

# **Airfryer Power Keuken voor diabetici: Het grote heteluchtfriteuse- kookboek met suikervarme recepten – gezond genieten bij type 1- en type 2- diabetes**

Met de heteluchtfriteuse smaakvol & suikervarm koken – gezonde recepten voor stabiele bloedsuikerwaarden.

Geschikt voor alle airfryers (bijv. Ninja®, Tefal®, Philips®, Cosori® & meer).



# Inhoudsopgave

## Hoofdstuk 1 – Ontbijt & snacks voor een stabiele start

Begin de dag vol energie. Van eiwitmuffins en haverpannenkoekjes tot suikervrije amandelgranola en gezonde broden en broodjes uit de airfryer – perfect voor een geleidelijke stijging van de bloedsuiker in de ochtend.

## Hoofdstuk 2 – Hoofdgerechten met vlees & gevogelte

Sappige kip, mediterraan lamsvlees, gevulde paprika's of low-carb gehaktschotels – allemaal vetarm, eiwitrijk en snel te bereiden in de airfryer.

## Hoofdstuk 3 – Vis & zeevruchten

Lichte gerechten met waardevolle omega 3-vetzuren: zalm, garnalen of kabeljauw in kruiden- of citroensaus – aromatisch en goed voor het hart.

## Hoofdstuk 4 – Vegetarische & veganistische gerechten

Kleurrijke groenteschotels, tofu-spiesjes of bloemkoolsteaks – ideaal voor iedereen die plantaardig, licht en gevarieerd wil eten.

## Hoofdstuk 5 – Bijgerechten & tussendoortjes

Knapperige zoete-aardappelchips, kruidige aardappeltjes, groentepopcorn of falafelballetjes – gezonde alternatieven voor klassieke bijgerechten.

## Hoofdstuk 6 – Desserts & zoete ideeën voor diabetici

Zonder suiker, maar boordevol smaak: chocolade-sinaasappelcakejes met pistache, ricottataart met rozenwater, moringapralines of boekweit-vijgencake.

## Hoofdstuk 7 – Weekplanning & voedingstips

Een compleet 7-daags plan met ontbijt, lunch, snack en avondeten – plus een boodschappenlijst en tips voor beweging en meal prep voor elke dag.

## Hoofdstuk 8 – Bonus: Diabeteskennis & keukenpraktijk

Met omrekenstabellen, een gids voor suikervervangers, een verklarende woordenlijst en voedingswaardetabellen – het perfecte naslagwerk voor jouw gezonde airfryer-keuken.

# Inleiding

## **Voorwoord: Gezond genieten ondanks diabetes**

*Diabetes betekent niet dat je van genieten moet afzien. Integendeel: met de juiste keuze van ingrediënten en milde bereidingsmethoden kan gezonde voeding gevarieerd, lekker en geschikt voor elke dag zijn. Dit kookboek wil laten zien hoe eenvoudig het is om heerlijke maaltijden te bereiden die de bloedsuikerspiegel stabiel houden en toch een echte smaakbeleving bieden.*

*Of het nu om diabetes type 1 of type 2 gaat, het doel is hetzelfde: het lichaam voorzien van hoogwaardige voedingsstoffen, pieken in de bloedsuiker vermijden en het welzijn op lange termijn bevorderen.*

*Waarom de airfryer perfect is voor diabetici*

*De airfryer is een echte gamechanger voor iedereen die gezond wil koken. Hij maakt frituren, bakken en braden mogelijk met tot wel 80% minder vet dan bij traditionele methoden, en dat zonder in te leveren op smaak.*

*Voor mensen met diabetes is dat een groot voordeel: minder vet betekent minder calorieën, een lichtere spijsvertering en een betere controle over het lichaamsgewicht — een belangrijke bouwsteen binnen diabetesmanagement.*

*Bovendien verloopt de bereiding snel, energiezuinig en gelijkmatig — ideaal voor een zorgeloze dagelijkse routine.*

*Basisprincipes van diabetesvriendelijke voeding*

*Een evenwichtige voeding is de sleutel tot stabiele bloedsuikerwaarden.*

*Centraal staan vezelrijke koolhydraten, magere eiwitten, gezonde vetten en veel verse groenten. Suiker en wit meel worden grotendeels vermeden en vervangen door natuurlijke alternatieven.*

*De gerechten in dit boek zijn zo ontworpen dat ze de bloedsuiker slechts langzaam laten stijgen en langdurig verzadigen.*

*De voordelen van vetarm frituren*

*Door de circulatie van hete lucht wordt het gerecht rondom krokant, zonder in vet te zwemmen. Het resultaat: knapperige frietjes, sappige kip of goudbruin geroosterde groenten — met aanzienlijk minder calorieën en transvetten.*

