

appeltje eitje

31 recepten voor een gezonde
en betaalbare avondmaaltijd






‘Gezond en betaalbaar eten is een uitdaging, maar die gaan we niet uit de weg’

Tijdens mijn wekelijkse rondje door de supermarkt val ik vaak van de ene in de andere verbazing. Dit omdat ik meestal behoorlijk wat moeite moet doen om mijn winkelmandje te vullen met producten die niet alleen gezond, maar ook goed te betalen zijn. Uit mijn ervaring als diëtist weet ik dat meer mensen het lastig vinden om de gezonde keuze te maken. Kijk maar eens om je heen in de supermarkt: de suikerrijke frisdranken en ongezonde snacks worden voor stuntprijzen aangeboden, terwijl je voor gezonde producten vaak een veel hogere prijs moet betalen. Cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) laten zien dat gezond eten meer in prijs is gestegen dan ongezond eten en onderzoek van bureau Questionmark toont aan dat maar liefst 80 procent van de aanbiedingen in de supermarkt buiten de Schijf van Vijf valt. En hoewel we allemaal weten dat een ongezond voedingspatroon kan leiden tot overgewicht en daarmee zelfs een verhoogd risico op diabetes type 2, blijft het makkelijker en goedkoper om je winkelmandje te vullen met chips, frisdrank en snoep in plaats van groente, fruit en zuivel.

Gezond en tegelijkertijd betaalbaar eten is dus een behoorlijke uitdaging, maar die gaan we bij het Diabetes Fonds niet uit de weg. Wij vinden namelijk dat de gezonde keuze de makkelijke keuze moet zijn en willen dat iedereen op een leuke, laagdrempelige manier aan de slag kan met een gezonde leefstijl. Vanuit deze gedachte ben ik samen met chef Martin Senders op zoek gegaan naar verschillende (seizoensgebonden) recepten voor een gezonde, betaalbare avondmaaltijd die je eenvoudig op tafel zet. Het eindresultaat hebben we gebundeld in een digitale variant met 15 en een fysiek receptenboek met 31 recepten, geschikt voor zowel mensen met als zonder diabetes. De fysieke variant van *Appeltje-eitje* is verkrijgbaar via onze website. Voor elk verkocht exemplaar gaat er een mooi bedrag naar belangrijk diabetesonderzoek. Zo haal jij een mooi receptenboek in huis en kunnen wij onderzoek naar betere behandeling en genezing van diabetes financieren. Heel veel kookplezier gewenst!

 **Kim Brouwers** is diëtist en kennisspecialist bij het Diabetes Fonds

Copyright

Appeltje-eitje

© 2020, Stichting Diabetes Fonds, Amersfoort

Uitgegeven in eigen beheer

In gezonde samenwerking met

Koninklijke Philips N.V., Eindhoven

info@diabetesfonds.nl

tel. (033) 462 20 55

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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.

Diabetes
Fonds

PHILIPS

appeltje eitje

31 recepten voor een gezonde
en betaalbare avondmaaltijd



31 recepten in een uniek bewaarexemplaar
bestel nu jouw receptenboek via
www.diabetesfonds.nl/appeltje-eitje
en steun het Diabetes Fonds

inhoud

6 Iedere dag een gezonde maaltijd op tafel

Gezond en betaalbaar eten is
zeker niet onmogelijk.

18 Bloemkooltabouleh salade

Een heerlijke salade met onder
andere kikkererwten, paprika en
tomaten.

24 Bloemkool broccolitaart

Deze gezonde taart zet je in iets
meer dan een uurtje op tafel.
Vegetarisch én koolhydraatarm!

30 Gevulde courgette met couscous

Deze gevulde courgettes zet je
binnen een half uur op tafel en
zien er prachtig uit.

36 Nasi goreng met kip en spiegelei

Deze Aziatische klassieker zet
je in slechts 20 minuten op tafel
voor vier personen.

42 Rode bietensoep met pizzabroodjes

Snel te bereiden en gemakkelijk
te bewaren in de vriezer voor
een later moment.

12 In gesprek met Martin Senders

Philips Chef Martin Senders over
kookinspiratie en eten bereiden
met een klein budget.

20 Bloemkoolcurry met kikkererwten

Een lekkere vegetarische curry
op basis van bloemkool en
kikkererwten.

26 Erwtensoepp met munt

Lekker recept voor een frisse,
vegetarische erwtensoepp met
munt.

32 Shakshuka

Een vegetarische Oosterse
klassieker die niet alleen heel
gezond, maar ook goed te
betalen en te bereiden is.

38 Groenterijstschotel

Groenterijst wordt steeds
populairder en dat is niet zo
vreemd als je dit recept hebt
geproefd!

44 Lasagne van aubergine

Een gezonde ovenschotel
op basis van onder andere
aubergine en courgette.

16 #TIPVANKIM

Handige tips van diëtist
Kim om de gerechten in dit
receptenboek beter te begrijpen
en klaar te maken.

22 Paddenstoelensoepp

Een paddenstoelensoepp is nooit
verkeerd. Deze soep met onder
andere pastinaak zet je in
slechts een kwartiertje op tafel.

28 Frittata met parmaham

Hét recept voor een
overheerlijke frittata met
parmaham en groente.

34 Groene koolwraps met kip

Knapperige groentewraps op
basis van onder andere Chinese
kool, kip, rode ui en paprika.

40 Groene couscous maaltijdsalade

Een lekker frisse, vegetarische
maaltijdsalade op basis van
volkoren couscous.

