

Diabetes
Fonds



DE NATIONALE SUIKER CHALLENGE

7 dagen zonder
toegevoegde
suikers

19 - 25 NOVEMBER

**STOP MET
UITSTELLEN.
START VANDAAG.**

#SUIKERCHALLENGE

Een week zonder toegevoegde suikers...

Durf jij het aan? Waarschijnlijk wel, want anders was je dit magazine niet aan het lezen. Ik zal me even voorstellen: ik ben Kim Brouwers, diëtist bij het Diabetes Fonds. Samen met mijn collega's heb ik de afgelopen weken vorm gegeven aan de Nationale Suiker Challenge. Ons doel is om jou bewust te maken van je eigen suikerinname en je te helpen de gezonde keuze te maken.



Want laten we eerlijk wezen: heel makkelijk is het allemaal niet.

We maken iedere dag meer dan 200 voedselkeuzes. De omgeving waarin we deze keuzes maken is vaak ongezond. En wat suiker betreft: te veel! Van zoete verleidingen in de schappen tot verborgen suikers in potjes, pakjes en zakjes. Kunnen we er domweg niet omheen of wordt overal maar suiker in gestopt?

Met de Nationale Suiker Challenge willen we de gezonde keuze makkelijk maken. Door dit magazine te lezen kom je meer te weten over het effect van suiker op je lichaam, hoe je etiketten moet lezen, maar ook hoe je een heerlijke, gezonde maaltijd zonder toegevoegde suikers op tafel kunt zetten. Kortom: dit magazine bevat alle info en inspiratie die je nodig hebt om zeven dagen lang alle toegevoegde suikers uit je menu te schrappen. Lekker, leerzaam en hartstikke gezond.

Zet 'm op!

Kim

**Diabetes
Fonds**

3

Voorwoord

Diëtist Kim Brouwers verklaart de Nationale Suiker Challenge voor geopend!

7

Waarom wil jij minderen?

Wat zijn jouw redenen om mee te doen met de challenge? Schrijf ze op!

8

Boodschappenlijstjes

Handig! Zo weet je precies wat je in huis moet halen om de week door te komen.

14

Recepten voor maandag

We zijn begonnen met de challenge! Blader snel door om te zien wat welke recepten we hebben geselecteerd.

17

Hoe ontsuiker je de keuken?

Het is makkelijker om zoete verleidingen te weerstaan als je ze niet in huis hebt!

21

Recepten voor woensdag

De maandag en dinsdag zitten er alweer op. Geen inspiratie voor de woensdag? Blader snel door!

25

Hoe lees je een etiket?

Suiker herkennen is suiker vermijden. Zo lees je een etiket...

29

Hoe gaat het tot nu toe?

Je bent al ruim over de helft van de challenge. Hoe gaat het tot nu toe?

33

Recepten voor zaterdag

Weekend! Maar geen tijd voor zoete snacks natuurlijk... Dus hier wat gezonde inspiratie voor de zaterdag.

37

Eerste hulp bij suikerdip

Moe? Hoofdpijn? Moeite om verleidingen te weerstaan? Lees dit artikel snel!

38

Recepten voor zondag

De laatste loodjes wegen het.. euh, smaken het lekkerst!

43

Hoe hou je het vol?

De challenge zit er op. Heb je de goede lijn te pakken of kun je wel wat extra hulp gebruiken?

De Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds

Dagelijks krijgen we gemiddeld 1,5 tot 2 keer meer suiker binnen dan goed voor is. Dat kan, nee, dat moet anders.

Over suiker weten we in ieder geval één ding zeker: we krijgen er structureel te veel van binnen. De helft van de volwassenen in ons land heeft overgewicht en daarmee een verhoogd risico op diabetes type 2. Inmiddels hebben meer dan 1 miljoen Nederlanders deze vorm van diabetes en daar komen er wekelijks ruim 1.000 bij. Conclusie: de gezonde keuze moet de makkelijke en vooral minder zoete keuze worden.

En dus hebben we bij het Diabetes Fonds onze zevenmijlslaarzen aangetrokken. We voeren actief campagne om Nederland bewust te maken over suiker en bieden praktische handvatten om gezonder te leven. De Nationale Suiker Challenge is hier een goed voorbeeld van. Iedere dag is ons team van diëtisten en kennisspecialisten hard aan het werk om je te inspireren met gezonde recepten, handige tips en praktische informatie. Want niks doen, daar houden we niet zo van.

In dit magazine vind je 21 recepten: 7 keer ontbijt, 7 keer lunch en 7 keer diner. Dit zijn geen verplicht te volgen menu's: de recepten dienen als inspiratie voor gerechten zonder toegevoegde suikers. Uiteraard ben je vrij om aan de recepten extra groente toe te voegen, of je eigen gerechten zonder toegevoegde suikers samen te stellen. Gezonde tussendoortjes horen er natuurlijk ook bij. Een lijst met lekkers vind je achterin dit magazine!

Met de Nationale Suiker Challenge proberen we de explosieve groei van het aantal mensen met diabetes type 2 tegen te gaan. Want wie gezond leeft, verkleint zijn kans op deze vorm van suikerziekte aanzienlijk. Klinkt goed, toch? Veel succes!



