruit (5%) (Framboos, Aardbei, Kers), Gemout gerstemeel (3,5%), Gerstemoutaroma, Zout. **Vitaminen en Mineralen:** Vitaminen (Niacine, B2, B1, B6, foliumzuur, D, B12), ijzer, zink.

Voedingswaarde Brinta Gare volkoren tarwevlokken	
	Per 100 g
Energie	1452 kJ / 347 kcal
Vetten	1,9 g
vv verzadigde vetzuren	0,4 g
Koolhydraten	64 g
vv suikers	4,6 g
Vezels	10 g
Eiwitten	14 g
Zout	0,52 g

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel, zout.

Een aantal voorbeelden

Om je een idee te geven welke ontbijtgranen een gezonde keuze zijn en welke een minder gezonde keuze, heb ik een tabel gemaakt met een aantal voorbeelden. Kies bij voorkeur uit de eerste kolom en zo weinig mogelijk uit de laatste kolom.

Voorkeur (Geen toegevoegde suikers en min. 8 gram vezels per 100 gram)	Middenweg (Max. 20 gram suiker per 100 gram en min. 8 gram vezels per 100 gram)	Uitzondering
Havermout	Weetabix	Cruesli
Volkoren muesli zonder toegevoegde suikers	Allbran Plus	Special K
Havermout	Allbran Flakes	Cornflakes
Brinta	Cruesli Volvezel	Loops
Havervlokken	Bambix	Coco Pops
Gerstvlokken		Frosties
Tarwevlokken		Gepofte tarwe met honing
Speltvlokken		Tresor
		Rice Krispies
		Krokante muesli
		Cruesli Balans

Voorbeelden van volkoren muesli zonder toegevoegde suikers: AH BASIC Muesli, Zonnatura Muesli Noten-Zaden, AH Biologische Muesli en Smaakt Biologisch Notenmuesli.

Gezonde ontbijtgranen



Tips om je ontbijtgranen op te leuken

Regelmatig krijgen we in onze praktijk de opmerking dat de ontbijtgranen in de kolom 'voorkeur' niet de voorkeur hebben als het om smaak gaat. Daarom hebben we een aantal tips voor je om je ontbijtgranen op te leuken.

Het opleuken van je ontbijtje kun je doen door kwark met een smaakje te gebruiken zoals: Optimel Griekse Stijl of Alpro Soja Mild and Creamy met kokosmaak. Deze varianten zijn lekker zoet en bevatten weinig suiker.

Je kunt je ontbijtgranen ook zoeter maken door een paar druppels stevia-extract toe te voegen. Zorg er dan wel voor dat dit pure stevia is met minimaal 95% steviolglycosiden.

Gebruik je liever geen zoetstof, dan kunnen kaneel of speculaaskruiden ook uitkomst bieden.

Vers fruit is uiteraard ook een gezonde keuze om je ontbijtgranen wat meer smaak te geven.

Voedingswaarde per portie
(incl. fruit en noten)

Energie: 377 kcal
Koolhydraten: 36,4 gram
Vet: 14,1 gram
Eiwitten: 22,3 gram
Vezels: 4,9 gram

Recept 4

Overnight Oats



Overnight Oats zijn helemaal hot! En dat is niet zonder reden, want ze zijn naast lekker en supergezond ook heel gemakkelijk en snel zelf te maken. Eigenlijk zijn het niets meer dan geweekte havermoutvlokken in kwark, met eventueel wat fruit en specerijen.



Bereidingstijd:

2 minuten + 1 nachtje in de koelkast



Hoeveelheid:

1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 150 gram magere kwark (eventueel met een smaakje, zoals: Optimel Griekse Stijl)
- 100 ml water, ongezoete sojamelk of ongezoete amandelmelk
- 30-40 gram havermout

OPTIONEEL

100 gram fruit (bijvoorbeeld aardbeien, blauwe bessen of een mandarijntje)
1 el noten en/of zaden (bijvoorbeeld walnoten, amandelen, lijnzaad of zonnebloempitten)
Kaneel of speculaaskruiden
Vloeibare zoetstof

BEREIDING:

Voor het basisrecept verdun je 150 gram kwark met 100 ml water of ongezoete sojamelk/ ongezoete amandelmelk. Vervolgens voeg je hieraan de havermout toe en roer je dit goed door. Laat dit mengsel een nachtje in de koelkast staan en klaar is je ontbijtje als je de volgende dag opstaat. Ook erg makkelijk voor onderweg of als je haast hebt.