46 Boerenkoolstamppot met zoete aardappel

Een traditionele stamppot
met een moderne twist. Extra
gezond en extra lekker!



beeld_unsplash

Iedere dag een gezonde én betaalbare avondmaaltijd op tafel

Gezond en tegelijkertijd betaalbaar eten is lang niet altijd even makkelijk. We worden namelijk continu aangezet tot het maken van ongezonde keuzes. In de winkelstraten liggen de ongezonde verleidingen op de loer en ook de supermarkten werken niet écht mee: maar liefst 80% van hun aanbiedingen is ongezond. Toch is het niet onmogelijk om een gezonde avondmaaltijd op tafel te zetten. We laten het je graag zien met *Appeltje-eitje*.

Het advies: kies minimaal 1 keer per week voor vis en kies wat vaker voor vegetarisch

Makkelijk een gezonde maaltijd op tafel zetten die ook nog eens goed te betalen is, iedere dag opnieuw. Hoe doe je dat? Om te beginnen is het belangrijk om de definitie van een gezonde avondmaaltijd te kennen. In de basis bestaat een gezonde avondmaaltijd uit drie onderdelen: groente (1), aardappelen of een volkorenproduct (2) en een stukje vlees, vis of een vegetarische optie (3). Wat groente betreft is het advies om dagelijks in ieder geval 250 gram te eten. Vul bij het avondeten minimaal de helft van je bord met groenten. Vul een kwart van je bord met aardappelen of een volkorenproduct en varieer zoveel mogelijk met volkoren pasta, volkoren couscous, zilvervliesrijst en volkoren bulgur. En vul een kwart met vlees, vis of vegetarisch. Het advies is namelijk om vaker vegetarisch, minimaal 1 keer vis en maximaal 500 gram vlees(waren) per week te eten. Voor een portie kun je ongeveer 75 tot 100 gram per persoon aanhouden.



In de basis bestaat een gezonde
avondmaaltijd uit drie onderdelen:
groente (1), aardappelen of een
volkorenproduct (2) en een stukje vlees,
vis of een vegetarische optie (3).

Goedkoop boodschappen doen: kies eens voor groenten en fruit uit de diepvries

Je houdt zo'n gezond bordje eten betaalbaar als je weet hoe je een slim boodschappenlijstje maakt. Kijk voordat je het lijstje maakt eerst wat je nog in huis hebt. Zo koop je in ieder geval niet te veel. Als je jezelf vervolgens in de supermarkt aan het lijstje kunt houden, voorkom je impulsaankopen. Wees daarnaast extra alert op aanbiedingen, koop seizoensgebonden producten en kies eens voor diepvriesgroenten en -fruit: deze zijn vaak goedkoper dan de verse varianten en net zo gezond. Wil je vervolgens naast geld ook tijd besparen? Maak eens een maaltijdplanning voor jezelf waar je meerdere dagen profijt van hebt. Of kook meerdere porties zodat je deze later kunt eten. Maak je bijvoorbeeld een pastasaus, maak dan direct wat extra porties en bewaar deze in bakjes in de vriezer. Dit kun je ook doen als je een soep of een lekkere curry maakt. Klikjes kun je ook goed bewaren (een maaltjieklikje blijft 2 dagen goed in de koelkast) en de volgende dag als lunch meenemen. *Appeltje-eitje!*



Wil je naast geld ook tijd besparen?
Maak dan eens een maaltijdplanning
voor jezelf waar je meerdere dagen
profijt van hebt. Of kook meerdere
porties zodat je deze kunt invriezen
en op een later moment kunt eten.

in gesprek met **Martin Senders**

Philips Chef Martin Senders heeft een passie voor koken en inspireert wekelijks meer dan 100.000 volgers via verschillende platformen. Met behulp van Philips keukenapparatuur laat hij zien hoe je elke dag eenvoudig een gevarieerde maaltijd op tafel zet. Speciaal voor *Appeltje-eitje* ontwikkelde hij samen met Kim meerdere recepten. 'Ook met een klein budget maak je verrassend lekkere en gezonde maaltijden zonder uren in de keuken te staan.'



'Ik kies er bewust voor om te koken met verse ingrediënten'

Waar bestaat een gezond voedingspatroon uit voor jou?

'Een gezond voedingspatroon bestaat voor mij uit veel verse groenten, kruiden, volkoren producten en ongezoeten noten. Ik eet vaak vegetarisch, afgewisseld met vlees- en visgerechten. Door dagelijks te variëren houd ik een goede balans in mijn voeding. Ik kies er bewust voor om te koken met verse ingrediënten. Hierdoor krijg ik verschillende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen en heb ik voldoende energie om naast mijn werk ook andere leuke dingen te doen. Pakjes en zakjes? Die gebruik ik zelden. Je weet namelijk vaak niet wat er precies in zit.'

Welke gezonde producten heb jij standaard in je kast staan?

'Naast producten als quinoa, kikkererwten en linzen heb ik altijd Griekse yoghurt in mijn kast staan. Het fijne aan dit product is dat je het op allerlei manieren kunt verwerken, bijvoorbeeld in sauzen en desserts. Ook kun je het als gezond alternatief voor volle room gebruiken. Daarnaast heb ik dankzij mijn eigen moestuin altijd verse groenten en kruiden binnen handbereik. Ik kweek onder andere (onbespoten) courgette, prei,

pompoen, peterselie, appel, peer, perzik en kersen. Een tijdovende, maar vooral een hele leuke klus. Nu ik zelf mijn groenten en fruit kweek, geniet ik nog meer van mijn gerechten.'

Hoe ga je om met ongezonde verleidingen?

'Mijn motto is: *geniet met mate*. Zelf ben ik door mijn werk als chef dagelijks veel bezig met eten. Gelukkig ben ik geen zoetekauw, waardoor het voor mij relatief makkelijk is om zoete verleidingen te weerstaan. Af en toe neem ik een stukje zelfgebakken taart en daar geniet ik dan bewust van. Verder probeer ik gezondere alternatieven te bedenken voor ongezonde verleidingen. Zo maak ik in plaats van pizza bijvoorbeeld een zelfgemaakte verse groentepizza uit de Airfryer. Het liefst ga ik dan voor een koolhydraatarme bloemkool- of knolserderijpizza. Daar kan ik echt van genieten.'

