

INHOUD

Inleiding	5	Tussendoortjes	68
Waarom suiker slecht voor je is	6	Popcorn	70
Zo lees je voedingsetiketten	7	Pittige amandelen	72
Kies voedingsmiddelen met minder suiker	8	Vruchtenrolletjes	74
Suikervervangers in de keuken	11	Fruïtdip	76
Eenvoudige manieren om suiker te vermijden	12	Toast met banaan	78
		Appelchips	80
		Sinaasappelsoepstengels	82
		Donutballetjes	84
Basisrecepten	14	Abrikoos-kokosballetjes	86
Tomatenketchup	16	Energierepen	88
Barbecuesaus	19	Vruchten-notenrepen	90
Appelmoes	20	Chocolade-rozijnenbrokken	92
Mayonaise	22	Gevulde dadels	94
Pindakaas	24	Dadel-tahinfudge	96
Bessenjam	26		
Chocolade-hazelnootpasta	28		
Taartdeeg	30		
Yoghurt	32		
Vinaigrette	34		
Romige slasaus	36		
Volkorenbrood	38		
Ontbijt	40		
Mango-wortelsmoothie	42		
Bruisend drankje	44		
Bietensmoothie	46		
Dadel-havermoutshake	48		
Pindakaas-chocoladeshake	50		
Havermoutpap met aardbeiensaus	52		
Granola	54		
Luxe muesli	56		
Bircher muesli	58		
Pannenkoekjes met perzik	60		
Wafels met bessen	62		
Wentelteeftjes met banaan	64		
Toast met roomkaas & aardbeien	66		



Gebakken	98	Vruchtencrumble	138
Crackers	100	Appeltaart	140
Bessen-appelmuffins	102	Cheesecake	142
Perzikmuffins	104	Limoen-kokosijs	144
Bananenbrood	106	Vruchtenijs	146
Chocolade-pruimentartaart	108	Chocoladeijs	148
Worteltaart	110	Aardbeienijslolly's	150
Frambozen-amandelfocaccia	112	Meloen-appelgranita	152
Scones	114		
Pindakaaskoekjes	116	Verklarende woordenlijst	154
Chocoladekoekjes	118	Register	155
Jamkoekjes	120		
Desserts	122		
Fruitsalade	124		
Gekarameliseerde peren	126		
Syllabub van vijgen	128		
Chocolademousse	130		
Chiapudding met frambozen	132		
Broodpudding	134		
Appel-frambozengelei	136		





INLEIDING

Dit boek wil je helpen met het verlagen – of eigenlijk het geheel verbannen – van de hoeveelheid toegevoegde suikers in je voedingspatroon. Dat is voor bijna iedereen nodig. Niet meer dan 10% van de calorieën in de voeding en drank die wij dagelijks tot ons nemen, zou uit toegevoegde suikers mogen bestaan en idealiter zou dat minder dan 5% moeten zijn, d.w.z. niet meer dan 70 g voor mannen en 50 g voor vrouwen. Aan jou de keus op welke manier je je inname van toegevoegde suikers wilt terugbrengen. Sommigen zullen hun suikerinname in één keer drastisch beperken, terwijl anderen dat geleidelijk zullen doen. Hoe je het ook doet, let op de volgende punten.

Hoeveel toegevoegde suikers je ook tot je neemt, houd er rekening mee dat je tijd nodig hebt om te wennen aan het nieuwe regime. Misschien vind je ketchup die je zelf met minder suiker maakt niet zo lekker als die uit de supermarkt. Of wellicht vind je de smaak en textuur van taart die zonder geraffineerde suiker is gemaakt minder dan die van taart die vol met suiker zit. Ik kan je alleen maar het advies geven vol te houden, want je hersens en je smaakpapillen zullen eraan wennen. Langzamerhand zul je steeds minder het verschil merken.

Veel zogenaamde suikervrije recepten zitten vol met honing, agavesiroop of andere zoete siropen, die vaak een goede naam hebben omdat ze ‘natuurlijk’ en gezonder dan kristalsuiker zouden zijn. In werkelijkheid zit in deze siropen veel suiker, hebben ze een lage voedingswaarde en bevatten ze soms een hoog gehalte aan fructose, dat volgens sommige deskundigen slecht is voor de gezondheid. Om die reden gebruik ik in dit boek die ingrediënten niet en laat ik ook

suikervervangers zoals stevia en xylitol staan. Als je je inname van toegevoegde suikers probeert te verlagen, raad ik je aan kunstmatige zoetstoffen te vermijden. Deze kunnen namelijk je verlangen naar suiker nog sterker maken.

Om de recepten in dit boek een zoete smaak te geven gebruik ik gedroogde en verse vruchten. Omdat fruit rijk is aan vezels, worden de suikers die het bevat langzaam opgenomen. Daardoor ontstaan er geen pieken in de bloedsuikerspiegel. In een paar recepten maak ik gebruik van vruchtensap bij wijze van zoetstof. Weliswaar is het beter je inname van vruchtensap als drankje te beperken, maar in de keuken kun je prima vruchtensap gebruiken, mits in kleine hoeveelheden.

