

**Let op,  
SUIKER!**  
**Omgaan met diabetes**



**Let op,  
SUIKER!  
Omgaan met diabetes**

Mimi Van Meir

**WWW.LANNOO.COM**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST	Mimi Van Meir
FOTOGRAFIE RECEPTEN	Foodphoto
OVERIGE BEELDEN	Shutterstock (p. 11, 12, 15, 16, 17, 23, 27, 28, 29, 30, 37, 38, 39, 41, 42, 82, 97, 98, 116, 129 en 142)
VORMGEVING	Firefly en Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

D/2014/45/190 - NUR 443

ISBN 978 94 014 1755 6

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 of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	9
<b>INLEIDING</b>	11
<b>WAAROM ETEN WE?</b>	11
<b>INSULINE EN GLUCAGON</b>	11
Diabetes type 2	13
<b>KOOLHYDRATEN</b>	13
<b>WAAROM ZIJN VOEDINGSVEZELS ZO WAARDEVOL VOOR JOU?</b>	15
<b>VETTEN</b>	16
<b>ALCOHOL EN DIABETES</b>	17
Vaak gestelde vragen over alcohol	17
<b>JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR</b>	18
Praktische informatie	18
<b>INTERVIEW HET ZIEKENFONDS ALS COACH</b>	19
<b>JE HUID IS JE HUIS. VERZORG HET GOED</b>	22
<b>5 tips voor je huidverzorging</b>	22
Een gezonde mond is belangrijk voor je hele gezondheid	23
<b>EEN HbA1c-TEST OM DE 3 MAANDEN</b>	23
<b>EEN ZORGELOZE VAKANTIE</b>	24
<b>6 tips voor je vertrekt</b>	24
<b>UIT ETEN</b>	25
<b>6 tips om te genieten</b>	25
Ik ga vreemd (uit eten)	26
<b>4 TIPS OM JE MEDICATIE NIET TE VERGETEN</b>	27
<b>BEWEGING</b>	28
<b>INTERVIEW KUN JE DIABETES VOORKOMEN OF GENEZEN?</b>	31
<b>ANGST VOOR INSULINE</b>	34
<b>ORALE MEDICATIE OF INSULINE?</b>	34
<b>WAT JE MOET WETEN OVER DIABETES KETO-ACIDOSE</b>	35
<b>INTERVIEW EEN GESPREK MET DE DIËTISTEN</b>	39
<b>GA VOOR EEN 😊 DAG!</b>	44
Mijn 😊 dag	45
<b>MET DEZE KIES- EN RUILTABEL WORDT KOOLHYDRATEN (KH) OF RUILWAARDEN (RW) TELLEN KINDERSPEL</b>	48
<b>DAGSCHEMA'S MET 1600 KCAL / 1800 KCAL / 2000 KCAL / 2200 KCAL</b>	50

**RECEPTEN** . . . . . 59

**HAPJES EN TUSSENDOORTJES**

Magere yoghurt met appel . . . . . 60  
Plattekaas (kwark) met aardbeien . . . . . 61  
Taco's met gerookte kip . . . . . 63  
Witlofblaadjes met krab . . . . . 64  
Haringhapje . . . . . 67  
Paddenstoelen met ansjovis . . . . . 68  
Zuiderse brunoise . . . . . 71  
Groentepaté . . . . . 72  
Appels met nootjes . . . . . 75  
Citroentaartjes . . . . . 76

**BROODMAALTIJDEN EN SLAATJES**

Bruinbrood met rosbeef . . . . . 78  
Bruinbrood met kaas . . . . . 78  
Ciabatta met paprika en feta . . . . . 79  
Stokbrood met gerookte zalm . . . . . 80  
Avocado met garnalen en vinaigrette . . . . . 81  
Kippenwit met ananas en kerriesaus op sla . . . . . 83  
Slaatje met makreel en zoete mais . . . . . 83

**SOEPEN**

Gegratineerde uiensoep . . . . . 85  
Pompensoep met prei . . . . . 86  
Dikke erwtensoep (snert) . . . . . 87

