



# Winters genieten met diabetes

---

**Voluit leven met  
diabetes receptenboek**

# Inleiding

Koolhydraatbeperkt – of arm eten is een feestje voor de smaakpapillen! Zeker in de koude, donkere wintermaanden kun je wel wat extra pit en kleur in je eten gebruiken. Je gaat in dit E-book 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). Neem bijvoorbeeld een stampot. Deze kun je heel smaakvol zonder aardappelen maken. Je behoudt de authentieke stampotsmaak, maar dan koolhydraatarm. Op [bladzijde 4](#) het recept.

Mocht je meer inspiratie nodig hebben? Dat regelt het platform [volutlevenmetdiabetes.nl](http://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 lékker eet? Door te beginnen met de recepten uit dit E-book. We geven je handvatten om te ontdekken wat koolhydraatarm voor jou kan betekenen. 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](http://volutlevenmetdiabetes.nl).


# Overzicht Recepten



## Oanh's Kitchen: Boerenkool

Een ouderwetse boerenkoolstamppot met rookworst, alleen dan net even anders. Geheel koolhydraatarm als je aardappelen vervangt door wortelen en bloemkool.

 3 personen


 40 minuten

 Diner  
Lunch



## Jansen & Jansen: Winterschotel

Bloedsinaasappels, ze maken de wintermaanden enigszins pruimbaar! Helemaal in deze bietjessalade met pecannoten en gorgonzoladressing.

 2 personen


 20 minuten

 Lunch  
Diner



## Pascale Naessens: Gehakt met zuurkool

Winterse zuurkool zonder het stamppot-idee. Van zuurkool, gehakt en spek maak je rolletjes. Deze misstaan niet als snack op een feestje.

 3 personen


 60 minuten

 Diner  
Lunch



## Pascale Naessens: Wortel-preisoep met kipsaté

Een vullend soepje met het verwarmende aroma van verse gember. Gemberwortel brengt dit gerecht tot leven!

 2 personen


 35 minuten

 Diner  
Lunch



## Ekomenu: Snert met doperwt

Een oeroude klassieker zonder spliterwten, maar met doperwten. Deze snert is gemakkelijk te maken, koolhydraatarm en overheerlijk.

 2 personen


 20 minuten

 Diner  
Lunch



## Ekomenu: Winterse gegrilde groenten

Pompoen is een echte wintergroente. Het vlees van de pompoen wordt in de oven lekker zacht. Samen met de geitenkaas vormt het geheel een aangenaam en romig geheel.

 2 personen

 35 minuten

 Diner  
Lunch



# Boerenkool

## Ingrediënten 3 personen

- ◇ 1 bloemkool
- ◇ 5 geschilde wortels
- ◇ 300 gram boerenkool
- ◇ 1 bouillonblokje (groente)
- ◇ 125 g spekblokjes
- ◇ 1 bouillonblokje (rund)
- ◇ peper
- ◇ knoflookpoeder
- ◇ nootmuskaat

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	195 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	8 g
<b>Vetten:</b>	11 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	3,2 g
<b>Zout:</b>	0,4 g

## Bereidingswijze

Snijd de bloemkool in roosjes en kook het samen met worteltjes in een ruime pan met kokend water en een groentebouillonblokje totdat ze beetgaar zijn. Doe in de laatste 5 minuten de boerenkool bij de bloemkool en wortels in de pan en giet het na de 5 minuten af in een vergiet. Laat het zo goed uitlekken en doe het weer terug in de pan. Verdamp het overige vocht door de pan 20 seconden op een laag vuurtje te zetten. Bak ondertussen de spekblokjes.

Stamp de bloemkool, wortels en boerenkool fijn en voeg de knoflookpoeder, peper en nootmuskaat toe (als je het lekker vindt een klontje boter of scheutje ongezoete soja/amandelmelk).

Maak dan de jus met een bouillonblokje. Bak een half uitje in wat boter en doe daar een runderbouillonblokje bij met kokend water.



## Oanh's Kitchen

In 'Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen' maak je kennis met de koolhydraatarme keuken. Koolhydraatarme recepten gericht op 20-30 gram koolhydraten per dag. En dat allemaal ook nog eens suiker- en glutenvrij!

