

Lekker eten met diabetes

**Voluit leven met
diabetes receptenboek**

Inleiding

Koolhydraatbeperkt – of arm eten is een feestje voor de smaakpapillen! Je gaat namelijk met pure, onbewerkte ingrediënten aan de slag. Deze maak je smaakvol door te experimenteren met kruiden, specerijen, groenten, olijfolie of kokosolie, vette vis, eieren en hier en daar een vleugje natuurlijke zoetstof. Bedenk vooral dat deze leefstijl (want dat is het: een manier van leven) geen dieet of beperking is! Een beperking legt zo'n druk op jezelf, dat is helemaal niet nodig. In dit E-book zal je zien hoe leuk en lekker deze manier van eten is. En vooral ook wat het kan doen voor je gezondheid.

Laat je inspireren

Letten op je koolhydraatname hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Het wordt zelfs een makkie als je eenmaal doorhebt waar je in de supermarkt moet kijken. Het zal je bovendien een hele hoop tijd (en geld) schelen. Je kunt namelijk een hoop schappen overslaan! Daarnaast inspireert deze leefstijl je om creatiever te zijn (of worden) met eten. Er schuilt in ieder een keukenprins(es).

Mocht je meer inspiratie nodig hebben? Dat regelt het platform volutlevenmetdiabetes.nl voor je.

Dat doen wij door:

- Inspirerende persoonlijke [verhalen](#) van mensen op te tekenen;
- [Interessante artikelen](#) van experts en hun visie op voeding, beweging en gezondheid te delen;
- Altijd de lekkerste, gezonde [recepten](#) te zoeken;
- [Een webshop](#) vol handige producten aan te bieden.

Haal inspiratie uit kookboeken

Hoe zorg je ervoor dat je niet alleen gezond, maar ook vooral lekker eet? De culinaire auteurs van de recepten die je in dit E-book vindt, weten hier alles van. Allen hebben kookboeken geschreven met de meest overheerlijke gezonde gerechten erin. Om het makkelijk te maken staat onze webshop vol met boeken waar je vanavond het liefst nog mee aan de slag gaat! We geven je alvast een klein voorproefje in dit E-book. En we beloven dat de gerechten het waard zijn.

Eet smakelijk namens volutlevenmetdiabetes.nl.

Overzicht Recepten



Jessica Mendels: Speltpasteitjes

Bedacht als kindertraktatie, maar te lekker om er als volwassene niet ook van te genieten. Pasteitjes met een hartige vulling van gekruid vlees en groenten.

-  15 personen
-  40 minuten
-  Tussendoortje
Borrelhapje
Snack



Oanh's Kitchen: Zwitserse Rösti

Makkelijk en snel op tafel! Rösti maken zónder aardappel te gebruiken, maar met wortelpeterselie, ui en ham- en kaasblokjes.

-  2 personen
-  30 minuten
-  Diner
Lunch



H. Pijl & K. Hoenderdos: Aziatische Saladebowl

Een heerlijk, vegetarisch uitstapje naar de Aziatische keuken met smaakmakers als limoensap, ketjap en verse koriander.

-  2 personen
-  30 minuten
-  Diner
Lunch



H. Pijl & K. Hoenderdos: Tabouleh

Uit de Libanese of Syrische keuken: de tabouleh. Traditioneel gemaakt met bulgur, maar koolhydraatarm door deze graansoort te bereiden met heerlijke bloemkoolrijst.

-  2 personen
-  10 minuten
-  Diner
Lunch



Pascale Naessens: Viscurry met spinazie

Slechts 4 ingrediënten zijn er nodig om deze kruidige viscurry te maken. De kokosmelk geeft het geheel een romige smaak

-  2 personen
-  20 minuten
-  Diner
Lunch



Jansen en Jansen: Edamame salade

Salade met edamame, krab en meer. Vol eiwit en omega-3 en gewoon bij de kruidenier in het versvak te krijgen.