Natuurlijk kun je je ontbijt nog veel lekkerder maken. Voeg naar smaak, fruit, noten en/of zaden, kaneel of speculaaskruiden of zoetstof toe aan het mengsel. Dit mag de avond van tevoren worden gedaan of op de ochtend zelf. Kijk vooral wat je zelf lekker vindt!

Eet smakelijk!

TIP



Vind je het mengsel te dik of te dun, voeg er dan de volgende keer meer of minder sojamelk/ amandelmelk of water aan toe.

Wist je dat haver bèta-glucanen bevat? Als je van deze vezel 3 gram per dag binnenkrijgt verlaagt dit de slechte LDL-cholesterol in je bloed. Ook gerst bevat deze supergezonde vezel. Maar er is meer! Er is zelfs wetenschappelijk bewijs dat de consumptie van bèta-glucanen de stijging van het bloedglucosegehalte na het eten vermindert. Ook heeft het eten van bèta-glucanen een gunstig effect op de nuchtere bloedglucosewaarden van mensen met diabetes type 2.

Met dit recept krijg je al de helft van de benodigde bèta-glucanen per dag binnen!



Warme mugcake met appeltaartsmaak

Recept 5

Voedingswaarde per portie

Energie:	265 kcal
Koolhydraten:	25,5 gram
Vet:	10,7 gram
Eiwitten:	15 gram
Vezels:	2,7 gram

Met dit recept maak je een feestje van je ontbijt! Deze warme cake uit een mok is ook nog eens heel snel klaar.



Bereidingstijd:
10 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 2 eieren
- 2 el havermout of Brinta
- ½ rijpe banaan
- ½ el rozijnen
- 1 tl kaneel
- Amandelschaafsel
- 5 blauwe bessen (optioneel)
- Mok

Wist je dat warme voedingsmiddelen vaak beter vullen dan koude?

Vanillearoma kan eventueel ook vervangen worden door vanillepoeder

BEREIDING:

Snijd de banaan in plakjes en prak deze zo fijn mogelijk. Doe de eieren in een mok en roer ze goed door elkaar. Voeg de geprakte banaan toe. Mix dit goed door elkaar. Voeg de havermout/Brinta, de rozijnen, de kaneel en het vanillearoma toe. Meng alles goed door elkaar. Strooi vervolgens een beetje amandelschaafsel over het geheel. Zet de mok 2-3 minuten in de magnetron. Je mugcake is gaar als deze stevig aanvoelt en er geen vocht zichtbaar is. Garneer je mugcake eventueel met wat blauwe bessen.

Zorg dat je mok niet te klein is; het mengsel moet niet over de helft van de mok komen. In de magnetron komt de cake namelijk flink omhoog in de mok.



Eet smakelijk!

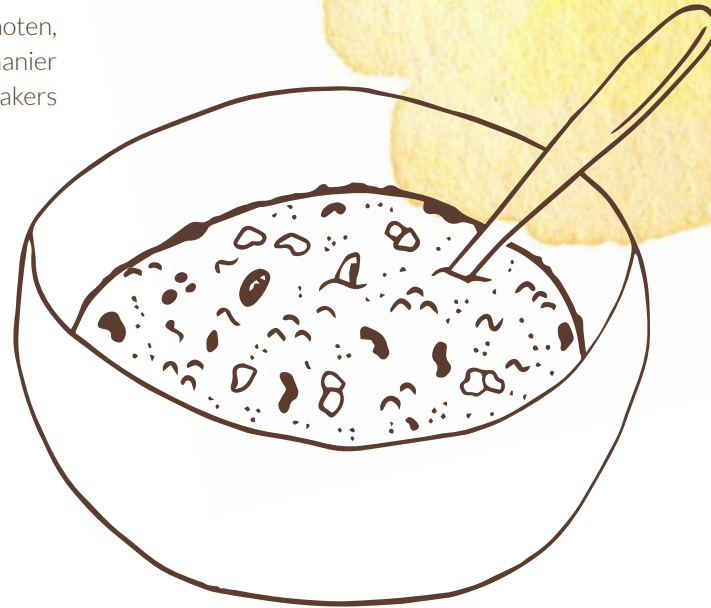
WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN MUESLI, CRUESLI EN GRANOLA?

Muesli is een mix van granen. Vaak worden er ook noten, pitten, gedroogd fruit en smaakmakers als rozijnen of geraspte kokos aan toegevoegd. Muesli is in principe ongezoet en ongeroosterd. Helaas komen er steeds meer gesuikerde mueslisoorten in de winkel.