**Ontdek in de shop**



# Wintershotel

## Ingrediënten 3 personen

- ◇ 3 bieten
- ◇ 2 bloedsinaasappels
- ◇ 50 gram pecannoten
- ◇ scheutje ahornsiroop

### Voor de dressing:

- ◇ 35 gram pistachenoten
- ◇ 90 gram gorgonzola
- ◇ scheutje alcohol

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	55 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	8,9 g
<b>Vetten:</b>	0,3 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	0 g
<b>Zout:</b>	0,9 g

## Bereidingswijze

Verhit de oven tot 180 graden Celsius. Neem 3 bieten, een gele, een rode en een chioggia. Zijn andere kleuren niet te krijgen, neem dan rode. Verpak ze in aluminiumfolie en leg ze een uur in de oven. Dan zijn ze gepoft. Schil 2 bloedsinaasappels en snijd ze overlangs in dunne schijfjes. Snijd de bietjes in dunne schijfjes en drapeer ze op een schaal. Bedek ze met sinaasappels. Rooster 50 gram pecannoten in een koekenpan, desnoods met een scheutje ahornsiroop.

### Dressing:

Bak in een pan 35 gram pistachenoten (of amandelen of hazelnoten) aan. Roer met een flinke scheut olijfolie alle aanbaksels los en giet de olie over de sla. Maak de rest van de dressing door 60 gram gorgonzola een beetje te verwarmen en goed los te roeren. Een scheutje prosecco is lekker door de kaas dressing. Witte wijn kan ook, evenals water plus een scheutje van iets sterkers.



## Jansen & 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**



# Gehakt met zuurkool

## Ingrediënten 3 personen

- ◇ 24 plakjes spek
- ◇ 400 gram kippengehakt
- ◇ zachte mosterd
- ◇ 500 g zuurkool

## Benodigheden

- ◇ boterpapier
- ◇ aluminiumfolie

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	393 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	1,7 g
<b>Vetten:</b>	32,4 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	13 g
<b>Zout:</b>	1,2 g

## Bereidingswijze

Maak de rolletjes. Leg vier plakjes spek dakpansgewijs op een werkblad. Bedek een kleine helft met een laagje kippengehakt en zuurkool en smeer er een lepel mosterd over. Schuif een mes onder de dikke kant en rol alles mooi op.

Rol eerst in boterpapier, vouw de zijkanten dicht, en rol ze dan in aluminiumfolie. Het boterpapier zorgt ervoor dat het gerecht niet blijft kleven aan de aluminiumfolie. Herhaal dit voor de andere rolletjes.

Gril de rolletjes een 20-tal minuten boven hete kolen en draai ze regelmatig om, of zet ze een 20-tal minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.



## Pascale Naessens

Pascale Naessens is de leading lady als het gaat over eenvoudige en gezonde voeding. 'Puur Pascale 2' bevat meer dan 80 recepten, die lekker, gezond, eenvoudig en mooi zijn. En bovenal weinig werk behoeven.

[Ontdek in de shop](#)



# Wortel-preisoep met kipsaté

## Ingrediënten 2 personen

- ◇ 2 kipfilets
- ◇ 4 grote wortels
- ◇ ½ preiwit
- ◇ 4 cm geraspte gemberwortel
- ◇ 1 theelepel kurkuma
- ◇ geroosterde sesamzaadjes
- ◇ sojasaus
- ◇ balsamicoazijn

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	263 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	9,85 g
<b>Vetten:</b>	5,25 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	1,9 g
<b>Zout:</b>	0,18 g

## Bereidingswijze

Maak de wortels en de prei schoon en snijd ze in ringetjes. Stoof ze glazig in een flinke scheut olijfolie. Voeg de gember, kurkuma, flink wat zwarte peper en een beetje zout toe. Roer goed. Giet er water bij tot de groenten net onderstaan en kook 10 tot 15 minuten of tot de groenten gaar zijn.