-  4 personen
-  20 minuten
-  Lunch
Diner

Speltpasteitjes

Ingrediënten 15 stuks

- ◇ 250 gram volkoren speltmeel
- ◇ 5 gram zout
- ◇ 1 theelepel psyllium*
- ◇ 90-110 ml lauwwarm water
- ◇ 40 gram olijfolie
- ◇ 4 eetlepels gebroken lijnzaad
- ◇ 200 gram biologisch rundergehakt
- ◇ 90 gram fijne rijstmihoen
- ◇ 2 grote wortels geraspt
- ◇ 1 prei julienne gesneden
- ◇ 3 hardgekookte eieren
- ◇ 2 rauwe eieren
- ◇ 200 gram tuinerwten uit de diepvries
- ◇ 2 uien

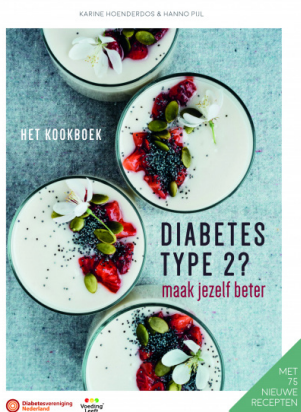
*Psyllium of psylliumvezels hebben een heilzame werking op de stoelgang. Psyllium zorgt tijdens het bakken voor stevigheid, elasticiteit en binding.

Baktijd en temperatuur

Verwarm de oven voor op 220 graden. Zodra de pasteitjes erin zitten zet je de oven op 180 graden en bak je ze 7 minuten als je ze wilt invriezen of voorbakken. Of 12 minuten als je ze meteen wil opeten of in ieder geval af wilt maken.

Bereidingswijze

De bereidingswijze is te vinden op pagina 5. De bereidingswijze bestaat uit het maken van een vulling en het maken van het deeg.



Jessica Mendels

Wil je meer overheerlijke gezonde gerechten proberen? Onze webshop staat vol met boeken waar je vanavond het liefst nog mee aan de slag gaat!

Ontdek in de shop

Speltpasteitjes - Bereiding

Vulling

Kook drie eitjes en week de mihoen zoals op de verpakking staat. Laat de mihoen goed uitdruppelen als deze klaar is. Leg daarna uitgespreid op een bord zodat het kan 'uitstomen'. Snij vervolgens de uien en bak deze zachtjes aan, breng het gehakt op smaak met peper, zout, eventueel een teentje knoflook, een beetje sambal of een paar druppeltjes Stevia of Sucralose. Bak het gehakt rul zonder olie. Er komt al vocht van het gehakt af. Giet het overtollige vocht, nadat het gaar is, af. Rasp de wortel en voeg deze samen met de prei aan de uien en het gehakt toe.

Na een paar minuten bakken, de bouillon toevoegen. Voeg de doperwtjes toe en roer door. Haal de pan van het vuur en doe de inhoud samen met de mihoen in een kom. Zorg dat je alles goed met elkaar mengt.

Deeg

Zet de beslagkom op de weegschaal, weeg alles af en doe het in een grote kom. Laat het beslag in een keukenmachine met deeghaak minstens 5 minuten draaien, totdat er een mooie deegbal ontstaat. Voeg niet in één keer al het water aan het recept toe, maar kijk beetje bij beetje of het voldoende is. Leg hierna de deegbal op een vel bakpapier met daaroverheen nog een vel bakpapier.

Rol het deeg met een deegroller uit tot een plak van ongeveer 3mm dik. Steek daar rondjes uit (eigen keuze formaat). Snij de eieren in parten. Zorg dat er voor 15 pasteitjes ei vulling is. Leg op ieder deeggrondje een schepje vulling en een stukje ei. Vouw het deeg dubbel en druk met een vork de randjes dicht. Smeer de bovenkant van de pasteitjes met een losgeklopt eitje in.

Bak de pasteitjes in 15 minuten goudbruin af. Kijk na een minuut of 10 even of het niet te hard gaat met de kleur van de korst.