Cruesli is de merknaam van de krokante muesli van Quaker. Het grote verschil met muesli is dat deze gebakken is in vet en dat er een enorme berg suiker aan is toegevoegd. Daarom is cruesli zo heerlijk zoet en knapperig.

Granola is niet veel anders dan cruesli. Granola wordt gemaakt van geroosterde havermoutvlokken, eventueel gemengd met geroosterde noten en zaden en een 'natuurlijke' bron van suiker, zoals honing. Granola wordt vaak gezien als een gezondere versie van cruesli, maar omdat het net zo goed bergen suiker bevat, is het dat dus niet!

Het beste kun je dus kiezen voor ongezoete muesli. Voor een knapperige bite kun je noten, zaden of pitten toevoegen (eventueel geroosterd in een droge koekenpan). Op deze manier heb je de bite van granola zonder de berg suiker. Voor een zoetere smaak kun je smaakmakers als koekkruiden, kaneel, vanillepoeder, cacao of gemberpoeder toevoegen.



Voedingswaarde per portie

Energie:	364 kcal
Koolhydraten:	41,6 gram
Vet:	9,5 gram
Eiwitten:	23,7 gram
Vezels:	5,4 gram

Recept 6

Fruitige muesli



Heb je weinig tijd?

Dan is dit supersnelle recept een echte aanrader!



Bereidingstijd:
5 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 200 gram kwark
- 100 gram zacht fruit, zoals nectarine, mango, gele kiwi, meloen of ananas
- 40 gram ongezoete muesli
- 5 halve pecannoten
- Vanillearoma
- Gemberpoeder
- Vloeibare zoetstof (optioneel)

BEREIDING:

Snijd het fruit in stukjes. Doe de kwark in een schaal en meng hier de gemberpoeder, vanillearoma en eventueel de zoetstof doorheen. Hak de pecannoten in kleine stukjes. Verdeel de muesli over de kwark. Leg het fruit vervolgens op de muesli en strooi de noten hier overheen. Garneer eventueel met wat gemberpoeder.

FRUITIGE TIP



Serveer het geheel in een glas of ijscoupe, zodat je de verschillende laagjes mooi kunt zien. Voor het mooiste effect begin je met het fruit, vervolgens de kwark en als laatste de muesli en de noten.

‘Wanneer je met aandacht eet, heb je eerder een verzadigd gevoel en dat verkleint de kans op een snack attack.’

Eet smakelijk!

WELKE CRACKERS ZIJN DE GEZONDSTE KEUZE?

Regelmatig krijg ik in mijn praktijk de vraag: 'Wat zijn gezonde crackers?' Een terechte vraag, want het aanbod van crackers is enorm. Om je een handje te helpen bij het maken van een gezonde keuze geef ik je hieronder een aantal richtlijnen. Hiermee kun je zelf onderzoeken of een bepaalde cracker een gezonde keuze is.

De portiegrootte en calorieën

Normaal gesproken leveren 2 crackers, van ca. 15 gram, evenveel calorieën als 1 snee brood. Dit gaat op voor een gemiddelde cracker; gebruik je de wat grotere crackers met zaden en pitten dan kan het zijn dat 1 cracker gelijk staat aan 1 snee brood wat betreft de calorieën.

Als je op de hoeveelheid koolhydraten in je voeding wilt letten dan is het niet per definitie beter om crackers te nemen in plaats van brood. Bij de meeste soorten crackers krijg je met 2 porties meer of evenveel koolhydraten binnen dan met 1 snee brood. Beter kun je dan kiezen voor koolhydraatarm brood.

Bakkerszout voor een goede stofwisseling

Jodium is een sporenelement dat een belangrijke rol speelt bij onze stofwisseling. Wanneer je een tekort aan jodium hebt, kan je schildklier trager gaan werken waardoor je aankomt of moeilijker afvalt. Vooral als je weinig brood eet, is het belangrijk om te kiezen voor crackers met bakkerszout. Aan dit zout is jodium toegevoegd om een jodiumtekort tegen te gaan. Staat er alleen 'zout' op de ingrediëntenlijst? Dan kun je ervan uitgaan dat de betreffende cracker géén toegevoegd jodium bevat. De crackers van Bolletje en Wasa bevatten helaas geen bakkerszout, de crackers van LU wel.

