

Ingrediënten

750 g witlof
2 el olijfolie
450 g krielaardappeltjes,
voorgekookt
1 tl tijm
1 dl halfvolle kookroom
1/2 tl zout en versgemalen
peper
2 hardgekookte eieren,
in stukjes
100 g lichtgezouten rook-
vlees, in plakjes

 voorgerecht

 4 personen

 15 min

 glutenvrij

Voedingswaarde p.p.

kcal 262, kh 25 g, eiwit 14 g,
vet 10 g, v vet 3 g, vezels 4 g,
groente 188 g, Na 452 mg



Witlof

geroerbakt met rookvlees

Tijm en room zijn goede maatjes met het lichte bittertje in witlof. Door het roerbakken houdt de witlof z'n volle smaak.

Maak de witlof schoon en snijd de stronkjes in repen.

Verhit de olie in een wok en bak de krielaardappeltjes op matig vuur 4 minuten. Doe witlof en tijm erbij en roerbak tot de krieltjes gaar zijn.

Giet de kookroom erbij en voeg naar smaak zout en peper toe. Verhit nog 1 minuut, schep de eieren en het rookvlees erdoor en serveer direct.

Tip

Goed voor de bloeddruk: vervang zout zo veel mogelijk door andere smaakmakers als peper, azijn, citroensap, knoflook, ui en kruiden. Natriumarme bouillonblokjes zijn ook een uitkomst.

 tussendoortje

 1 persoon

 10 min

 glutenvrij

Voedingswaarde p.p.

Aardbeien-yoghurtshake

kcal 105, kh 17 g, eiwit 4 g,
vet 1 g, v vet 1 g, vezels 1 g,
groente 0 g, Na 42 mg

Bananen-yoghurtshake

kcal 122, kh 21 g, eiwit 4 g,
vet 1 g, v vet 1 g, vezels 1 g,
groente 0 g, Na 40 mg

Tropische yoghurtshake

kcal 110, kh 17 g, eiwit 4 g,
vet 1 g, v vet 1 g, vezels 2 g,
groente 0 g, Na 42 mg

Meloen-yoghurtshake

kcal 73, kh 10 g, eiwit 5 g,
vet 1 g, v vet 1 g, vezels 1 g,
groente 0 g, Na 63 mg



Yoghurtshakes

Combineer verschillende soorten vers fruit en yoghurt. Even in de blender en u hebt een gezond en smakelijk opkikkertje voor tussendoor.

Aardbeien-yoghurtshake

Pureer met een staafmixer 100 g aardbeien en 1/2 banaan met 1 1/2 dl halfvolle yoghurt en 1 dl sinaasappelsap.

Bananen-yoghurtshake

Pureer met een staafmixer 1 banaan met 1 dl sinaasappelsap en 1 1/2 dl halfvolle yoghurt.

Tropische yoghurtshake

Pureer met een staafmixer 2 in stukjes gesneden kiwi's met 1 1/2 dl halfvolle yoghurt en 1 dl mangosap of een mix van tropisch vruchtensap.

Meloen-yoghurtshake

Pureer met een staafmixer een flinke part rijpe meloen met 1 1/2 dl halfvolle yoghurt, 1 dl magere drinkyoghurt met limoen en 1 eetlepel verse munt in reepjes.

Volkorencakejes

met tuttifrutti

Ingrediënten

125 g vloeibare margarine
125 g basterdsuiker
citroensap
1 tl zout
2 eieren, op kamertempe-
ratuur
80 g volkorenmeel
45 g zelfrijzend bakmeel
1 el halfvolle melk
100 g tuttifrutti, in kleine
stukjes



tussendoortje



12 personen



bereiding: 15 min
oven: 35 min

Voedingswaarde p.p.

per cakeje: kcal 186, kh 22 g,
eiwit 2 g, vet 10 g, v vet 1 g,
vezels 2 g, groente 0 g,
Na 141 mg

Een keer een zoete lekkernij tussendoor kan best. Door volkorenmeel te gebruiken in plaats van gewone bloem krijgt uw kind meer vezels binnen. Dit is beter voor de bloedsuikerspiegel.