Mensen die lijden aan diabetes type 1 of 2 moeten altijd hun dokter raadplegen voordat ze aan de slag gaan met de recepten in dit boek.

WAAROM SUIKER SLECHT VOOR JE IS

Glucose is een van de belangrijkste brandstoffen voor het menselijk lichaam. Deze ontstaat door de vertering van andere koolhydraten in ons voedsel. Wanneer deskundigen praten over een teveel aan inname van suiker bedoelen zij kristalsuiker (of witte suiker), die vooral in gebak, zoetigheden, toetjes, koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen, honing en siropen aanwezig is.

Kristalsuiker heeft geen enkele voedingswaarde en zit boordevol 'lege' calorieën. Hoe meer calorieën we tot ons nemen, des te groter wordt de kans op overgewicht; door overgewicht loop je het risico op hartkwalen, diabetes type 2, tandbederf en talloze andere ernstige gezondheidsproblemen.

Volgens sommige deskundigen is het element fructose in suiker bijzonder schadelijk (zie het schema hieronder). Veel mensen denken dat in fruit en groente niet veel fructose zit en dat er veel vezels in zitten die de omzetting van de suikers die erin zitten vertragen.

'GOEDE' SUIKER



Aanwezig in koolhydraten (fruit, groente, zuivelproducten & volkoren ontbijtgranen)

Langzaam opgenomen, rijk aan vitamines, mineralen & andere voedingsstoffen

OMGEZET IN ENERGIE

Brandstof voor lichaamsfuncties & -activiteit.

'SLECHTE' SUIKER



Aanwezig in geraffineerde voedingsmiddelen (witbrood & gewone pasta, voedingsmiddelen met toegevoegde suiker zoals taarten en andere zoetigheden, bewerkte voedingsmiddelen, koolzuurhoudende dranken & vruchtensappen)

Snel opgenomen, rijk aan calorieën, geen voedingswaarde

GEZONDHEIDSPROBLEMEN
Hoge bloeddruk, hartfalen, verhoogde vorming van vet, enzovoort.

SACHAROSE
Bevat fructose. Volgens een aantal experts is deze suiker (kristalsuiker) schadelijk voor de lever.

FRUCTOSE
Neemt je hongergevoel niet weg.

FRUCTOSE
Kan verslavend werken & een groot verlangen naar suiker opwekken.

ZO LEES JE VOEDINGSETIKETTEN

Het is niet altijd makkelijk de aanwezigheid van toegevoegde suiker op de etiketten van voedingsmiddelen te achterhalen. Lees de tips hieronder, zodat je geen producten boordevol suiker koopt.

- Zoek onder de categorie koolhydraten naar het suikergehalte. Vaak aangeduid als 'koolhydraten (waarvan suikers)'.¹
- Een suikergehalte van meer dan 22,5 g per 100 g geldt als hoog, van minder dan 5 g per 100 g als laag. Een getal ergens tussen 22,5 en 5 g geldt als gemiddeld.¹
- Hoe langer de lijst van ingrediënten is, des te meer bewerkingen heeft het product ondergaan; kies dat product bij voorkeur niet.

FEIT:

4 g
suiker

=



1 theelepel

- De eerste 4,7 g suiker per 100 ml van een zuivelproduct is lactose (melksuiker); de rest is toegevoegde suiker.
- De ingrediënten worden vaak in afnemende volgorde van gewicht genoemd; als de suiker hoog op de lijst staat, zit het product waarschijnlijk boordevol suiker.
- Maak je de verschillende namen voor suiker eigen; zie de lijst hiernaast.

Je vindt hieronder heel veel, maar niet alle namen voor suiker op de voedingsetiketten²:

Agavesiroop	Lactose
Agavesuiker	Lichtbruine basterdsuiker
Ahornsiroop	Lichtbruine rietsuiker
Bruine suiker	Maisstroop
Carobsiroop	Maisstroop met een hoog fructosegehalte
Dadelsuiker	Maltodextrine
Demerarasuiker	Maltose
Dextraan	Melasse
Dextrine	Moutextract
Dextrose	Moutstroop
Diastase	Muscovadosuiker
Diastatische mout	Palmsuiker
Druivensuiker	Poedersuiker
Ethylmaltol	Rauwe suiker
Fructose	Rietsuiker
Galactose	Rietsuikerkristallen
Geconcentreerd vruchtensap	Sacharose
Gekarameliseerde suiker	Siroop
Geleisuiker	Sorghumsiroop
Gemodificeerd zetmeel	Stevia
Gerstemout	Sucrose
Glucose	Suiker
Glucose-fructosestroop	Suikerbiet
Glucosestroop	Trimoline
Honing	Vruchtensiroop
Invertsuiker	Witte basterdsuiker
Invertsuikersiroop	Witte suiker
Isoglucose	Xylitol
Karamel	Zetmeel
Kristalsuiker	

¹ Website NHS Choices (www.nhs.uk) van de Britse National Health Service, *How much sugar is good for me?*

² Dr. Robert Lustig, *Fat Chance: The bitter truth about sugar.*









KIES VOEDINGSMIDDELEN MET MINDER SUIKER

Gebruik de lijsten* hieronder als leidraad om voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker te vervangen door vergelijkbare producten met minder suiker. Bestudeer de etiketten zorgvuldig, want het suikergehalte van een product kan per merk sterk variëren. Houd ook in gedachten dat bewerkte, hartige voedingsmiddelen niet suikervrij zijn. Realiseer je bijvoorbeeld dat 100 g chips met barbecuesmaak ongeveer dezelfde hoeveelheid toegevoegde suiker bevat als een melkchocolaatje.