Bevat jouw favoriete cracker geen bakkerszout en eet je weinig brood? Dan is het verstandig om een supplement te gebruiken met jodium.

Hoe meer vezels, hoe beter!

Voor vezels geldt: hoe meer hoe beter. Vezels zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel, waardoor je minder snel gaat snacken en ze zorgen voor een goede darmwerking. Ook zorgen ze ervoor dat je minder hoge suikerpieken krijgt in je bloedsuiker, waardoor je minder snel vet opslaat. Wel zo handig als je op gewicht wilt blijven. Voor gezonde crackers houd ik als richtlijn minimaal 10 gram vezels per 100 gram cracker aan, maar nogmaals: hoe meer hoe beter. Er zijn bijvoorbeeld ook crackers die 20 of zelfs 29 gram vezels per 100 gram bevatten. De meeste crackers van het merk Wasa bevatten veel vezels.

Geen toegevoegde suikers

Het volgende waar je op moet letten is of er suiker aan de crackers is toegevoegd. Ja, je leest het goed, ook aan crackers wordt regelmatig suiker toegevoegd. Kijk daarom goed op de ingrediëntenlijst. *En kijk niet alleen naar suiker, maar ook naar schuilnamen, zoals glucosestroop, honing, glucose-fructosestroop.* De crackers van Bolletje en LU, zoals Cracotte, bevatten helaas bijna allemaal toegevoegde suikers. De meeste crackers van Wasa daarentegen bevatten geen toegevoegde suikers.

Zelf gezonde crackers maken

Uiteraard kun je ook zelf crackers maken. Op deze manier bepaal je zelf wat er in je cracker zit.

Verderop in dit e-book vind je bijvoorbeeld een recept voor koolhydraatarme lijnzaadcrackers die supersnel te maken zijn.



Conclusie: gezonde crackers

De crackers van Wasa scoren erg goed op de hoeveelheid vezels en ze bevatten geen toegevoegde suikers. Helaas bevatten alle crackers van Wasa geen bakkerszout. Eet je verder geen brood dan is het aan te raden om een voedingssupplement met jodium te slikken. Laat je hierover goed adviseren door een deskundige, zoals een diëtist.

Ik heb bewust niet over smaak gesproken, omdat smaken nu eenmaal heel erg verschillen. Uiteraard zijn er meerdere merken crackers die aan bovenstaande richtlijnen voldoen. Ik heb de best verkrijgbare merken vergeleken. Met bovenstaande richtlijnen hoop ik je een aantal handvatten te geven, zodat je zelf kunt bekijken of je favoriete cracker ook een gezonde cracker is die bij jouw dieetwensen past.



Knäckebröd met cottagecheese en zomerfruit



Recept 7

Voedingswaarde per portie

Energie:	164 kcal
Koolhydraten:	19,4 gram
Vet:	3,7 gram
Eiwitten:	9,8 gram
Vezels:	3,9 gram

Dit is een heerlijk friszoete en knapperig combinatie.
Een licht ontbijtje dat toch goed vult.



Bereidingstijd:
3 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

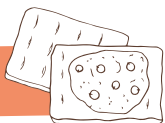
BENODIGDHEDEN:

- 100 gram aardbeien in plakjes, frambozen of blauwe bessen
- 2-3 sneetjes volkoren knäckebröd
- 6 el cottagecheese/hüttenkäse
- Amandelschaafsel of geraspte kokos
- Vloeibare zoetstof (optioneel)

BEREIDING:

Meng de cottagecheese met de zoetstof. Verdeel de cottagecheese over de sneetjes knäckebröd. Verdeel het fruit hierover en garneer eventueel met wat amandelschaafsel of geraspte kokos.

TIP



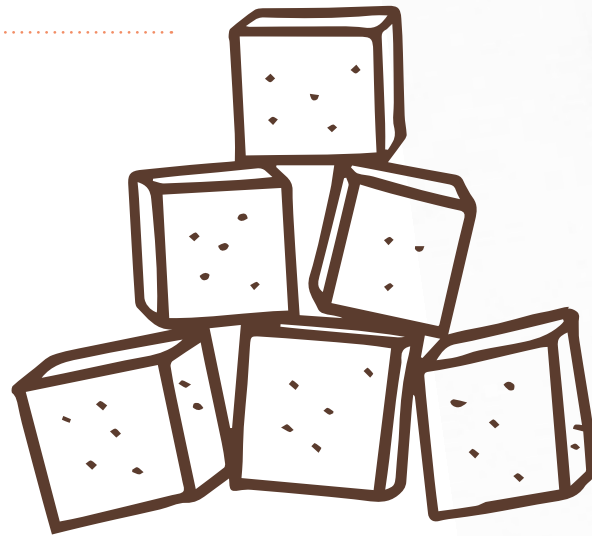
Let je op de koolhydraten? Dan is Wasa Vezelrijk knäckebröd een goede keuze. Dit knäckebröd bevat slechts 4 gram koolhydraten per sneetje. Ter vergelijking: een gemiddelde cracker bevat 8 gram koolhydraten per sneetje.