Zwitserse rösti

Ingrediënten 2 personen

- ◇ 400 gram wortelpeterselie
- ◇ 100 gram uien
- ◇ 150 gram hamblokjes
- ◇ 3 el kokosolie
- ◇ 1/2 el paprikapoeder
- ◇ 1 tl knoflookpoeder
- ◇ Peper
- ◇ Zout
- ◇ 75 gram kaasblokjes

Benodigheden

Rasp

Voedingswaarden per portie

Energie:	343 kcal
Koolhydraten:	23 g
Zout:	0,7 g
Vetten:	13,75 g
Verzadigde vetzuren:	8,45 g

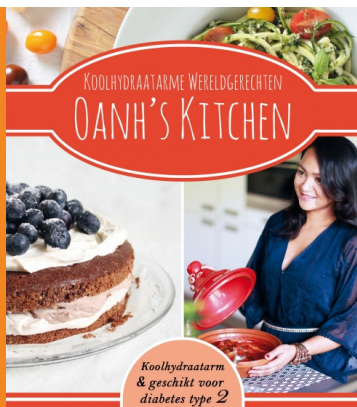
Bereidingswijze

Rasp de wortelpeterselie en snijd de ui in ringen.

Doe de wortelpeterselie, uien en hamblokjes in een pan met kokosolie en voeg de paprikapoeder en knoflookpoeder toe.

Bak het geheel ongeveer 15 minuten op een laag vuurtje en roer het regelmatig om.

Voeg tot slot de kaasblokjes toe en bak alles nog 5 minuten.



Oanh's Kitchen

Wil je meer overheerlijke en gezonde gerechten proberen van Oanh? Probeer dan koolhydraatarme wereldgerechten uit Oanh's Kitchen. Een boek met gerechten van over de hele wereld.

[Ontdek in de shop](#)

Aziatische saladebowl

Ingrediënten 2 personen

- ◇ 2 eieren
- ◇ 1 struik paksoi
- ◇ 100 g peultjes
- ◇ 100 g wortel
- ◇ 1 rode peper
- ◇ 1 teen knoflook
- ◇ 2 eetl. sesamolie
- ◇ 1 eetl. limoensap
- ◇ 4 eetl. pindakaas (zonder toegevoegde suiker)
- ◇ 1 eetl. ketjap
- ◇ verse koriander
- ◇ 1 handje ongezoeten pinda's

Voedingswaarden per portie

Energie:	610 kcal
Koolhydraten:	20-40 g
Zout:	0 g
Vetten:	65 g
Verzadigde vetzuren:	0 g

Bereidingswijze

Kook de eieren 8 minuten en laat ze afkoelen onder koud water. Snijd alle groenten in reepjes. Breng een pan water aan de kook en kook de paksoi en de peultjes afzonderlijk 2 minuten, laat de groenten snel afkoelen onder koud water en laat uitlekken. Verdeel alle groenten over een schaal.

Verwijder de zaadjes van de peper en snijd deze fijn. Pel en hak de knoflook. Roer een dressing van de helft van de peper, knoflook, olie en limoensap en sprenkel die over de salade. Verwarm de pindakaas, ketjap, de rest van de rode peper en een scheutje water in een steelpan. Roer goed door en voeg wat water toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de saus over de salade. Hak de koriander fijn en strooi die samen met de pinda's over de salade.



Hanno Pijl en Karine Hoenderdos

In het nieuwe (kook-)boek wordt ingegaan op het veranderen van je leefstijl. Speciale focus ligt op het verkleinen van risico's ten aanzien van hart- en vaatziekten.

[Ontdek in de shop](#)



Tabouleh

Ingrediënten 2 personen

- ◇ 200 g bloemkoolroosjes
- ◇ 100 g komkommer
- ◇ 2 tomaten
- ◇ 20 g platte peterselie
- ◇ 1 handje munt
- ◇ ½ rode peper
- ◇ 3 eetl. olijfolie
- ◇ 2 eetl. citroensap
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 150 g gegrilde kip (of restje gare kip)
- ◇ 2 eetl. pistachenootjes

Voedingswaarden per portie

Energie:	198,2 kcal
Koolhydraten:	19,6 g
Zout:	1,3 g
Vetten:	8,2 g
Verzadigde vetzuren:	1,9 g

Bereidingswijze

Maal de bloemkool in een keukenmachine tot korrels van rijstgrootte. Snijd de komkommer en tomaten in kleine blokjes. Hak de kruiden fijn.

Snijd de peper ragfijn. Klop een dressing van olie, citroensap, peper en zout. Pers het teentje knoflook boven de dressing en roer nog eens door.