Wat is jouw favoriete gezonde, betaalbare avondmaaltijd?

'Ik ben gek op gegrilde groenten en diverse soorten salades. Maar mijn favoriet blijft toch echt de Mediterraanse quinoasalade. De verschillende smaken en texturen zoals kip, vis, zoet geroosterde paprika's in combinatie met zure ingrediënten zorgen voor een perfecte balans. Heerlijk!'

Wat is jouw ultieme budgettip?

'Begin je eigen moestuin! Ik bespaar een hoop kosten door zelf mijn groenten, fruit en kruiden te kweken. Heb je geen tuin? Creëer dan je eigen moestuin op je balkon. Zo kun je toch van de voordelen van je eigen teelt genieten. Verder bespaar je flink in kosten als je relatief weinig tot geen vlees gebruikt in je maaltijden. Zelf maak ik graag een goed gevulde maaltijdsalade met zelfgemaakte croutons van een snee geroosterd oud volkorenbrood. Ook ben ik fan van zelfgemaakte verse soepen. Het leuke aan soep vind ik dat je eindeloos kunt variëren met allerlei soorten groenten en kruiden. Ideaal dus wanneer je restjes groenten uit de koelkast wilt opmaken. Zo bespaar je kosten, ga je voedselverspilling tegen én krijg je extra groenten binnen. Win-win!'

Waar haal je je inspiratie voor gezonde recepten vandaan?


'Eten heeft naar mijn mening altijd te maken met emoties. Een gerecht smaakt namelijk veel beter als je goed in je vel zit. Mijn recepten zijn dan ook een mix van emoties en ervaringen. Ik kan me eindeloos laten inspireren door de mooie foto's op Pinterest en recepten op internet. Ook ga ik

voor inspiratie graag op vakantie en naar diverse restaurants. Dan bestudeer ik aandachtig hoe eten door andere chefs wordt gemaakt. Als ik echt heel veel interesse heb in een bepaalde smaak, dan vraag ik het recept aan een collega-chef. Niet om te kopiëren natuurlijk, maar voor inspiratie. Vervolgens combineer ik in mijn hoofd mijn emoties en ervaringen met alle input en bedenk ik welke smaken mooi samengaan. Zo geef ik er mijn eigen draai aan en ontstaat er een nieuw recept.'

Wat is jouw tip voor iedereen die met dit receptenboek aan de slag gaat?

'Alle recepten zijn zowel met als zonder keukenapparatuur te maken. Als je extra tijd wilt besparen, kun je gebruik maken van handige Philips keukenapparaten zoals de Foodprocessor, Soupmaker, Spiralizer of Waterkoker. Zo wordt raspen, pureren, kloppen, snijden, hakken, malen, mixen en nog veel meer een makkie. *Appeltje-eitje* dus!'

Volg Chef Martin voor meer inspiratie

 philips.nl/c-e/philips-chef

 facebook.com/thephilipschef

 instagram.com/thephilipschef

#TIPVANKIM

Kim Brouwers is diëtist en kennisspecialist voeding en preventie diabetes type 2 bij het Diabetes Fonds. Samen met Philips Chef Martin stelde ze de gerechten voor dit receptenboek samen. Daar zit natuurlijk een bepaalde gedachte achter. Dit is haar uitleg.

Bij ieder recept in dit boek vind je verschillende icoontjes. Deze icoontjes geven onder andere aan hoe lang het duurt om een gerecht te bereiden, maar wijzen je ook op tips over hoe je kunt variëren en besparen.



Aantal personen

Dit icoontje geeft weer voor hoeveel personen het recept is bedoeld. Ieder recept in dit boek is geschikt voor vier personen. Eet je alleen of met twee of drie personen, bewaar dan gerust wat je te veel hebt gemaakt voor een later moment.



Kosten per persoon

Gezond eten voor een appel en een ei, dat willen we allemaal wel! De kosten van een gerecht worden in dit receptenboek aangegeven met eurotekens. Dit werkt als volgt:

- € max. 1,20 per persoon
- €€ max. 2,00 per persoon
- €€€ max. 3,00 per persoon



Bereidingstijd

Leuk om te weten: een groot deel van de gerechten in dit boek zet je binnen een half uur op tafel!



Type gerecht

Dit icoontje geeft aan of een maaltijd vegetarisch is of niet. Ook geeft het meer informatie over de hoeveelheid koolhydraten. De term 'koolhydraatarm' betekent dat er minder dan 24,5 gram koolhydraten per portie in zitten. De term 'minder koolhydraten' betekent dat een portie minder dan 37 gram koolhydraten bevat.



Extra tips

We gebruiken dit icoon om extra tips bij een recept aan te duiden. Dit zijn tips om te variëren of om op kosten te besparen. Sommige recepten bevatten een Philips-tip voor het gebruik van een handig keukenapparaat. Goed om te weten: alle gerechten zijn zowel met als zonder Philips-apparaat te maken.



Mijn favoriete recept in dit boek? De shakshuka!
Je hebt maar twee of drie hoofdingrediënten nodig.
Naar smaak voeg je hier allerlei groenten aan toe die je nog in huis hebt. Zo voorkom je dat je dingen weg moet gooien en kun je eindeloos variëren met allerlei kruiden en specerijen. Zo ontdek je met één gerecht steeds weer nieuwe combinaties en smaken.

beeld_michelle van klaveren

bloemkooltabouleh salade

4 personen
25 minuten €€€
minder koolhydraten, vegetarisch



Ingrediënten

480 g kikkererwten
1 bloemkool
3 tomaten
2 rode paprika's
1 komkommer
2 rode uien
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 bos verse koriander
Kruiden: gerookte paprikapoeder

Bereidingswijze

Giet de kikkererwten in een vergiet en spoel ze af. Laat even goed uitlekken en dep ze daarna droog.