**VEGETARISCH EN GROENTE**

Zuiderse groentegourmet . . . . . 88  
Vegetarisch pasteitje . . . . . 91  
Aardappelen gevuld met eekhoorntjesbrood . . . . . 92  
Aardappelschotel met rode ui . . . . . 95  
Rodekool à la mariette . . . . . 96  
Volkorenlasagne met groenten . . . . . 99

**VLEES EN GEVOGELTE**

Frikandellen (gehaktballen) met krieken . . . . . 100  
Witlof met ham en kaassaus . . . . . 101  
Pittige kipfilet met stokbrood . . . . . 103  
Chipolataworst met rodekool en puree . . . . . 104  
Lamsbout met peulbonen (flageolets), gestoofd witlof en gekookte aardappelen . . . . . 105  
Kotelet met wortelpuree . . . . . 106

Gemengde groenten, puree en gehakt in de oven . . . . .	107
Kippenbillen met rode paprika . . . . .	108
Varkensgebraad met provençaalse groenten. . . . .	109
Kalfsvlees met zuiderse groenten . . . . .	111
Varkenshaasje met groentekrans . . . . .	112
Quinoa met kip. . . . .	114
Ossobucco met pasta. . . . .	115
Oosterse kalkoen . . . . .	117

## VIS EN SCHAALDIEREN

Witte vis van het seizoen met tomaat en venkel . . . . .	118
Pasta puttanesca à la DJ . . . . .	119
Sint-jakobsvruchten met zeekraal en tomaten (voorgerecht) . . . . .	120
Tonijnmoten met Kameyakruiden, erwtjes, munt en bruine rijst . . . . .	121
Mosselen met pastis. . . . .	123
Zeeduivel met kerrie en kastanjechampignons. . . . .	124
Pizza met visfilet en rucolapesto. . . . .	127
Scampi in kerriesaus. . . . .	128

## DESSERTS

Vanillepudding . . . . .	130
Rijstpap. . . . .	131
Cavaillon met citroensorbet . . . . .	131
Fruitsalade met zachte saus . . . . .	133

## VOEDINGSLIJST . . . . . 135

## NUTTIGE LINKS EN ADRESSEN . . . . . 141

## DANKWOORD . . . . . 143





# VOORWOORD

Mijn schoonmoeder zei altijd: 'Kleine kinderen hebben rust, regelmaat en reinheid nodig.' De drie R's. Het zijn wijze woorden die gelden voor iedereen, ook voor volwassenen. Een gezonde levensstijl zorgt er immers voor dat je langer jong en fit blijft. En dat je gezond ouder wordt.

Alles begint bij een goede nachtrust. De tijd nemen om na een zware werkdag tot rust te komen. Maar ook de tijd nemen om de volgende dag te plannen en te noteren hoe je dag er zal uitzien.

'Regelmaat' betekent dat je kiest voor drie vaste eetmomenten en elke dag tijd inplant voor meer beweging.

Reinheid klinkt misschien een beetje ouderwets maar is zeer belangrijk, zeker als je diabetes hebt. Een goed verzorgde huid en mond laat je er langer jong uitzien en voorkomt verwikkelingen.

Mensen met diabetes hoeven geen speciaal dieet te volgen of te gaan leven als een kluisenaar. Zij kunnen gewoon blijven genieten met het gezin van lekker eten in een gezonde levensstijl.

Heb je zelf net het bericht gekregen van je arts dat je diabetes hebt of het risico loopt om diabetes te ontwikkelen? Of is er iemand in je gezin of familie voor wie je moet zorgen en die deze diagnose kreeg? Beter begrijpen van wat er met voeding gebeurt in het lichaam, helpt je om met de juiste voedingskeuzes de bloedsuikerwaarden onder controle te houden.