Eet smakelijk!

WELKE SOORTEN BELEG ZIJN EEN GEZONDE KEUZE?

Het is uiteraard niet alleen belangrijk welke cracker of broodsoort je kiest, maar ook wat je erop doet. De voorkeur gaat uit naar eiwitrijk en/of vezelrijk beleg. Dit zorgt voor een langer verzadigd gevoel waardoor je minder snel gaat snacken. Tevens houdt dit je bloedsuikerspiegel stabiel, waardoor je minder insuline aanmaakt en dus minder vet opslaat.

Gezond beleg		
Ei of eiersalade	Plakjes vers fruit	Vis
Hüttenkäse (cottagecheese)	Rauwe of gegrilde groenten	Avocado
Magere kaas	Hummus	Tzatziki
Magere vleeswaren	Groentespread, zoals baba ganoush (salade van gegrilde aubergine met sesamzaadpasta)	Notenpasta, pindakaas of zonnebloempitpasta zonder toegevoegde suikers.



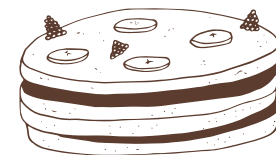
Voedingswaarde per portie

Energie:	397 kcal
Koolhydraten:	28,9 gram
Vet:	23,4 gram
Eiwitten:	14,9 gram
Vezels:	4,7 gram

Recept 8

Eet smakelijk!

Bananen pannenkoekjes



Dit is met stip op nummer 1 mijn favoriete ontbijt! Deze bananen-pannenkoekjes zijn een ware traktatie! Je kunt ze ook als tussendoortje of als lunch eten. Heb je kinderen? Maak dan een extra portie, want voor je het weet is je ontbijtje in beslag genomen.



Bereidingstijd:
10 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 1 el gebroken lijnzaad
- Olie of boter
- 1 tl kaneel of koekkruiden
- Vloeibare zoetstof (optioneel)

BEREIDING:

Snijd de banaan in plakjes en prak deze fijn. Doe de banaan, het lijnzaad, de kaneel, de zoetstof en de eieren in een kom en meng dit tot een egaal geheel. Verwarm het vet in een koekenpan. Bak kleine pannenkoekjes van het beslag. Wanneer je één grote pannenkoek maakt wordt deze niet goed gaar en is het moeilijk om hem heel om te draaien. Als er kleine belletjes ontstaan in het beslag kun je de pannenkoekjes omdraaien. Serveer de pannenkoekjes met wat kaneel of koekkruiden. Hoe rijper de banaan, hoe zoeter de pannenkoekjes smaken. Een ideaal recept als je nog een paar overrijpe bananen hebt liggen.

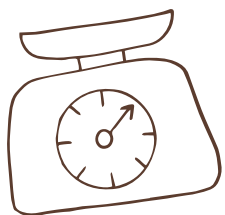
TIP 1



Voeg wat gebakken appel, verse bosbessen of plakjes aardbei toe als topping.

TIP 2

Serveer de pannenkoekjes eens met ongezoete cacao poeder in plaats van met kaneel of koekkruiden.



Fris en fruitig ontbijtje

Recept 9

Vind jij het moeilijk om voldoende fruit te eten? Maak het jezelf dan gemakkelijk door fruit een onderdeel te maken van je hoofdmaaltijden, het ontbijt is hier erg geschikt voor. Wat dacht je van dit zomerse ontbijtje?



Bereidingstijd:
5 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 200 gram magere kwark of magere Griekse yoghurt
- 100 gram fruit, zoals aardbei, framboos, nectarine of blauwe bessen
- 1 el gebroken lijnzaad of chiazaad
- 2 el pompoenpitten
- Geraspte kokos
- Amandelschaafsel
- Kaneel
- Vloeibare zoetstof (optioneel)

TIP



Rooster de pompoenpitten even in een droge pan voor een lekker knapperige bite.