Verhit wat olijfolie in een pan en bak de kikkererwten in 10 tot 15 minuten knapperig. Breng op smaak met 3 theelepels gerookte paprikapoeder.

Snijd ondertussen de bloemkool in kleine roosjes met een mes of spiralizer. Was de tomaten, paprika's en komkommer. Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd de tomaten, paprika en komkommer vervolgens in blokjes. Pel en snipper de uien.

Verhit wat olijfolie in een andere pan en fruit de ui. Voeg vervolgens de bloemkoolroosjes toe en bak even mee.

Maak ondertussen de dressing door de olijfolie en citroensap te mengen.

Doe de gebakken bloemkool in een grote kom en voeg hier de tomaat, komkommer, paprika, fijngesneden koriander en de dressing aan toe.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 327 kcal*	Eiwit 12,7 g
Koolhydraten 29,9 g	Vezels 14,2 g
waarvan suikers 10,4 g	Groente 330 g
Vet 14,1 g	Zout 0,61 g
waarvan verzadigd 1,9 g	

**Dit is een lichte maaltijd*

Variatietip

Met dit recept kun je prima variëren! Deze bloemkooltabouleh salade is namelijk ook lekker met wat feta, geitenkaas, ongezouten noten of (gerookte) kipfilet.

Budgettip

Gebruik de kikkererwten en bloemkool als basis voor je salade en vul de salade met groenten die je nog in huis hebt. Ideaal om restjes mee op te maken!

bloemkoolcurry met kikkererwten en limoen

4 personen

30 minuten €€

minder koolhydraten, vegetarisch



Ingrediënten

1 grote bloemkool
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
240 g kikkererwten
Olijfolie
2 eetlepels gele currypasta
400 g tomatenblokjes
400 ml kookroom
1 limoen

Bereidingswijze

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Pel en snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Halveer de rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.
Giet de kikkererwten af in een vergiet, spoel ze af en laat goed uitlekken.
Verhit een klein beetje olijfolie in een pan en fruit hierin de ui, rode peper en knoflook. Voeg hier vervolgens ook de gele currypasta aan toe en verhit kort mee.
Voeg vervolgens ook de tomatenblokjes, room, bloemkool en kikkererwten toe en roer alles goed door elkaar. Laat het geheel 15 minuten op laag vuur pruttelen tot de bloemkool beetgaar is.
Breng het gerecht op smaak met limoensap.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 392 kcal*	Eiwit 12 g
Koolhydraten 27,9 g	Vezels 10,3 g
waarvan suikers 14,8 g	Groente 270 g
Vet 23,3 g	Zout 0,94 g
waarvan verzadigd 13,6 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Dit gerecht zit boordevol met groente en is uitstekend te combineren met noten. Voeg bijvoorbeeld wat ongezouten cashewnoten toe voor een heerlijke *bite!*

Budgettip

Met één bloemkool kun je flink wat bloemkoolrijst maken. Vries de bloemkoolrijst die je over hebt in (het liefst rauw), je kunt het dan nog 3 maanden bewaren.

paddenstoelensoep

4 personen

15 minuten €€€



Ingrediënten

1 pastinaak
400 g kastanjechampignons
1 bosje bieslook
2 theelepels (truffel)tapenade
1 runderbouillonblokje, natriumarm
200 ml crème fraîche
8 sneetjes volkorenbrood
of 4 volkoren pistoletjes
Kruiden: nootmuskaat, peper

Bereidingswijze

Snijd de pastinaak in grove stukken en de kastanjechampignons in kwarten. Snijd ook de bieslook fijn.
Doel de pastinaak, champignons, tapenade, 1 theelepel nootmuskaat, een bouillonblokje en 700 ml water in een grote pan en breng langzaam aan de kook. Laat het geheel langzaam door koken tot de pastinaak gaar is.
Haal de pan van het vuur, voeg de crème fraîche toe en pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde soep.
Serveer de soep in kommen en serveer met de gesneden bieslook en sneetjes brood.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 383 kcal*	Eiwit 12,7 g
Koolhydraten 36,6 g	Vezels 9,1 g
waarvan suikers 5,9 g	Groente 150 g
Vet 18,5 g	Zout 1,02 g
waarvan verzadigd 10,4 g	

*Dit is een lichte maaltijd



Met hulp van Philips

Met de Philips Staafmixer kan je deze soep gemakkelijk blenden, maar je kan er natuurlijk ook mee hakken, malen en mixen. Uniek: hij snijdt ook spiralen, zo maak je courgetti of wortellini heel makkelijk zelf.

Budgettip

Gebruik gerust gewone champignons in plaats van kastanjechampignons. Deze soep is geschikt om in te vriezen, zo bespaar je tijd en geld en voorkom je voedselverspilling.

bloemkool broccolitaart

4 personen

65 minuten €€€

koolhydraatarm, vegetarisch



Ingrediënten

1 grote bloemkool
240 g kikkererwten
3 eieren
180 g geraspte kaas
1 broccoli
1 ui
100 g vegetarische hamblokjes
300 g Griekse yoghurt, 10% vet
Kruiden: nootmuskaat

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de bloemkool in grove stukken en laat de kikkererwten uitlekken. Maal $\frac{3}{4}$ van de bloemkool samen met de kikkererwten fijn met een keukenmachine of foodprocessor of snijd de bloemkool heel fijn en prak de kikkererwten met een vork of pureestamper.