Verwarm de oven op 150 °C.

Klop margarine met suiker, citroensap en zout zacht en schuimig. Voeg een voor een de eieren toe en roer tot een gelijkmatige, luchtige massa is verkregen.

Zeef het volkorenmeel met het zelfrijzend

bakmeel en spatel dit in gedeelten door het deeg. Roer tot slot melk en stukjes tuttifrutti erdoor.

Verdeel het deeg over twaalf papieren cupcakevormpjes en zet die circa 35 minuten in de oven tot de cakejes gaar en goudbruin zijn.

Controleer of de cakejes gaar zijn met behulp van een satéprikker. Steek de prikker in het midden van een cakeje. Er mogen geen kruimeltjes aan de prikker zitten.



Dit is 15 gram koolhydraten

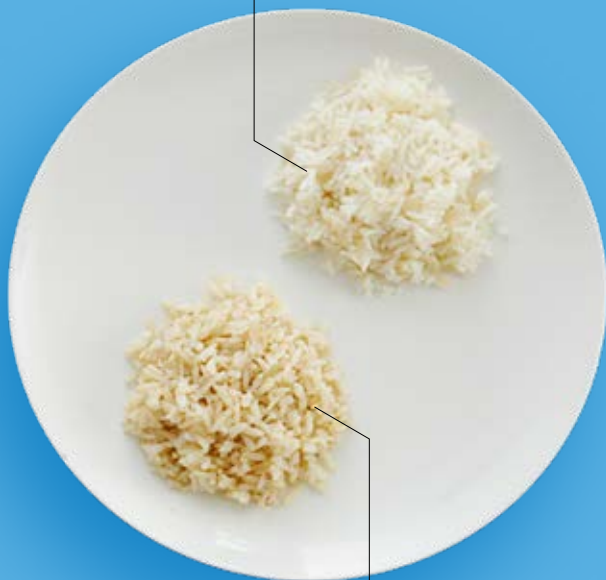
Wie insuline spuit, is gewend koolhydraten te tellen. Voor anderen is het onduidelijk wat koolhydraten zijn en hoe u ermee omgaat. Iedereen heeft koolhydraten nodig om van te leven: ze geven energie. Daarvoor verandert ons lichaam de koolhydraten in bloedsuiker. Het officiële woord daarvoor is bloedglucose.

Vraag advies aan een diëtist over hoeveel gram kool-

hydraten u per dag nodig hebt. Dat is namelijk heel persoonlijk en afhankelijk van hoeveel u bijvoorbeeld beweegt.

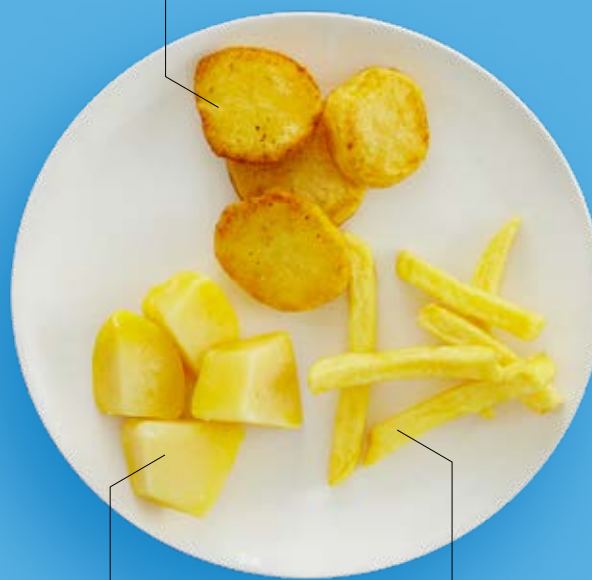
Hier ziet u porties van elf etenswaren die elk 15 gram koolhydraten bevatten. De portiegrootte van de bereide vorm staat erbij. Zo kunt u inschatten hoeveel koolhydraten u opschept.

witte rijst
(47 g)



zilvervliesrijst
(57 g)

gebakken
aardappelen
(92 g)



gekookte
aardappelen
(87 g)

patates frites
(40 g)