In dit boek vind je nuttige informatie, tips van specialisten, voorbeelden van een dagmenu en recepten van eenvoudige Belgische ge-

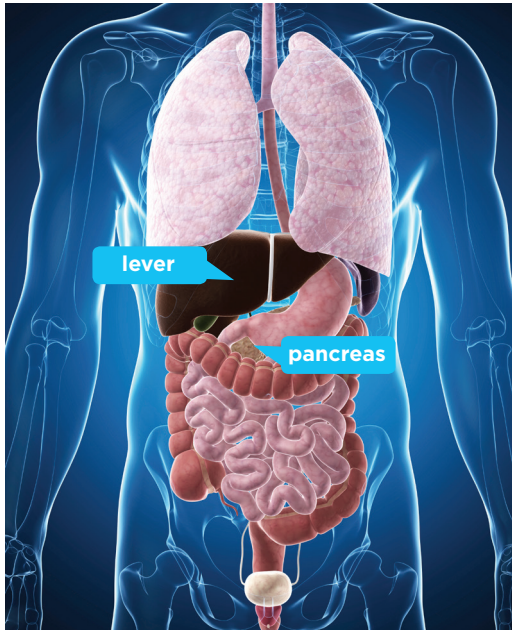


rechten tot mediterrane specialiteiten met bijbehorende koolhydraatruilwaarden. En omdat niet iedereen dezelfde smaak heeft, vind je op pagina 48 een handige 'ruillijst' waaruit je vrij kunt kiezen om zo je dagmenu aan te passen.

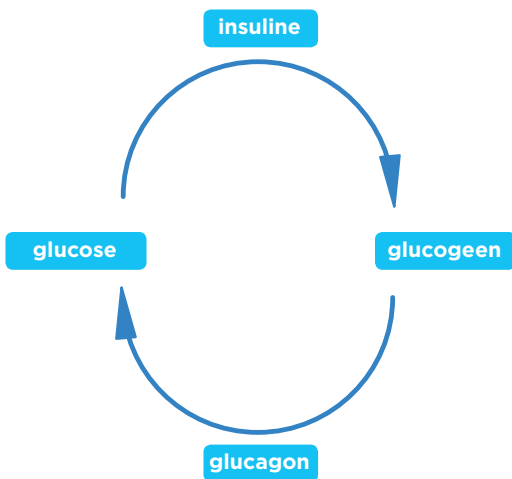
Het is echt heel belangrijk om in het begin alles op te schrijven wat je eet en drinkt en wanneer je dat doet. Uiteraard noteer je dan ook de bloedsuikerwaarde. Zo leer je snel hoe je bloedsuikerwaarde reageert op voeding en op de toegediende medicatie en/of de insuline. Neem deze informatie altijd mee naar je arts, diabetesverpleegkundige en diëtist(e). Zo krijgen zij een juist beeld van je gezondheidstoestand.

Veel leesplezier en... blijf vooral genieten!

Mimi Van Meir



Als de cellen voldoende suiker hebben, dan zorgt insuline er ook voor dat het teveel aan suiker wordt omgezet in reservesuiker (glycogeen) en vetzuren. De reservesuiker wordt opgeslagen in de lever en in de spieren, de vetzuren in de vetcellen.



Wanneer de bloedsuikerwaarden opnieuw dalen omdat je lange tijd niet hebt gegeten of omdat je heel erg actief bent geweest, wordt het hormoon glucagon aangemaakt. Glucagon zorgt ervoor dat de reservesuiker (glycogeen) die opgeslagen is in de lever en de spieren, opnieuw wordt omgezet in suiker (glucose) en aan het bloed wordt afgegeven. Hierdoor blijven de bloedwaarden schommelen rond gezonde waarden. Tenminste, bij gezonde mensen met een gezonde levensstijl.

### INFO

#### GLYCEMIE = BLOEDSUIKERWAARDE

De hoeveelheid suiker (glucose) in je bloed heeft meerdere namen, maar ze betekenen allemaal hetzelfde:

- Glycemie
- Bloedsuikerwaarde
- Bloedglucosewaarde
- Bloedsuikergehalte
- Bloedsuikerspiegel
- Suiker(-gehalte) in het bloed
- Glucose in het bloed

In dit boek spreken we over 'bloedsuikerwaarde'. Een gezonde bloedsuikerwaarde schommelt tussen 60 en 140 mg/dl.