Voeg vervolgens de eieren en de helft van de geraspte kaas toe en meng tot een deeg.

Bedek hiermee de bodem van een ingevette quiche of taartvorm en verspreid met je vingers het deeg ook tegen de rand.

Bak de bodem 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak ondertussen van de rest van de bloemkool en de broccoli kleine roosjes, snipper de ui. Meng dit samen met de vegetarische hamblokjes, Griekse yoghurt, een halve theelepel nootmuskaat en eieren in een grote kom.

Verdeel dit mengsel over de taartbodem en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de bloemkool-broccolitaart 40 minuten in de oven op 175 graden.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 521 kcal	Eiwit 32,2 g
Koolhydraten 21,1 g	Vezels 11,4 g
waarvan suikers 9,1 g	Groente 270 g
Vet 31,5 g	Zout 1,3 g
waarvan verzadigd 15,9 g	



Met hulp van Philips

In dit recept kan de Philips Foodprocessor je helpen met het kneden van het deeg, dan hoef je zelf je handen niet vies te maken. Daarnaast kan hij je ook helpen met kloppen, raspen, snijden, pureren en meer. Lekker makkelijk!

Budgettip

Vegetarische producten kunnen best prijzig zijn, kijk daarom in de winkel goed naar de aanbiedingen, koop er wat meer van en vries het in.

erwtensoep met munt

4 personen

25 minuten €

vegetarisch



Ingrediënten

1 bos munt

1 ui

5 volkoren boterham

500 g (diepvries) doperwten

1 blokje groentebouillon, natriumarm

½ komkommer

2 teentjes knoflook

1 rode ui

250 g Griekse yoghurt, 10% vet

Bereidingswijze

Verwijder de blaadjes munt van de steeltjes. Houd een paar blaadjes apart voor de garnering.

Pel en snipper de ui.

Verhit een beetje olie in een soeppan en fruit hierin de ui. Voeg vervolgens de muntblaadjes, erwtten, het bouillonblokje en 600 ml water toe. Breng het geheel op laag vuur rustig aan de kook en laat het zo'n 5 minuten rustig pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.

Rooster ondertussen 1 volkorenboterham en snijd deze in blokjes van 1 cm voor de croutons.

Snijd ondertussen de komkommer en de knoflook fijn. Meng deze met de Griekse yoghurt en breng eventueel op smaak met wat peper en zout.

Snijd de rode ui in halve ringen.

Smeer een dunne laag Griekse yoghurt op de boterhammen en bestrooi met wat fijne rode uien ringen.

Garneer de soep met de croutons, yoghurt en de overgebleven munt en rode ui ringen.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 328 kcal*

Eiwit 16,4 g

Koolhydraten 43,1 g

Vezels 10 g

waarvan suikers 7,5 g

Groente 215 g

Vet 7,6 g

Zout 0,73 g

waarvan verzadigd 4,3 g

*Dit is een lichte maaltijd



Met hulp van Philips

Met de Philips Soupmaker bereid je binnen een handomdraai deze lekkere soep. Plaats alle ingrediënten voor de soep in de soupmaker, voeg de bouillon toe en zet hem aan. Half uur later is 'ie klaar, eet smakelijk!

Budgettip

Deze soep is zeer geschikt om te bewaren in de vriezer. Op deze manier kun je er op een later moment gerust nog een keer van genieten!

frittata met parmaham en paprika

4 personen

35 minuten €€€

koolhydraatarm

Ingrediënten

2 courgettes
3 paprika's
2 eetlepels olijfolie
3 stengels lente ui
90 g parmaham
8 eieren
125 ml zure room
200 ml melk
100 g geraspte kaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Was de courgettes en paprika's. Snijd bij de courgette de uiteinden eraf en verwijder bij de paprika's de zaadlijsten. Snijd beide in kleine blokjes.
Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de courgette en paprika samen 3 minuten aan.
Snijd de lente-ui in ringen en de ham in reepjes. Houd wat lente-ui apart voor de garnering.
Klop de eieren los. Roer voorzichtig de zure room en melk door het eiroommengsel.
Doe alle ingrediënten in een ingevette ovenschaal. Giet het ei-roommengsel erover en strooi als laatste de geraspte kaas erover.
Bak de frittata gedurende 15 tot 20 minuten boven in de oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrilstand aan.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 460 kcal*	Eiwit 29,2 g
Koolhydraten 12,9 g	Vezels 2 g
waarvan suikers 12,5 g	Groente 180 g
Vet 31,9 g	Zout 1,4 g
waarvan verzadigd 14,8 g	

*Dit is een lichte maaltijd



Variatietip

Met dit recept kun je prima variëren! Deze frittata is namelijk ook lekker met olijven, feta of gerookte kipreepjes!

Budgettip

Gebruik de eieren en het ei-roommengsel als basis, daar kun je alle groenten aan toevoegen die je lekker vindt. Handig om restjes mee op te maken!

gevulde courgette met couscous

4 personen

25 minuten €€



Ingrediënten

6 kleine bolvormige courgettes of
3 grote normale courgettes
2 rode paprika's
1 ui
200 g volkoren couscous
2 eetlepels peterselie
285 g mais
150 g feta
Kruiden: kerrie, knoflookpoeder,
paprikapoeder

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de courgette in de lengte door en hol deze met een lepel uit. Houd de vulling apart.
Bak de uitgeholde courgettes 10 minuten in de voorverwarmde oven, laat vervolgens goed afkoelen.
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Pel en snipper de ui.
Doe de couscous in een pan en voeg hier een theelepel kerrie, knoflook- en paprikapoeder aan toe. Vul de pan met gekookt water tot de couscous net onder water staat. Wacht tot de couscous al het water heeft opgenomen, schep vervolgens na 2 minuten de couscous even om.
Giet vervolgens na 10 minuten eventueel het restant aan water af.
Meng de couscous met de paprika, ui, courgettevulling, mais en feta.
Vul de courgettes met de couscousvulling en serveer met wat gesneden peterselie.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 396 kcal*	Eiwit 18,5 g
Koolhydraten 54,1 g	Vezels 9,3 g
waarvan suikers 16,2 g	Groente 300 g
Vet 9,5 g	Zout 1,2 g
waarvan verzadigd 5 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Wil je liever wat minder koolhydraten eten?
Vervang dan de volkoren couscous door een koolhydraatarme bloemkool- of broccolirijst.