*Deze milde bereidingswijze behoudt bovendien vitamines en voedingsstoffen, wat haar bijzonder bevorderlijk maakt voor de gezondheid.*

*Tips om de bloedsuiker via voeding onder controle te houden*

*Combineer koolhydraten met eiwitten en vezels om pieken in de bloedsuiker te voorkomen.*

*Kies voor complexe koolhydraten, zoals volkorenproducten, peulvruchten en groenten.*

*Drink voldoende water en vermijd zoete dranken.*

*Eet regelmatig, maar in gematigde porties.*

*Vermijd verborgen suikers, vooral in sauzen, marinades en kant-en-klare producten.*

*Deze eenvoudige principes helpen om de bloedsuiker stabiel te houden — en zorgen voor welzijn op de lange termijn.*

*Belangrijke ingrediënten en suikervervangers*

*Voor veel recepten in dit boek worden natuurlijke, bloedsuikervriendelijke ingrediënten gebruikt: Erythritol, xylitol en stevia als calorievrije zoetstoffen*

*Volkorenmeel, haverzemelen en lijnzaad voor vezels*

*Avocado-olie, olijfolie en noten voor gezonde vetten*

*Groenten met een lage glycemische index, zoals broccoli, courgette of bloemkool*

*Deze ingrediënten zorgen niet alleen voor smaak, maar ondersteunen ook de regulatie van de bloedsuiker.*

## **TOPMEELSOORTEN voor diabetici (bloedsuikervriendelijk)**

### 1. Kikkererwtenmeel

GI: ca. 35 (laag)

Voordelen: rijk aan eiwitten ( $\approx 22$  g/100 g), veel vezels, stabiliseert de bloedsuiker.

Ideaal voor: pannenkoeken, gnocchi, falafel, low-carb-pizzadeeg.

Een van de beste meelsoorten voor diabetici.

### 2. Volkoren havermeel

GI: ca. 40–45

Voordelen: bevat oplosbare vezels (bètaglucanen), verlaagt cholesterol en de stijging van de bloedsuiker.

Ideaal voor: pancakes, muffins, brood, sauzen.

Zeer aan te raden, vooral voor ontbijtgerechten.

### 3. Amandelmeel (niet ontvet)

GI: zeer laag ( $\sim 20$ )

Voordelen: weinig koolhydraten, veel eiwitten en vetten  $\rightarrow$  nauwelijks effect op de bloedsuiker.

Ideaal voor: low-carb-bakken, cake, brood, pannenkoeken.

Geweldig low-carb-alternatief.

### 4. Kokosmeel

GI: 35

Voordelen: extreem vezelrijk ( $\sim 40\%$ ), zeer koolhydraatarm.

Let op: neemt veel vocht op – pas deegrecepten daarop aan!

Goed, maar spaarzaam gebruiken.

### 5. Boekweitmeel

GI: 45–50

Voordelen: glutenvrij, rijk aan mineralen, complexe koolhydraten.

Ideaal voor: pannenkoeken, crêpes, brood.

Zeer geschikt als je afwisseling wilt ten opzichte van peulvruchtenmeel.

### 6. Sojameel

GI: 25

Voordelen: eiwitrijk, nauwelijks koolhydraten, geeft een langdurig verzadigd gevoel.

Nadeel: lichte eigen smaak, niet voor alles geschikt.

Ideaal in combinatie met andere meelsoorten.

### 7. Linzenmeel

GI: 30–35

Voordelen: vergelijkbaar met kikkererwtenmeel – rijk aan vezels en eiwitten.

Ideaal voor: deegwaren, koekjes/pannenkoekjes, gnocchi, wraps.

Top voor hartige gerechten.

## GOED, maar met mate

Meelsoort	GI	Opmerking
<b>Volkoren speltmeel</b>	55	“Beter dan tarwe, maar koolhydraatrijk.”
<b>Volkoren roggemeel</b>	45-50	“Vezelrijk, goed vullend.”
<b>Haverzemelmeel</b>	40	“Goede aanvulling, maar vrij uitgesproken van smaak.”

## BETER VERMIJDEN

Meelsoort	GI	Reden
<b>Tarwemeel type 405</b>	70-85	“Sterk bewerkt, snel opneembaar zetmeel.”
<b>Witmeelproducten</b>	70+	Hoge stijging van de bloedsuiker.
<b>Maïsmeel / polenta</b>	70-75	Sterk glycemisch actief.
<b>Rijstmeel</b>	75-85	Laat de bloedsuiker snel stijgen.

## **10 diabetesvriendelijke meelmengsels die je kunt gebruiken voor brood, pancakes, pizza, gebak of airfryerrecepten.**

### 1. Universele meelmix (voor brood en broodjes)

Ingrediënten:

50% kikkererwtenmeel

30% boekweitmeel

20% amandelmeel

Krachtige, nootachtige smaak, zeer vezelrijk, perfect voor volkorenbrood en airfryerbroodjes.