#### HYPOGLYCEMIE

Een te lage bloedsuikerwaarde of een bloedsuikerwaarde minder dan 50 mg/dl.

#### HYPERGLYCEMIE

Een te hoge bloedsuikerwaarde of een bloedsuikerwaarde hoger dan 180 mg/dl.

## DIABETES TYPE 2

Bij diabetes type 2 kunnen er meerdere oorzaken zijn waarom dit evenwicht niet werkt. Het is mogelijk dat de pancreas onvoldoende insuline aanmaakt. Maar het kan ook zijn dat er wel voldoende insuline wordt aangemaakt, maar dat de lichaamscellen de insuline minder goed herkennen, waardoor de stof onvol-

doende haar werk kan doen. Dat noemen we 'insulineresistentie'. Het kan ook een combinatie van beide zijn. Meestal begint diabetes type 2 met insulineresistentie en raakt uiteindelijk de pancreas uitgeput, waardoor er ook een tekort aan insuline is. Op dat ogenblik zal de arts voorstellen om insuline in te spuiten.

# KOOLHYDRATEN

Mensen met diabetes worden aangeraden om hun koolhydraten te tellen. Maar, een koolhydraat... wat is dat eigenlijk? Koolhydraten bestaan in alle soorten en lengtes, in lange en in korte ketens. De basis blijft altijd dezelfde. Alle koolhydraten zijn opgebouwd uit koolstof (C), waterstof (H) en zuurstof (O). Je vindt ze in brood, rijst, aardappelen, pasta, groente en fruit, maar ook in zuivelproducten. Lactose is een melksuiker. En uiteraard zitten suikers in alle zoetigheden zoals honing, tafelsuiker, koekjes, snoepjes, fruitsappen en frisdranken.

Vroeger werden de koolhydraten ingedeeld in snel resorbeerbare en traag resorbeerbare koolhydraten. Vandaag gebruiken we eerder

de glycemische index (GI). Beide indelingen geven aan hoe snel of hoe traag een bepaald koolhydraat na consumptie in je bloed wordt opgenomen. Met andere woorden, hoe sterk ze je bloedsuikerwaarden beïnvloeden.

Maar hoe weet je nu welke soort koolhydraat je binnenkrijgt met al die variatie aan voedsel? Op de verpakking staat helemaal niet of dit voedingsmiddel een hoge of lage GI heeft en of het traag of snel resorbeerbaar is. Dat klopt. Maar er staat wel degelijk informatie op de verpakking. Neem er een willekeurige verpakking bij en kijk bij de analyse per 100 g.

ANALYSE PER 100 G	LINZEN	SNOEP
Energie	101 kcal	398 kcal
Eiwitten	5,2 g	3,6 g
<b>Koolhydraten</b>	<b>15,9 g</b>	<b>68,5 g</b>
<b>waarvan suikers</b>	<b>0,9 g</b>	<b>62,9 g</b>
Vetten	0,6 g	12,2 g
waarvan verzadigde vetzuren	0 g	0 g
<b>Voedingsvezels</b>	<b>5,5 g</b>	<b>0,7 g</b>
Zout	0,29 g	0,25 g

# VETTEN

Mensen met diabetes hebben veel vaker last van hart- en vaatproblemen door een hoger vetgehalte in het bloed en een hogere bloeddruk. Zij krijgen het advies gezonde vetten te gebruiken. Maar welke vetten zijn gezond en welke niet? Verzadigde of onverzadigde vetten? Dierlijke of plantaardige vetten? En dan zijn er ook nog de transvetten, die nog ongezonder zijn dan de verzadigde vetten. Hier volgen een paar eenvoudige tips voor een gezond vetgebruik.

- 1 Vermijd alles wat gefrituurd is.
- 2 Wees zuinig met onzichtbare vetten in koekjes, gebak, chips...
- 3 Kies voor puur natuur. Eet dus wel kip, maar liever geen kipsalade. Wel vlees, maar geen vleessalade. Wel rosbief, geen broodworst.
- 4 Wees zuinig met boter op je brood.