Meng in een kom de groenten, kruiden, rode peper en dressing. Snijd de kip in stukjes en verdeel deze samen met de nootjes over de salade.

Houd je niet zo van pittig? Het pepertje kun je ook gewoon weglaten. De salade kun je prima van tevoren maken en meenemen naar het werk.



Hanno Pijl en Karine Hoenderdos

In het nieuwe (kook-)boek wordt ingegaan op het veranderen van je leefstijl. Speciale focus ligt op het verkleinen van risico's ten aanzien van hart- en vaatziekten.

[Ontdek in de shop](#)



Viscurry met spinazie

Ingrediënten 2 personen

- ◇ 300 g witte vis, bv. zeewolf of kabeljauw
- ◇ 300 g spinazie
- ◇ ½ tot ¾ blik kokosmelk (20 tot 30 cl)
- ◇ 3 tot 4 eetlepels groene currypasta

Voedingswaarden per portie

Energie:	200 kcal
Koolhydraten:	2 g
Zout:	0 g
Vetten:	5 g
Verzadigde vetzuren:	0 g

Bereidingswijze

Giet de kokosmelk in een pan en meng met de currypasta. Begin met 2 tot 3 eetlepels currypasta. Als je het wat pittiger wilt, kun je aan het eind nog extra currypasta toevoegen.

Voeg wat water toe als de saus te dik is. Ze moet de consistentie hebben van een dikke soep.

Verdeel de vis in porties en leg ze in de saus. Kruid met wat peper en zout. Leg er de spinazieblaadjes op, zet een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen op een hoog vuur.



Pascale Naessens

Pascale Naessens is de leading lady als het gaat over eenvoudige en gezonde voeding. In haar tiende boek: 'Nog eenvoudiger met 4 ingrediënten' focust ze meer dan ooit op heerlijke recepten met een minimum aan ingrediënten en werk.

[Ontdek in de shop](#)



Edamame salade

Ingrediënten 4 personen

- ◇ kropje little gem
- ◇ 3 tenen knoflook
- ◇ 100 g edamames (gedopt)
- ◇ olijfolie
- ◇ 2 avocado's
- ◇ 1 grapefruit
- ◇ 1 blikje krab op water (120 g uitlekgewicht)

Voor de dressing:

- ◇ 1 el mayonaise
- ◇ scheutje sinaasappelsap
- ◇ olijfolie
- ◇ zwarte peper

Voedingswaarden per portie

Energie:	65 kcal
Koolhydraten:	7,4 g
Zout:	0,04 g
Vetten:	4,75 g
Verzadigde vetzuren:	0,75 g

Bereidingswijze

Drapeer de slabladeren op een schaal. Snijd de knoflook in dunne partjes en bak ze in een scheut olie. De knoflook mag echt niet te bruin worden, dan wordt ie bitter, maar een beetje kleur mag. De knoflook geeft een goeie bite aan de salade. Bak de edamames mee. Voeg van het vuur af een flinke scheut olijfolie toe. Leg de bonen op de sla.

Snijd de avocado's in partjes, haal het vruchtvlees uit de grapefruit en laat de krab uitlekken. En drapeer alles met een beetje soul op de salade.

Maak een dressing van de mayonaise met het sinaasappelsap en een flinke scheut olijfolie. Kruid met zwarte peper.



Jansen en Jansen

Het kookboek Hartstikke Mediterraan laat zien hoe je prettig en fit kunt leven, genietend van zalige gerechten. Alemaal afkomstig uit de mediterrane keuken.

[Ontdek in de shop](#)

Nawoord

En? Is onze belofte om je 6 heerlijke gerechten voor te schotelen uitgekomen? Hopelijk heb je kunnen ervaren hoe leuk en lekker deze manier van eten kan zijn.

Om je verder op weg te helpen staan er een heleboel artikelen op voluitlevenmetdiabetes.nl klaar om gelezen te worden. Zo vind je er informatie over koolhydraten, gezonde voeding, interviews met culinaire experts en heel veel meer recepten. Liever een kookboek kopen? Dan verwijzen wij je graag door naar ons [assortiment](#).

We zien je graag op voluitlevenmetdiabetes.nl!