Budgettip

Losse rode paprika's zijn duurder dan de paprika's verpakt per 3. Het is niet erg om een andere kleur paprika te gebruiken dan in het recept staat, dit geeft weer een andere kleur aan je gerecht.

shakshuka

4 personen

40 minuten €€

vegetarisch



Ingrediënten

2 rode uien
1 teen knoflook
1 courgette
1 blikje tomatenpuree
1 bosje verse koriander
800 g tomatenblokjes
4 eieren
100 ml Griekse yoghurt, 10% vet
Olijfolie
4 volkoren pistoletjes
Kruiden: gerookte paprikapoeder

Bereidingswijze

Pel en snijd de rode uien in halve ringen. Hak de knoflook fijn. Snijd de courgette in blokjes. **Verhit** een beetje olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de tomatenpuree en courgette samen met één theelepel gerookte paprikapoeder en gesneden koriander toe en bak het geheel 5 minuten op middelhoog vuur. **Voeg** de tomatenblokjes toe en laat de shakshuka met de deksel op de pan 20 minuten zachtjes pruttelen. Haal na 20 minuten de pan van het vuur en maak 4 kuiltjes in de tomatensaus. **Tik** een ei kapot en doe hem eerst in een kopje. Giet het ei vervolgens in één van de kuiltjes. Doe dit met alle kuiltjes. **Zet** de pan met deksel weer op het vuur en bak het geheel nog zo'n 10 minuten tot het eiwit van de eieren volledig is gestold. **Serveer** de shakshuka met een flinke eetlepel Griekse yoghurt en een volkoren pistoletje.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 388 kcal*	Eiwit 19 g
Koolhydraten 41,9 g	Vezels 9,5 g
waarvan suikers 21,6 g	Groente 220 g
Vet 13,9 g	Zout 1,55 g
waarvan verzadigd 4,3 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Door de volkoren pistoletjes weg te laten en wat extra kaas of noten toe te voegen maak je er een heerlijke koolhydraatarme maaltijd van.

Budgettip

Dit gerecht is ideaal om restjes groenten mee op te maken. Zo bespaar je geld én ga je voedselverspilling tegen.

groene koolwraps met kip

4 personen

20 minuten €€

minder koolhydraten



Ingrediënten

1 Chinese kool
300 g kipfilet
2 rode paprika's
285 g mais
1 rode ui
4 tenen knoflook
255 g kidneybonen
150 ml Griekse yoghurt, 10% vet
Kruiden: chilipoeder en gerookte paprikapoeder

Bereidingswijze

Haal de buitenste bladeren van de Chinese kool en leg deze even apart.

Snijd de kipfilet in reepjes en de rode ui in ringen.

Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de kip gaar.

Voeg de mais, kidneybonen en de helft van de paprika en knoflook toe en bak dit 5 minuten mee.

Maak ondertussen een saus door de Griekse yoghurt, ½ theelepel chilipoeder en paprikapoeder te mengen in een kom.

Vul de groene koolbladeren met het mengsel van kip en groenten en serveer met de yoghurtsaus.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 359 kcal*	Eiwit 34 g
Koolhydraten 25,4 g	Vezels 10,4 g
waarvan suikers 11,2 g	Groente 180 g
Vet 11,1 g	Zout 0,71 g
waarvan verzadigd 4,2 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Met dit recept kun je eindeloos variëren. Ga eens voor gehakt en geraspte kaas of maak hem vegetarisch door de kip te vervangen voor wat ongezouten noten.

Budgettip

In de supermarkt kun je 3 paprika's in één verpakking kopen, deze zijn goedkoper dan 2 losse rode paprika's. Zo ben je goedkoper uit én je krijg nog meer kleur in je gerecht.

nasi goreng met kip en spiegelei

4 personen

20 minuten €€



Ingrediënten

200 g zilvervliesrijst
300 g kipfilet
4 stengels lente-ui
2 rode uien
1 rode peper
2 teentjes knoflook
500 g witte kool
4 eieren
200 g taugé
Voor de nasikruiden: ½ theelepel komijnpoeder, 1 theelepel gemberpoeder, ½ theelepel citroengras (gedroogd / gemalen), ½ theelepel kurkumapoeder en ½ theelepel chilipoeder

Bereidingswijze

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes van 1 cm en de lente-ui in dunne ringen.

Pel en snipper de uien. Halveer de rode peper, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pel en snijd ook de knoflook fijn. Snijd ook de witte kool in dunne reepjes.

Verhit in een wok of hapjespan een eetlepel olijfolie en bak de kip zo'n 5 minuten.

Voeg de ui, peper en knoflook toe, vervolgens de nasikruiden met een klein scheutje water en bak dit kort mee.

Voeg alle groenten en de rijst toe en wok het geheel op hoog vuur beetgaar.