**5** Gebruik altijd olie om te bakken, varieer en gebruik de helft van wat je vroeger gebruikte. Je vlees hoeft niet te zwemmen in de olie. Eén eetlepel per persoon is meer dan voldoende.

**6** Maak zelf je vinaigrette met olie en azijn of citroen. (Pas op met zelfgemaakte mayonaise in de zomer. Het is niet verstandig om bereidingen met rauwe eieren in de warmte te gebruiken.)

## INFO

### DE ENE CHOLESTEROL IS DE ANDERE NIET

**L**DL - cholesterol is de slechte cholesterol.

Die houd je het best zo **L**aag mogelijk.

**H**DL - cholesterol is goede cholesterol en mag **H**oog zijn.



# ALCOHOL EN DIABETES

Alcohol en diabetes vormen geen goede combinatie. Het gebruik van alcohol verhoogt de kans op ontregeling. Het grootste gevaar bij het drinken van alcohol is de sterke verlaging van de bloedsuikerwaarden (hypoglycemie of hypo genoemd), zeker als je alcohol drinkt op een nuchtere maag. De lever wil immers eerst de alcohol afbreken en zet geen reservesuiker (glycogeen) meer om in suiker. De alcohol kan ook de werking van de gebruikte medicatie versterken of juist verminderen.

Als je toch besluit om alcohol te drinken, volg dan deze tips:

- Drink nooit alcohol op een nuchtere maag.
- Eet altijd wat tijdens het drinken.
- Beperk je tot twee glazen voor een man en één glas voor een vrouw.
- Vermijd alcohol drankjes met fruitsap en andere gezuikerde dranken.



- Zorg dat er altijd iemand bij je is die weet dat je diabetes hebt.
- Controleer je bloedsuikerwaarden, zeker voor het slapengaan.

Misschien is het nodig om de insuline wat te minderen voor het slapengaan of juist een koolhydraatrijke snack te eten, zoals een kom warme haver-moutpauze. Bespreek dit ALTIJD met je arts of diëtist(e).

## VAAK GESTELDE VRAGEN OVER ALCOHOL Maakt alcohol dik?

Het hangt ervan af hoeveel je drinkt. Alcohol bevat 7 kcal per gram. Dat is bijna dubbel zoveel als koolhydraten (4 kcal per gram) en bijna evenveel als vetten (9 kcal per gram). Behalve energie levert alcohol je weinig of geen interessante voedingsstoffen zoals vitamines of voedingsvezels. Daarom noemen we ze lege calorieën, net als snoep. Niet goed als je wilt vermageren.

## Waarom is een door alcohol veroorzaakte hypo zo gevaarlijk?

Door de alcohol herken je minder snel de symptomen van een hypo en zal je minder snel actie ondernemen. De andere mensen denken misschien dat je dronken bent en helpen je niet om de hypo aan te pakken. Een hypo veroorzaakt door alcohol is bovendien moeilijker te behandelen.

## Ik drink geen alcohol. Moet ik een glaasje rode wijn drinken voor mijn hart?

Nee! Er is geen enkele studie die suggereert dat je moet starten met het drinken van alcohol voor je gezondheid. Een gezonde levensstijl met gevarieerde voeding en veel lichaamsbeweging is veel beter voor je gezondheid dan een glas alcohol.

gen in de week geen alcohol drinkt. Dat geldt trouwens voor iedereen.

## IK GA VREEMD (UIT ETEN)

### Wat is de beste keuze?

#### DE AZIATISCHE KEUKEN (CHINEES, THAIS...)

- Start met een heerlijke groentesoep of een gestoomd voorgerecht.
- Vul je bord met heel veel groenten. Neem rijst of pasta en gebruik de vlees- of vis-schotel eerder als proevertje.
- Kies voor een gerecht met geroosterde vis of geroosterd vlees.
- Pas op met zoetzure sauzen (suiker) of kokosmelk (verzadigde vetten).
- Beperk alles wat in de frituur wordt gemaakt (veel kcal en kans op transvetten, die je bloedvaten beschadigen).