BEREIDING:

Mix de kwark met de kaneel en eventueel de zoetstof. Voeg het fruit toe en strooi de pompoenpitten hier overheen. Bestrooi het geheel met geraspte kokos, amandelschaafsel en lijnzaad of chiazaad.

Wist je dat kaneel een ondersteunende werking heeft bij het afvallen en op gewicht blijven. Het zou een gunstig effect hebben op je bloedsuikerspiegel. Verwacht hier geen grote resultaten van, maar alle beetjes helpen.

Kaneel is ook een hele goede vervanging van suiker. Het geeft een zoete smaak aan je voeding zonder dat je suiker hoeft toe te voegen. Gebruik bijvoorbeeld eens wat kaneel in je havermout, thee of koffie.

Voedingswaarde per portie

Energie:	371 kcal
Koolhydraten:	17,6 gram
Vet:	18,7 gram
Eiwitten:	28,3 gram
Vezels:	6,5 gram

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie

Energie:	427 kcal
Koolhydraten:	26,2 gram
Vet:	27,2 gram
Eiwitten:	16 gram
Vezels:	6,4 gram

Recept 10

Voedzaam pindakaas-ontbijtje



Ik ben dol op pindakaas! Het liefst eet ik het overal bij.
Ben jij ook een pindakaas-liefhebber?
Dan wil je met dit recept nooit meer je ontbijt overslaan.



Bereidingstijd:
3 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 2 rijstwafels (gemaakt van minimaal 75% zilvertviesrijst) of speltwafels
- 2 el pompoenpitten
- ½ appel
- Pindakaas of notenpasta, zonder toegevoegde suikers

BEREIDING:

Was de appel en snijd deze in dunne plakjes. Verdeel de pindakaas of notenpasta over de rijstwafels en verdeel de plakjes appel over de pindakaas. Strooi de pompoenpitten over de plakjes banaan. Het lekkerste vind ik de pompoenpitten als je ze even roostert in een droge koekenpan.



TIP

Rijstwafels zijn ook lekker met hummus en stukjes rauwe groenten, zoals paprika.

VARIATIE TIP

Ben je niet zo dol op rijstwafels? Vervang ze dan door 2 volkoren crackers.

Eet smakelijk!



Oma's Brintapap met warme appel, kaneel en rozijnen

Ouderwets lekker! Wie is er niet groot mee geworden? Wellicht at je Brinta vroeger, net als ik, met melk en een flinke schep suiker. (Die flinke schep suiker deed mijn oma er stiekem in als mijn ouders niet keken). Maar ook zonder geraffineerde suikers kun je zo veel meer met dit ouderwetse ontbijtproduct. Daarom heb ik een gezondere variant bedacht op mijn oma's Brintarecept.



Bereidingstijd:
10 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 200 ml ongezoete sojamelk of ongezoete amandelmelk
- 35 gram Brinta Classic
- ½ appel
- ½ el rozijnen
- Boter
- Amandelschaafsel of stukjes walnoot
- 1 tl kaneel of koekkruiden

BEREIDING:

Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes. Doe de boter in de pan en bak de stukjes appel in de pan tot ze zacht en goudbruin zijn. Verwarm ondertussen de sojamelk in een pannetje of in de magnetron. Voeg de Brinta al roerend toe aan de sojamelk. Voeg ook de kaneel toe en mix het geheel tot het een egale massa is. Mix de rozijnen en de stukjes gebakken appel en leg deze bovenop de Brintapap. Garneer het geheel met de amandelschaafsel of stukjes walnoot en strooi er nog een beetje kaneel overheen.

Recept 11

Voedingswaarde per portie

Energie:	389 kcal
Koolhydraten:	44,4 gram
Vet:	16,7 gram
Eiwitten:	11 gram
Vezels:	7,5 gram

Eet smakelijk!

TIP

Je kunt dit recept eiwitrijker maken door een beetje eiwitpoeder toe te voegen. Bijvoorbeeld met vanillesmaak.

VAL JE BETER AF WANNEER JE GEEN OF HEEL WEINIG KOOLHYDRATEN EET BIJ HET ONTBIJT?

Het kan verstandig zijn om de dag te beginnen met een koolhydraatarm ontbijt. Bijvoorbeeld als je sneller wilt afvallen of als je insulineresistent bent¹.