DRANKEN (gram suiker per 330 ml)

Te vermijden		Aan te bevelen	
	Frisdranken, zoals sinas en cassis (minder dan 3% vruchtensap) 53 g		Volle melk 17 g (lactose)
	Mango-smoothie 41 g		Groentesap 11 g
	Cola 36 g		Tomatensap 9 g
	Ongezoet appelsap 33 g		Thee, koffie, kruidenthee, plat & bruisend water 0 g
	Gemberbier 29 g		

JAM, BROODSMEERSELS & ZOETIGHEID (gram suiker per 100 g)

Te vermijden		Aan te bevelen	
	Honing 82 g		Fijngesprakte banaan 12 g
	Hazelnoot- en chocoladepasta 54 g		Rauwe appel 10 g
	Jam 48,5 g		Kaneelpoeder 2 g
	Melkchocolade 51,5 g		Pure chocolade (70-85% cacao-bestanddelen) 24 g

ONTBIJTGRANEN (gram suiker per 100 g)

Te vermijden



Honeypops 33 g



Vruchtengranola 32 g



Granola van haver-
vlokken, tarwe &
honing 20 g

Aan te bevelen



Havervlokken 1 g



Gepofte rijst 0 g

BROOD, KOEKJES & GEBAK (gram suiker per 100 g)

Te vermijden



Biscuitgebak 37 g



Chocoladekoekjes 33 g



Bagel 6 g



Frans stokbrood of
zuurdesembrood 5 g



Sneetjes witbrood 4 g

Aan te bevelen



Donker roggebrood 0,5 g



Pitabroodje van
volkoren tarwemeel minder dan 1 g



Bladerdeeg uit de
diepvries minder dan 1 g



Naturel crackers minder dan 0,5 g

LIGHTPRODUCTEN (gram suiker per 100 g)

Te vermijden



Vruchtenyoghurt
0% vet 19 g



Mayonaise light 4 g

Aan te bevelen



Naturel yoghurt
van volle melk 5 g
(lactose)








Traditionele
mayonaise minder dan 1 g

* Het suikergehalte volgens de USDA (U.S. Department of Agriculture) database van voedingsmiddelen. Bestudeer de etiketten zorgvuldig, want het suikergehalte wisselt per merk.

HARTIGE VOEDINGSMIDDELEN (gram suiker per 100 g)

Te vermijden		Aan te bevelen		
	Barbecuesaus	33 g	 Tomatensap in een blikje	3 g
	Tomatenketchup	21 g	 Naturel chips	minder dan 0,5 g
	Pastasaus van tomaten & basilicum	7 g		
	Zoetzure chilisaus	19 g		
	Chips met barbecuesmaak	5 g		

ALCOHOLISCHE DRANKEN (gram suiker per 100 ml)

Te vermijden		Aan te bevelen		
	Crème de menthe	49 g	 Gin, rum, wodka, whisky, bier, sake	0 g
	Koffieliqueur	40 g	 Rode en witte wijn	minder dan 1 g
	Zoete muskaatwijn	8 g		

AFHAALETEN EN FASTFOOD (gram suiker per 100 g)

Te vermijden		Aan te bevelen		
	Zoetzure kip van de Chinees	11 g	 Chinese noedels met kip van de Chinees	2 g
	Cheeseburger van een fastfoodketen	6 g	 Visfilet, gepaneerd en gebakken	minder dan 0,5 g
	Coleslaw van een fastfoodketen	12 g	 Friet van een fastfoodketen	minder dan 0,5 g



LEKKER EN GEZOND ETEN ZONDER SUIKER!

Iedereen weet dat suiker ongezond is, maar het vermijden van suiker blijkt vaak lastiger dan gedacht. Met deze recepten is het makkelijk om suiker uit gerechten weg te laten en toch heerlijk te eten.

- **WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN GOEDE EN SLECHTE SUIKER, EN WAAR ZITTEN ONGEZONDE SUIKERS VERSTOPT**
- **ONTDEK SIMPELE MANIEREN OM GELEIDELIJK DE SUIKER IN JE ETEN TE VERMINDEREN**
 - **VOLOP BASISRECEPTEN VOOR PRODUCTEN DIE KANT-EN-KLAAR VEEL SUIKER BEVATTEN**
 - **GEEN ENKEL RECEPT BEVAT KRISTALSUIKER, HONING, ANDERE ZOETE SIROPEN OF KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN**

*65 heerlijke recepten zonder suiker
of suikervervangers voor sauzen,
ontbijtjes, tussendoortjes,
gebak & desserts*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014676