#### ITALIAANS

- Kies als voorgerecht een lekkere minestrone-soep en zeker geen roomsoep.
- Vraag gegrilde vis of zeevruchten of magere vleessoorten.
- Een pizza? Kies voor een dun en krokant deeg en mager beleg zoals tomaten, ei, zeevruchten, champignons...
- Neem een (volkoren)pasta met een tomaten- of groentesaus.

#### GRIEKS

- Kies voor dips op basis van yoghurt.
- Neem gegrilde vis of vleesgerechten.
- Slimme keuzes zijn: falafelsalade (kikkererwtenspuree), kibbeh (fijngehakt vlees met bulgurtarwe en kruiden), taboulésalade of bonensalade.

#### MEXICAANS

- Let op met gevulde tortilla's (enchiladas, burrito's, taco's...). Vraag naar de samenstelling van de vulling en vraag om de hoeveelheid groenten te verdubbelen. Kan dat niet? Vraag dan om de vulling te verminderen en neem er een extra portie groenten bij.
- Chili con carne? Vraag als het kan een halve portie van de huisbereide versie en vraag om er een extra portie bonen onder te mengen. Of neem een salade als de bonen je RW te hoog brengen.
- Beperk de kaas, de zure room en de guacamole.

#### INDISCH

- Kies voor gestoomde rijst en groenten.
- Bestel naan (Indische broodsoort) of chapati (ook roti genoemd; plat ongedesemd brood).
- Beperk sauzen op basis van kokosmelk.

# 4 TIPS OM JE MEDICATIE NIET TE VERGETEN

(gebaseerd op een artikel uit *Diabetes Info*, september-oktober 2013 van de Belgische Diabetes Liga)

Je diabetes opvolgen vraagt dagelijks de nodige aandacht. Af en toe kan het gebeuren dat je geheugen je in de steek laat. Vooral als je dagelijks meermaals insuline moet spuiten is het vaak zo'n routine dat je jezelf plots kunt afvragen: heb ik nu wel of niet gespoten?

Er bestaan gelukkig heel wat handige technische hulpmiddelen op de markt. Wij geven je hier enkele eenvoudige huis-, tuin- en keukentips:

- 1** Plak een **post-it** met een kleine herinnering op de plaatsen in huis waar je vaak komt.
- 2** Stel de **wekker** van je gsm (of smartphone) in als geheugensteuntje, bijvoorbeeld op momenten dat je vaak je medicatie ver-

geet. Je kunt hiervoor ook een elektronische agenda gebruiken.

- 3** Plaats je medicatie op een goed zichtbare **plaats** (bijvoorbeeld op de keukentafel).
- 4** Vraag indien mogelijk aan iemand in je **omgeving** om jou te helpen herinneren je medicatie toe te dienen (of om tijdig een nieuwe verpakking te halen).

Zorg dat je altijd een goed overzicht houdt over je medicatie. Houd bijvoorbeeld een lijstje bij met alle namen van je medicatie en de tijdstippen waarop je de medicatie neemt (dit vind je ook in de diabetespas). Dat is ook handig voor je zorgverleners. Vraag op tijd een nieuw voorschrift aan je arts.



# BEWEGING

Bewegen is voor iedereen een onontbeerlijke pijler van een gezonde levensstijl maar zeker voor mensen met diabetes. Het maakt niet uit wat je doet, als je het maar graag doet. Zo blijf je volhouden.

## 7 voordelen van elke dag meer te bewegen dan de vorige

- 1** Een betere insulinegevoeligheid
- 2** Sterkere spieren en botten
- 3** Een lagere bloeddruk
- 4** Een betere bloedsomloop
- 5** Een betere verbranding van je vetreserves
- 6** Minder stressgevoelig
- 7** En ten slotte... je krijgt meer energie en wordt er vrolijker van!

Bespreek op voorhand met je arts welke activiteit je wilt doen, want afhankelijk van de soort activiteit reageert je lichaam hier anders op.



## TIP

Bespaar niet op goede sportschoenen. Ze zijn van levensbelang om huidletsels te voorkomen. Bij mensen met diabetes kan een vermindering van de bloedtoevoer ervoor zorgen dat de wonde langzamer herstelt. Bij open wonden ben je vatbaarder voor infecties.