Door zeer weinig koolhydraten te eten bij het ontbijt geef je je vetverbranding een flinke boost. Om vet te verbranden is het belangrijk om zo min mogelijk insuline aan te maken. Omdat insuline en groeihormoon is, blokkeert het de vetverbranding. Als insuline aangemaakt is blijft het ongeveer drie tot vier uur actief en zal er weinig vetverbranding plaatsvinden. Koolhydraten zorgen voor een flinke insuline-aanmaak en dienen daarom zo veel mogelijk vermeden te worden. Vooral snelle koolhydraten, zoals suiker. Het eten van eiwitten zorgt voor een klein beetje insuline-aanmaak. Wanneer je vet eet, maakt je lichaam geen insuline aan.

Om je een idee te geven van wat je kunt eten als koolhydraatarm ontbijt volgen hier een aantal koolhydraatarme recepten.



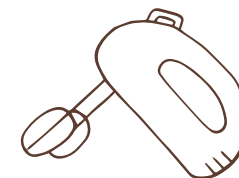
¹ | Bij insulineresistentie ben je minder gevoelig voor het hormoon insuline. Insuline is het hormoon dat de bloedsuiker verlaagt. Het houdt de bloedsuikerspiegel in balans. Zodra je lichaam niet meer goed reageert op insuline, blijft er te veel bloedsuiker ongebruikt in het bloed zitten en dat is ongezond. Insulineresistentie is vaak een voorstadium van diabetes. Mensen met diabetes (type 2) zijn altijd insulineresistent. Afvallen en meer bewegen maken het lichaam gevoeliger voor insuline. Om die reden zijn dat zulke belangrijke adviezen bij de behandeling van diabetes.

Voedingswaarde per portie,
zonder beleg

Energie: 117 kcal
Koolhydraten: 3,6 gram
Vet: 6,8 gram
Eiwitten: 7,7 gram
Vezels: 5,7 gram

Recept 12

Koolhydraatarme kwarkbroodjes



Tijdens mijn opleiding tot diëtist moesten we regelmatig een stukje lopen voor lessen in een ander gebouw. Onderweg kwamen we altijd langs een warme bakker waarbij je van heinde en ver de geur van warme kwarkbroodjes kon ruiken. Helaas waren deze niet echt gezond. Daarom heb ik een koolhydraatarme variant bedacht die ook nog eens superveel vezels bevat en daarom enorm goed vult, zodat je de hele ochtend bestand bent tegen zoete verleidingen.



Bereidingstijd:
15 minuten bereidingstijd
30 minuten oventijd
10 minuten afkoelen



Hoeveelheid:
1 portie

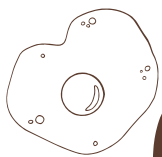
BENODIGDHEDEN:

- 4 eieren
- 130 gram magere kwark
- 40 gram amandelmeel
- 30 gram psylliumvezels
- 10 gram kokosmeel
- 1 zakje bakpoeder
- 1 tl gejodeerd kalium zout (LoSalt)
- Mixer
- Oven
- Bakpapier

BEREIDING:

Mix de eieren, de kwark en het zout helemaal egaal en schuimig in ongeveer 2 minuten met de mixer. Meng in een andere kom het amandelmeel, de psylliumvezels en het kokosmeel met het bakpoeder goed door elkaar, zodat het bakpoeder zich gelijkmatig verspreidt. Mix het amandelmeelmengsel door het eiernmengsel tot je een egaal en enigszins vloeibaar deeg hebt. Laat dit mengsel 10 minuten rusten. Na 10 minuten is het pas stevig genoeg om er plakkerige balletjes van te vormen.

Eet smakelijk!



Omelet met frisse groenten en cottagecheese

Recept 13

Voedingswaarde per portie

Energie:	214 kcal
Koolhydraten:	4,5 gram
Vet:	14,9 gram
Eiwitten:	14,4 gram
Vezels:	1,9 gram

Dit vrolijk gekleurde ontbijtrecept is niet alleen heerlijk in de ochtend, maar kun je ook als lunch of als supersnel diner gebruiken. De moeite waard dus om te proberen!



Bereidingstijd:
10 minuten



Hoeveelheid:
1 portie

BENODIGDHEDEN:

- 2 eieren
- 1 el cottagecheese/hüttenkäse
- 0,3 komkommer
- Flinke hand sla
- 5 cherrytomaatjes
- 0,3 rode ui
- ½ el olijfolie
- Antiaanbakpan

BEREIDING:

Snijd de groentes in stukjes. Verhit de olie in een antiaanbakpan en bak de omelet ongeveer 30 seconden aan beide zijden. Leg de omelet op een bord en verdeel de groentes en cottagecheese eroverheen. Breng op smaak met wat zout en peper en klap de omelet dubbel.