Snijd de kipfilets in plakjes en prik ze op twee stokjes. Giet vier eetlepels olijfolie, vier eetlepels sojasaus en vier eetlepels balsamicoazijn in een pan en bak/kook hierin de kipfilet ongeveer 10 minuten of tot ze gaar zijn. Kruid enkel met zwarte peper. Haal ze uit de pan als ze gaar zijn en wentel ze in sesamzaadjes.

Mix de groenten tot een stevige, dikke soep.

Lepel wat soep op een bord en leg de kipsaté op de zijkant. Serveer de rest van de groentesoep apart in een potje. Werk af met nog wat extra sesamzaadjes.



## Pascale Naessens

Pascale Naessens kiest voor een eenvoudige, natuurlijke manier van eten. Eten dat je gelukkig maakt, mooier en energieker. Dat ervaar je in haar kookboek 'Puur Genieten 2'. Haar pure keuken is ondertussen een echt begrip geworden.

[Ontdek in de shop](#)

# Snert met doperwt

## Ingrediënten 2 personen

- ◇ 1 st ui
- ◇ 1 st prei
- ◇ 150 g wortels
- ◇ 0.5 st knolselderij
- ◇ 0.5 st groentebouillontablet, zoutarm
- ◇ 200 g doperwten
- ◇ 0.5 st rookworst
- ◇ 2 el bakolie
- ◇ 500 ml water
- ◇ Peper naar smaak

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	544 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	33 g
<b>Vetten:</b>	32 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	8 g
<b>Zout:</b>	2,1 g

## Bereidingswijze

Pel en snipper de ui. Snijd de prei in ringen en spoel de ringen grondig in een vergiet af onder de kraan. Schil de wortels en snijd in plakjes. Schil de knolselderij en snijd in blokjes.

Verhit bakolie in een soeppan en bak de ui, wortels en prei voor 2 minuten. Voeg daarna de knolselderij toe en bak even mee. Schenk het water erbij en verkruimel het groentebouillontablet erboven. Breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.

Spoel de doperwten in een zeef af onder de kraan en voeg toe aan de pan. Verwarm enkele minuten mee. Pureer de soep een beetje, zodat deze wat steviger wordt. Snijd de rookworst in plakjes en verwarm kort met de soep mee. Serveer de soep in mooie kommen.

**Tip:** Ook lekker met spekjes erdoor.



## Ekomenue

Voluitlevenmetdiabetes.nl heeft samen met partner Ekomenue hetzelfde doel voor ogen, namelijk: gezond eten makkelijk maken. Helemaal op maat bij je thuisbezorgd, passend bij jouw leefstijl. Daarom bieden wij gezamenlijke menu's aan: het Diabetesmenu en Koolhydraatarme menu.

**Ontdek in de shop**





# Winterse gegrilde groenten

## Ingrediënten 2 personen

- ◇ 500 g bietenmix
- ◇ 1 st rode ui
- ◇ 1 st knoflookteen
- ◇ 400 g pompoen, gesneden
- ◇ 60 g geitenkaas
- ◇ 5 g verse bieslook
- ◇ 2 el olijfolie
- ◇ zout en peper naar smaak

## Voedingswaarden per portie

<b>Energie:</b>	263 kcal
<b>Koolhydraten:</b>	9,85 g
<b>Vetten:</b>	5,25 g
<b>Verzadigde vetzuren:</b>	1,9 g
<b>Zout:</b>	0,18 g

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 210 °C. Schil de bietjes en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook.

Doe de bietjes samen met de pompoen en ui in een kom en meng met olijfolie, zout en peper. Pers de knoflook erboven uit en hussel door elkaar.

Spread uit over een ovenschaal en rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Verdeel de laatste 2 minuten de geitenkaas erover en verwarm mee. Zet de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Was de verse bieslook en snijd fijn. Garneer de ovenschaal met de verse bieslook.

**Tip:** Lekker met hazelnoten.



## Ekomenu

Voluitlevenmetdiabetes.nl heeft samen met partner Ekomenu hetzelfde doel voor ogen, namelijk: gezond eten makkelijk maken. Helemaal op maat bij je thuisbezorgd, passend bij jouw leefstijl. Daarom bieden wij gezamenlijke menu's aan: het Diabetesmenu en Koolhydraatarme menu.

**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](http://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](http://voluitlevenmetdiabetes.nl)!