Je spieren verbruiken extra energie als je meer beweegt. Maak je een flinke wandeling, dan verbruiken je spieren eerder de suiker aanwezig in het bloed, waardoor je bloedsuikerwaarden dalen.

Trek je daarentegen een flink sprintje, bijvoorbeeld om je bus te halen, dan zullen je lever en je spieren de opgeslagen suiker (glycogeen) omzetten in bruikbare suiker (glucose) om je spieren onmiddellijk van de nodige energie te voorzien. Een intense activiteit kan met andere woorden tijdelijk de bloedsuikerwaarde doen stijgen, vooral bij mensen met diabetes. Je lichaam aanziet deze intense inspanning immers als een stresssituatie en als reactie worden stresshormonen aangemaakt die je lever aansporen om de reservesuiker om te zetten in suiker.

Daarom is het aangeraden om na elke inspanning je bloedsuikerwaarde te meten om te weten hoe jouw lichaam reageert.





# GA VOOR EEN DAG!

## Genieten van gezonde voeding, hoe doe je dat?

Gooi je lijstje met 'verboden voedingsmiddelen' weg en maak een lijstje van alles wat je graag lust en dat past in jouw voedingschema.

Gun jezelf al eens iets wat je superlekker vindt, maar dat eigenlijk niet past in je persoonlijke voedingschema. Alleen zo houd je het vol. Zo lang je het maar beperkt tot een kleine portie en alleen bij een speciale gelegenheid.

Zorg voor regelmaat en rust. Plan je eetmaaltijden en probeer om die elke dag op hetzelfde uur te nemen met hetzelfde aantal ruilwaarden. Dat geeft jou rust, maar ook je omgeving en ... je bloedsuikerwaarden.

En vooral, neem de tijd om te genieten van elke hap. Eet niet aan je bureau of met de computer aan. Doe de televisie uit. Leg de krant weg.

## 9 tips om gezond te genieten

- 1** Zorg dat er in elke maaltijd een koolhydraatbron aanwezig is zoals brood, rijst, aardappelen of pasta.
- 2** Probeer minstens drie keer per dag groenten te eten. Meer is beter. Bij elke maaltijd past een groente, zelfs bij het ontbijt. Een plakje komkommer op de boterham bijvoorbeeld of een tomaatje en wat sjalotten gebakken met een roerei. Heerlijk. Heb je 's avonds groenten over? Neem ze de volgende dag mee naar je werk of gebruik ze als voorgerecht of tussendoortje.
- 3** Vul voor de hoofdmaaltijd minstens de helft van je bord met groenten. De rest van je bord verdeel je over eiwitbronnen (vlees, vis, kaas, eieren, tofoe...) en zetmeelbronnen (aardappelen, rijst, pasta, quinoa, couscous, bulgur...)

- 4** Zorg dat je veel voedingsvezels in je maaltijd verwerkt (via groenten, fruit, volle graansoorten...). Voedingsvezels zorgen ervoor dat je bloedsuikerwaarde minder snel stijgt. Zo voorkom je pieken en blijft de suikerwaarde binnen de gezonde normale waarden.
- 5** Plan 's ochtends wanneer je die dag je twee stukken fruit eet.
- 6** Kies voor de magere variant (mager vlees, magere zuivelproducten, vis, kip...).
- 7** Gebruik twee à drie magere of halfvolle zuivelproducten per dag. Als je geen melk verdraagt, kun je kiezen voor met calcium verrijkte sojadranken. Raadpleeg je diëtiste over voedselgevoeligheid.
- 8** Wees zuinig met boter of margarine en gebruik olie om te bakken en te braden.
- 9** Drink twee liter vocht per dag. Geef de voorkeur aan water. Zet 's ochtends een vol glas water op je werktafel en vul het glas onmiddellijk als het leeg is. Ongemerkt drink je het glas dat voor je staat leeg. Laat je de fles in de koelkast staan? Dan is de kans groot dat die er 's avonds nog staat.