TIP

Garneer de omelet eventueel met wat verse munt en bieslook.



Eet smakelijk!

Voedingswaarde per cracker

Energie:	131-105 kcal
Koolhydraten:	1,9-1,6 gram
Vet:	6,2-7,8 gram
Eiwitten:	9,8-7,8 gram
Vezels:	5,4-4,3 gram

Recept 14

Koolhydraatarme lijnzaadcrackers



Eet smakelijk!



Bereidingstijd:
5 min. + 30 min. oventijd



Hoeveelheid:
8-10 crackers

BENODIGDHEDEN:

- 100 gram gebroken lijnzaad⁴
- 100 gram pompoenpitten
- 100 ml water
- Snufje gejodeerd zout⁵
- Bakpapier of bakmat
- Oven
- Optioneel: kookring of ander rond voorwerp

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng het lijnzaad en de pompoenpitten met het water en het zout en laat dit enkele minuten staan. (Voor een minder grove cracker kun je de helft van het lijnzaad en de pompoenpitten fijnmalen in een koffiemolen, blender of met een staafmixer.)

Wanneer de oven op de juiste temperatuur is, smeer je het mengsel uit op het bakpapier of de bakmat in de vorm van een cracker.

Om mooie ronde crackers te krijgen kun je hiervoor een kookring gebruiken. Ronde crackers brokkelen minder snel af van vierkante. Bak de crackers 20 minuten, draai de crackers daarna om en bak nog 10-15 minuten. Zorg dat ze krokant zijn, maar niet aanbranden. Beleg de crackers met eiwitrijk beleg, zoals magere kaas, magere vleeswaren, pindakaas (zonder palmvet), eiersalade, tonijnsalade of een gekookt eitje met een beetje mayonaise.

⁴ | Beperk het gebruik van lijnzaad tot 45 gram per dag (maximaal 4-5 crackers per dag). Lijnzaad bevat cyanogenen. Het menselijk lichaam kan cyanogenen omzetten in de gifstof cyanide (blauwzuur). De hoeveelheid schadelijke verbindingen die wordt opgenomen door het lichaam is groter naarmate de lijnzaad fijner wordt gemalen. Gebruik daarom liever gebroken dan gemalen lijnzaad.

⁵ | Wanneer je een koolhydraatarm dieet volgt, is het belangrijk om op je jodium-inname te letten. Jodium is belangrijk voor een goede werking van je schildklier en voor een goede stofwisseling. Gebruik daarom altijd gejodeerd zout, eet regelmatig vis en laat je adviseren over een multivitaminen-supplement met jodium.

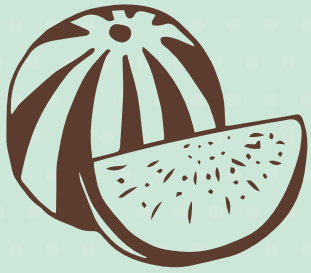


Ken je onze andere e-books al?

Op onze website www.nooitmeeraankomen.nl vind je nog meer
e-books met lekkere én gezonde recepten, namelijk:

LUNCH BOOSTERS • DAVERENDE DINER RECEPTEN
SLANKE SNACKS EN DRANKEN

OOK VIND JE HIER HET EGO-SPEL EN HET E-BOOK
'KRIJG GRIP OP JE EXCUSES
OM NIET AF TE VALLEN'.



BRONNEN & INSPIRATIE



Diabetes Fonds. (sd).
'Insulineresistentie'. Opgeroepen op
1 oktober 2017, van [diabetesfonds.nl/over-
diabetes/diabetes-in-het-algemeen/
insulineresistentie](http://diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/insulineresistentie)

I'm a foodie. (2016). *Eet als een expert*.
Utrecht: Kosmos uitgevers.

Verkoelen, H. (2016). *Afvallen met de wet
van Harriët*. Buren: Prima Vita.

Vinke, P. (2016). 'Beta-glucanen: wordt
haver terecht gehyped als superfood?'
Opgeroepen op 9 oktober 2017, van
iamafoodie.nl: [www.iamafoodie.nl/
beta-glucanen-wordt-haver-terecht-
gehyped-als-superfood/](http://www.iamafoodie.nl/beta-glucanen-wordt-haver-terecht-gehyped-als-superfood/)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

Compressed by