GI: ~35

### 2. Pancakemix (zoet of hartig)

Ingrediënten:

40% havermeel (volkoren)

30% amandelmeel

20% kikkererwtenmeel

10% kokosmeel

Zorgt voor luchtige, smeuiige pancakes die de bloedsuiker nauwelijks beïnvloeden.

GI: ~40

### 3. Pizza- of platbroodmix

Ingrediënten:

40% boekweitmeel

30% sojameel

20% volkoren havermeel

10% amandelmeel

Levert een aromatisch, krokant deeg op met een stabiel bloedsuikerprofiel.

GI: ~35-40

### 4. Low-carb mix voor koekjes en gebak

Ingrediënten:

60% amandelmeel

30% kokosmeel

10% lijnzaadmeel

Ideaal voor koekjes, muffins of energy balls zonder suiker.

GI: ~20-25

### 5. Wrap- en pannenkoekenmix (hartig)

Ingrediënten:

50% kikkererwtenmeel

25% linzenmeel

25% volkoren speltmeel

Super voor eiwitrijke, zachte wraps of Indiase "besan chilla".

GI: ~35

## 6. Rogge-speltmix voor hartig brood

Ingrediënten:

60% volkoren roggemeel

30% volkoren speltmeel

10% haverzemelen

Klassiek aroma, meer vezels, minder zetmeelopname dan tarwe.

GI: ~45

## 7. Zoet gebak (muffins, cake, crêpes)

Ingrediënten:

40% havermeel

30% amandelmeel

20% kokosmeel

10% sojameel

Mildzoet, smeugig, ideaal voor bakwaren zonder suiker.

GI: ~30–35

## 8. Bindmeel voor sauzen en soepen

Ingrediënten:

70% kikkererwtenmeel

30% lijnzaadmeel

Dient als gezond alternatief voor maïzena of tarwemeel, is vezelrijk en werkt verdikkend.

GI: ~30

## 9. Vegan mix voor groentekoekjes of falafel

Ingrediënten:

50% kikkererwtenmeel

30% linzenmeel

20% havermeel

Zorgt voor binding zonder ei, ideaal voor groenteburgers uit de airfryer.

GI: ~35

## 10. Universele bakmix (airfryercake en muffins)

Ingrediënten:

40% amandelmeel

30% havermeel

20% boekweitmeel

10% kokosmeel

Geeft structuur, smaak en stabiliteit voor zoet gebak zonder toegevoegde suiker.

GI: ~30

Hoe hoger het gehalte aan eiwitten en vezels, hoe stabiel de bloedsuiker blijft. Kikkererwten-, amandel- en boekweitmeel vormen de basis voor bijna alle low-GI-recepten.

<b>Categorie</b>	<b>Hoofdingrediënten</b>	<b>GI</b>	<b>Gebruik</b>
<b>Brood</b>	Kikkererwten + boekweit + amandel	35	Airfryerbrood, broodjes
<b>Pancakes</b>	Haver + amandel + kokos	40	Ontbijt, snack
<b>Pizza</b>	Boekweit + soja + haver	35	Hartig
<b>Koekjes</b>	Amandel + kokos + lijnzaad	25	Zoet, low carb
<b>Wraps</b>	Kikkererwt + linzen + spelt	35	Hoofdgerecht
<b>Roggebrood</b>	Rogge + spelt + haverzemelen	45	Klassiek
<b>Muffins</b>	Haver + amandel + kokos	35	Zoet, smeug
<b>Sausbinder</b>	Kikkererwt + lijnzaad	30	Sauzen, soepen
<b>Groentekoekjes</b>	Kikkererwt + linzen + haver	35	Hartig
<b>Universeel</b>	Amandel + haver + boekweit	30	Allround, zoet of hartig

**Tip:**

Als je deze mengsels in grotere hoeveelheden maakt, kun je ze in glazen potten of bewaar dozen bewaren en van etiketten voorzien, zoals: „Low GI – voor brood”, „Airfryer-mengsel” enz.

## ***Hoofdstuk 1 – Ontbijt en snacks voor een stabiele start***

## 1. Ontbijtwafels zonder toegevoegde suiker

### *Bereiding:*

1. Meng de eieren, kwark en havervlokken in een kom.
2. Voeg bakpoeder, kaneel en erythritol toe en laat het beslag kort rusten.
3. Vul de siliconen wafelvormpjes met het beslag.

Plaats ze in de airfryer en bak ze bij 180 °C in ca. 10-12 minuten goudbruin.

Laat kort afkoelen en serveer puur of met bessen.