## INFO

Sta elk half uur even op en maak een korte wandeling. Wandel bijvoorbeeld even naar de koelkast en drink je glas water. Drink minstens twee liter per dag. Zo houd je je conditie en je vochtgehalte op peil.

**INFO**

1 ruilwaarde (RW) =  
12,5 g koolhydraten (KH)

**MIJN 😊 DAG!**

Vul hier jouw gezonde eetgewoonten in. Kijk voor inspiratie op pagina's 48-51.

KCAL	RW	VOEDINGSDRIEHOEK
<b>ONTBIJT: RW</b>		
<b>TUSSENDOORTJE</b>		
<b>MIDDAG: RW</b>		
<b>TUSSENDOOR</b>		
<b>'S AVONDS: RW</b>		

# GROENTEPATÉ

per persoon: 51 kcal / 3 g KH / 0,25 

## INGREDIËNTEN

VOOR 8 STUKS

1 sjalot (50 g)  
1 grote wortel (100 g)  
1/2 rode paprika (90 g)  
100 g champignons  
1 eetlepel olijfolie  
1 teentje knoflook  
20 g zongedroogde tomaten  
100 g tofoe natuur  
1 ei  
1 eetlepel dragon, gesnipperd  
versgemalen zwarte peper

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snipper de sjalot fijn. Snijd de wortel, de paprika en de champignons in kleine blokjes.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot. Voeg er de groenten aan toe en roerbak ze gaar. Haal van het vuur.

Pers het teentje knoflook en snijd de zongedroogde tomaten in stukjes. Doe ze bij de groenten.

Mix de tofoe en het ei tot een smeug mengsel en meng ze door de groenten. Kruid met dragon en peper.

Schep het mengsel in een rechthoekige cakevorm met antiaanbaklaag tot maximaal 4 centimeter. Bak 30 minuten in het midden van de oven.

Laat afkoelen en snijd in kleinere blokjes. Serveer met prikkers.



# SINT-JAKOBSVRUCHTEN MET ZEEKRAAL EN TOMATEN

## (VOORGERECHT)

per persoon: 170 kcal / 7 g KH / 0,5 🍷

### INGREDIËNTEN

VOOR 4 PERSONEN

2 vleestomaten (200 g)  
2 sjalotten (100 g)  
3 eetlepels olie (30 g)  
200 g zeekraal  
sap van 1/2 limoen  
12 sint-jakobsvruchten (360 g)  
peper

### BEREIDING

Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de gesnipperde sjalotten in een eetlepel olie. Voeg de zeekraal toe en laat nog 2 minuten sudderen. Haal van het vuur. Voeg limoensap en tomatenblokjes toe. Bak de sint-jakobsvruchten kort aan beide zijden in olie op een hoog vuur. Kruid met peper.

Eet je dit voorgerecht als hoofdgerecht?  
Neem er dan 2 sneden (60 g) brood bij.  
Je RW verhogen daarmee naar 2.5.

# TONIJNMOTEN MET KAMEYAKRUIDEN, ERWTJES, MUNT EN BRUINE RIJST

per persoon: 480 kcal / 55 g KH / 4,25 🍴

## INGREDIËNTEN

VOOR 4 PERSONEN

800 g erwtjes (diepvries of uit blik)  
200 g bruine rijst, ongekookt  
1 ui (100 g)  
2 eetlepels olijfolie (20 g)  
50 ml groentebouillon  
10 blaadjes munt  
500 g tonijn  
Kameyakruiden (Wasabi Furikake)

## BEREIDING

Blancheer de diepvrieserwtjes of laat de erwtjes uit blik uitlekken. Kook de rijst zoals vermeld op de verpakking.

Fruit de gesnipperde ui in een lepel olijfolie. Voeg er de bouillon, de erwtjes en de fijngesneden munt aan toe en laat 5 minuten sudderen op laag vuur.

Kruid de tonijnnoten met de Kameyakruiden. Bak heel kort in een hete pan met een eetlepel olie. Het binnenste van de tonijn moet nog rozig zijn.