Bak in een andere koekenpan de eieren en serveer deze samen met de nasi.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 439 kcal*	Eiwit 38 g
Koolhydraten 47,9 g	Vezels 7,2 g
waarvan suikers 10,2 g	Groente 240 g
Vet 8,8 g	Zout 0,33 g
waarvan verzadigd 2,9 g	

*Dit is een lichte maaltijd



Met hulp van Philips

Gebruik de Philips Staafmixer om de ui, rode peper, knoflook en wittekool snel fijn te hakken met de handige hakmolen accessoire. Hij helpt je natuurlijk ook met blenden, malen en mixen bij andere recepten.

Budgettip

Maak van de nasikruiden een grote hoeveelheid en bewaar in een klein potje. Zo heb je de kruiden alvast gemixt voor de volgende keer!

groenterijstschotel

4 personen
25 minuten €€
koolhydraatarm



Ingrediënten

1 grote bloemkool
1 prei
1 rode paprika
250 g champignons
2 teentjes knoflook
300 g rundergehakt
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels ketjap manis, natriumarm
100 g cashewnoten, ongezouten
Kruiden: komijn

Bereidingswijze

Rasp de bloemkool fijn en zet de bloemkoolrijst even apart.
Was de groenten en snijd de prei in halve ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de champignons in plakken. Pel en snijd de knoflook fijn.
Rul het gehakt in een koekenpan, voeg hier halverwege de paprika en knoflook aan toe.
Voeg vervolgens de overige groenten toe en bak het geheel nog 5 minuten.
Verhit in een andere pan de olijfolie en roerbak de bloemkoolrijst zo'n 2 minuten.
Schep het gehakt met de groenten door de rijst. Voeg de ketjap en twee theelepels komijn toe en bak nog 1 minuut.
Schep de nasi op 3 borden en bestrooi met de uitjes.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 489 kcal*	Eiwit 25,3 g
Koolhydraten 19,4 g	Vezels 7,6 g
waarvan suikers 14,3 g	Groente 295 g
Vet 32,9 g	Zout 0,28 g
waarvan verzadigd 8,6 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Wil je variëren en deze maaltijd liever vegetarisch maken? Dan kun je het gehakt vervangen voor blokjes (gemarineerde) tofu of een ander vegetarisch alternatief.

Budgettip

Noten zijn best prijzig. Let daarom goed op aanbiedingen en ga voor voordeelverpakkingen. Of vervang ze in dit recept voor krokant gebakken kikkererwten.

groene couscous maaltijdsalade

4 personen

15 minuten €€

vegetarisch



Ingrediënten

200 g volkoren couscous
2 uien
240 g kikkererwten
5 bosuien
4 eetlepels groene pesto
150 g rucola
Olijfolie
Kruiden: knoflookpoeder

Bereidingswijze

Doe de couscous in een kom en voeg hier kokend water aan toe, zodat de couscous onder water staat. Laat 10 minuten staan en giet vervolgens eventueel het restant aan water af.

Snijd de ui in dunne ringen en laat de kikkererwten goed uitlekken.

Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de kikkererwten toe en bak deze goudbruin, voeg aan het einde 1 theelepel knoflookpoeder toe.

Snijd de bosuien in dunne ringen.

Meng in een grote kom de couscous met de rest van de ingrediënten en verdeel over 4 borden.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 388 kcal*	Eiwit 14,2 g
Koolhydraten 46 g	Vezels 10,9 g
waarvan suikers 4,1 g	Groente 75 g
Vet 13,8 g	Zout 0,75 g
waarvan verzadigd 2,2 g	

*Dit is een lichte maaltijd

Variatietip

Wil je liever wat minder koolhydraten eten? Vervang dan de volkoren couscous door een koolhydraatarme bloemkool- of broccolirijst.

Budgettip

Heb je groenterestjes over? Voeg deze toe aan de groene couscous maaltijdsalade. Zo verrijk je het recept met extra groenten en voorkom je voedselverspilling.

rode bietensoep met pizzabroodjes

4 personen

20 minuten €



Ingrediënten

2 rode uien
1 prei
1 appel
400 g rode bieten (voorgekookt)
1 groentebouillonblokje, natriumarm
100 g geitenkaas
4 volkoren pita broodjes
100 ml Griekse yoghurt, 10% vet
Kruiden: gedroogde tijm

Bereidingswijze

Verhit de oven voor op 180 graden.
Pel en snijd de rode uien grof, snijd de prei in halve ringen en de appel in grove stukken. Snijd $\frac{3}{4}$ van de rode bieten in grove stukken.
Snijd de rest van de rode bieten in kleine blokjes en zet apart voor de broodjes.
Verhit een beetje olijfolie in een grote pan en fruit de uien kort. Voeg vervolgens $\frac{3}{4}$ van de prei toe en bak 3 minuten mee.
Voeg het bouillonblokje, 700 ml water, de appel en de grof gesneden bieten toe aan de pan en breng het geheel rustig aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
Snijd ondertussen de geitenkaas in kleine blokjes en besmeer de pitabroodjes met yoghurt.
Verdeel de kaas, biet en prei over de broodjes en bak in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.
Haal de pan van het vuur en pureer het geheel tot een gladde soep.
Schenk de soep in grote kommen en serveer met de geitenkaas pizzabroodjes en bestrooi met wat gedroogde tijm.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 356 kcal*	Eiwit 14,1 g
Koolhydraten 50 g	Vezels 13,4 g
waarvan suikers 15 g	Groente 200 g
Vet 8,2 g	Zout 0,61 g
waarvan verzadigd 4,4 g	

*Dit is een lichte maaltijd



Met hulp van Philips

Met de Philips Soupmaker bereid je binnen een handomdraai deze lekkere soep. Plaats alle ingrediënten voor de soep in de soupmaker, voeg de bouillon toe en zet hem aan. Een half uur later is 'ie klaar, eetsmakelijk!