Tip: Heerlijk met vers fruit of een beetje yoghurt.

Voedingswaarden per portie:

Ca. 220 kcal – 20 g eiwit – 15 g koolhydraten – 8 g vet



### *Ingrediënten (voor 2 porties):*

- 2 eieren
- 100 g magere kwark
- 50 g havervlokken (fijn)
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 tl erythritol (optioneel)
- 1 tl koolzaadolie

## 2. Eiwitrijke ontbijt muffins

### *Bereiding:*

1. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes.
3. Bak ze in de airfryer bij 170 °C in ca. 10 minuten, tot ze goudgeel zijn.
4. Laat kort afkoelen en geniet er warm van.

Tip:

Ook koud lekker als snack voor onderweg.

Voedingswaarden per portie (1 muffin):

Ca. 90 kcal – 9 g eiwit – 1 g koolhydraten – 5 g vet



### *Ingrediënten (voor 3 muffins):*

- 3 eieren
- 50 g hüttenkäse
- 40 g geraspte kaas (light)
- ½ paprika, in blokjes
- 1 lente-ui, fijn gesneden
- Zout, peper

### 3. Havermout-bananenpancakes

#### *Bereiding:*

1. Prak de banaan met een vork en voeg de eieren en havervlokken toe.
2. Roer er het bakpoeder en de kaneel door.
3. Doe kleine hoeveelheden van het beslag in siliconenvormpjes of op bakpapier.
4. Bak ze in de airfryer bij 180 °C in ca. 8-10 minuten goudbruin.

Tip: Serveer met suikervrije appelmoes of bessenpuree.

Voedingswaarden per portie:

Ca. 230 kcal – 10 g eiwit – 28 g koolhydraten – 8 g vet



#### *Ingrediënten (voor 2 porties):*

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 60 g havervlokken
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- Een beetje kokosolie voor de vormpjes

### 4. Luchtige roerei-muffins

#### *Bereiding:*

1. Klop de eieren los met de melk en voeg de groenten en kruiden toe.
2. Vet de muffinvormpjes licht in en vul ze met het mengsel.
3. Bak ze in de airfryer bij 170 °C gedurende ca. 10 minuten.
4. Serveer warm of koud.

Tip: Ideaal voor meal prep – blijft 2-3 dagen goed in de koelkast.

Voedingswaarden per muffin: Ca. 75 kcal – 6 g eiwit – 1 g koolhydraten – 5 g vet



#### *Ingrediënten (voor 4 muffins):*

- 4 eieren
- 40 ml melk (1,5%)
- 1 kleine tomaat, in blokjes
- 40 g spinazie, fijngehakt
- 1 tl olijfolie
- Zout, peper

## 5. Pittige groentewafels

### *Bereiding:*

1. Knijp de groenten goed uit, zodat overtollig vocht wordt verwijderd.
2. Meng met de overige ingrediënten.
3. Doe het beslag in wafelvormpjes en bak het in de airfryer bij 180 °C ca. 12 minuten.
4. Laat kort afkoelen en serveer.

### Tip:

Heerlijk met kruidenkweek of hummus.

### Voedingswaarden per portie:

Ca. 190 kcal – 14 g eiwit – 9 g koolhydraten – 10 g vet



### *Ingrediënten (voor 2 porties):*

- 1 kleine courgette, geraspt
- 1 kleine wortel, geraspt
- 2 eieren
- 2 el havermeel
- 30 g geraspte kaas (light)
- Zout, peper, kruiden naar keuze

## 6. Kaneel-appelchips

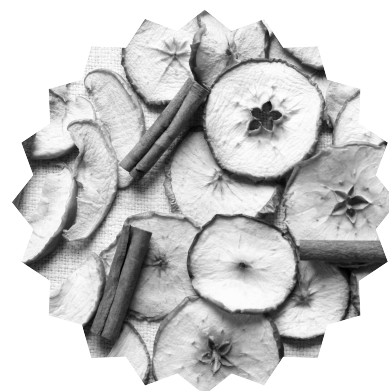
### *Bereiding:*

1. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in zeer dunne schijfjes.
2. Bestrooi met kaneel en erythritol.
3. Leg de schijfjes naast elkaar in de airfryer, zonder overlap.
4. Bak ze bij 140 °C ca. 20–25 minuten, draai ze halverwege een keer om.
5. Laat afkoelen – zo worden ze lekker knapperig.

Tip: Ideaal als suikervrije snack voor tussendoor.

### Voedingswaarden per portie:

Ca. 85 kcal – 0 g vet – 22 g koolhydraten – 1 g eiwit



### *Ingrediënten (voor 2 porties):*

- 2 appels (bij voorkeur bijv. Elstar of Braeburn)
- 1 tl kaneel
- ½ tl erythritol (optioneel)