Budgettip

Deze soep is gemakkelijk in een grote hoeveelheid te maken en te bewaren in de vriezer. Hoe groter de hoeveelheid, hoe goedkoper de portie!

lasagne van aubergine

4 personen

60 minuten €€

minder koolhydraten, vegetarisch



Ingrediënten

200 ml crème fraîche
150 g geraspte kaas
2 tenen knoflook
2 aubergines
1 courgette
400 g tomaten
400 g bruine bonen
1 blikje tomatenpuree
Kruiden: gedroogde oregano, peper naar smaak

Bereidingswijze

Meng de crème fraîche met 50 gram geraspte kaas en pers één teen knoflook erboven uit en meng goed door elkaar. Zet in de koelkast tot gebruik. Snijd de tomaten en knoflook zo fijn mogelijk en meng met de gedroogde oregano. Spoel de bruine bonen af en laat goed uitlekken, voeg ze dan toe aan het tomatenmengsel.

Verhit een beetje olijfolie in een pan en verwarm hierin de tomaten-bonensaus. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de aubergines en courgette in lange plakken van ongeveer 0,5 cm. Leg de plakken in een enkele laag op een bakplaat en grill ze 12 minuten op 200 graden in een voorverwarnde oven.

Pak een grote ovenschaal en maak hierin de lasagne laag voor laag. Begin met een laagje tomaten-bonensaus. Leg er de aubergine en courgetteplakken op en laat de plakken elkaar 1 cm overlappen. Besmeer de plakken met tomatenpuree. Begin weer met een laagje tomaten-bonensaus en ga door tot alle ingrediënten op zijn en eindig met de tomaten-bonensaus.

Zet de lasagne in de oven en bak voor 20 minuten op 200 graden. Verdeel de crème fraîche over de bovenste laag, strooi het restant van de geraspte kaas erover en bak nog 10 minuten.

Variatietip

Met dit recept kun je goed variëren!
Deze lasagne is namelijk ook heerlijk met wat (vegetarisch) gehakt of (diepvries) zalm en spinazie.

Budgettip

Dit gerecht kun je prima invriezen. Zo voorkom je dat je eten moet weggooien. Het beste kun je de lasagne na ontdooien in de oven opwarmen (20 tot 30 minuten op 175 graden).

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 523 kcal	Eiwit 20,7 g
Koolhydraten 29,5 g	Vezels 12,8 g
waarvan suikers 14,9 g	Groente 300 g
Vet 32,8 g	Zout 1,3 g
waarvan verzadigd 18,2 g	

boerenkoolstampot met zoete aardappel

4 personen

40 minuten €€



Ingrediënten

800 g zoete aardappels
1 rode paprika
150 g chorizo
1 ui
500 g gesneden boerenkool
1 theelepel witte-wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
200 g geitenkaas
2 eetlepels mosterd

Bereidingswijze

Schil de aardappels, snijd in gelijke stukken en doe in een pan met water. Breng aan de kook en kook op middelhoog vuur gedurende 15 tot 20 minuten, totdat de aardappels gaar zijn.

Halveer ondertussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de chorizo in blokjes en pel en snipper de ui.

Bak de chorizo, paprika en ui glazig in een pan (zonder olie). Voeg vervolgens de boerenkool en de azijn toe en bak tot de boerenkool goed is geslonken.

Giet de aardappels af en stamp tot een puree. Meng de olijfolie en het boerenkoolmengsel door de puree.

Brokkel de geitenkaas over de stampot en serveer de stampot met de mosterd.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie 570 kcal	Eiwit 21,9 g
Koolhydraten 51,2 g	Vezels 9 g
waarvan suikers 14,4 g	Groente 365 g
Vet 28,7 g	Zout 1,8 g
waarvan verzadigd 11,6 g	

Variatietip

Liever vegetarisch? Vervang dan de chorizo en geitenkaas eens voor 2 pittig gekruide grote rode uien (bijvoorbeeld met chilipoeder of cayennepeper) in halve ringen gesneden en wat plantaardige zuivel.

Budgettip

Boerenkool is een seizoensgroente en dus niet altijd vers te krijgen. Wist je dat je boerenkool ook goedkoop uit die diepvries kunt kopen?

colofon

Redactie

Kim Brouwers
Michelle van Klaveren
Rico Hop

Vormgeving

Rico Hop

Recepten

Kim Brouwers
Martin Senders

Fotografie recepten

Roos Mestdagh

Marketing

Eric Stellwag
Rico Hop

Projectmanagement

Michelle van Klaveren
Miranda Mosch
Jorien Besters
Elleke Koren

Public Relations & Affairs

Lara Schreuder

Partnerships

Suzanna Bekkema

Meer informatie

diabetesfonds.nl
facebook.com/mindersuikers
instagram.com/mindersuiker

info@diabetesfonds.nl
tel. (033) 462 20 55

**dit receptenboek
is een uitgave van
het Diabetes Fonds**

Diabetes
Fonds

In gezonde samenwerking met Philips

Het Diabetes Fonds en Philips vinden dat iedereen recht heeft op een gezonde leefstijl, om zo overgewicht en diabetes type 2 te voorkomen. Met onder andere dit receptenboek laten we je zien dat de gezonde keuze, ondanks onze ongezonde omgeving, ook de makkelijke keuze kan zijn. Met gezonde recepten en handige tips helpen we jou om een gezonde en tegelijkertijd betaalbare maaltijd op tafel te zetten.

PHILIPS

Met *Appeltje-eitje* willen we laten zien dat de
gezonde keuze ook de makkelijke keuze kan zijn.
Ons doel: jou helpen om op een leuke, eenvoudige
en betaalbare manier een gezonde avondmaaltijd
op tafel te zetten. Met de inspiratie en tips in dit boek
moet dat zeker lukken. We wensen je veel kookplezier!

Diabetes
Fonds



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