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker

**YES. I'M TRYING TO EAT
HEALTHY. NO. I'M NOT
ON A DIET.**

#SUIKERCHALLENGE

Waarom wil jij minderen met suiker?

Noteer alles wat in je opkomt als jij jezelf de vraag stelt: "Waarom wil ik minderen met suiker?" Laat je gedachten de vrije loop en schrijf alles op. Neem even pauze, zet een kop thee (zonder suiker, haha) of leg het weg tot morgen. Selecteer dan de twee belangrijkste redenen: één voor de korte termijn, dus iets waar je snel resultaat in zult zien. En één voor de lange termijn, dus een reden waar je later profijt van gaat hebben. Schrijf deze twee redenen nog eens op.

1. "Waarom wil ik minderen met suiker?" ~ noteer alles!

2. Kies de 2 belangrijkste redenen en schrijf ze op:

Ik wil minderen met suiker, omdat ik nu (korte termijn):

Ik wil minderen met suiker, omdat ik later (lange termijn):

Bewaar dit papier goed! Stop hem in je portemonnee, hang hem op de koelkast of de deur van de wc, zodat je vaak kunt teruglezen. Vooral als je even je motivatie verliest, lees dit dan terug en denk weer even aan waarom je hieraan begon.

In dit magazine staan recepten zonder toegevoegde suikers. Dit biedt inspiratie voor de hoofdmaaltijden. Je kunt naar eigen behoefte de recepten aanvullen met een portie uit de checklist gezond eten op pagina 24. Ook hebben we een lijst met ideeën voor gezonde tussendoortjes, deze vind je achterin het magazine!

Maandag

Groenten/Fruit/Verse kruiden

- Champignons, 30 g
- Citroen, ¼ stuk
- Knoflook, 1 teen
- Koriander, 10 g
- Peterselie, 10 g
- Pompoen, 100 g
- Rucola, 10 g
- Spinazie, 35 g

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Amandeldrink, ongezoet, 50 ml
- Eieren, 4 stuks
- Kipfilet (vleeswaar), 2 plakjes

Houdbare producten/brood(producten)

- Bulgur, 65 g
- Lijnzaad, ¼ eetlepel
- Pompoenpitten, ½ eetlepel
- Volkorenbrood, 2 sneetjes
- Zongedroogde tomaatjes, 2 stuks
- Zonnebloempitten, ½ eetlepel

Dinsdag

Groenten/Fruit/Verse kruiden

- Avocado, ¼ stuk
- Cherrytomaatjes, 60 g
- Citroen of limoen
- Gele paprika, 1 stuk
- Groene paprika, 1 stuk
- Rode paprika, 1 stuk
- Ui, 2 stuks

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Eieren, 1 stuk
- Halfvolle melk, 250 ml
- Kipfilet, 100 g
- Zure room, 1 eetlepel

Houdbare producten/brood(producten)

- Bouillonblokje, groente-, 1 stuks
- Chilipoeder
- Kurkuma
- Lijnzaadcrackers (kh-arm), 2 stuks
- Oregano
- Quaker Havermout, 40 g
- Volkorenpasta, 50 g

Woensdag*Groenten/Fruit/Verse kruiden*

- Bloemkool, 75 g
- Citroen
- Mini maiskolfjes, 25 g
- Peultjes, 50 g
- Rode paprika, ½ stuk
- Romatomen, 2 stuks
- Tomaat, 2 stuks
- Tuinerwten, diepvries, 40 g
- Verse bieslook
- Wortel, 50 g
- Worteltjes, doperwtjes 150 g (diepvries)

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Eieren, 2 stuks
- Kabeljauwfilet, 1 stuk

Houdbare producten/brood(producten)

- Ajvar (paprikapuree)
- Ansjovisfilet, 1 blikje
- Balsamicoazijn
- Bouillonblokje, groente-, 1 stuks
- Chilivlokken
- Kappertjes
- Olijven zonder pit
- Pijnboompitten
- Sojasaus
- Volkorenbrood, 1 sneetje
- Zilvervliesrijst

Donderdag*Groenten/Fruit/Verse kruiden*

- Cherrytomaatjes, 125 g
- Kiwi, ½ stuk
- Komkommer, 75 g
- Peer, ½ stuk
- Rode paprika, 1 stuk
- Rode ui, ½ stuk
- Rucola sla, 50 g
- Sla, 75 g
- Tomaat, 35 g
- Wortel, 10 g

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Gekookte ham, 2 plakjes
- Kaas, 30+, 1 plak
- Magere Yomio / yoghurt, 200 ml
- Margarine, 10 g
- Mozzarella, ¼ bol

Houdbare producten/brood(producten)

- Pesto, 1 eetlepel
- Pijnboompitten, 5 g
- Speltflakes, 10 g
- Volkorenbrood, 2 sneetjes
- Volkoren pasta, 40 g

Vrijdag*Groenten/Fruit/Verse kruiden*

- Cherrytomaatjes, 125 g
- IJsbergsla, 100 g
- Knoflook, 1 teen
- Mais, 70 g
- Peterselie, 5 g
- Rode paprika, 1 ½ stuk
- Rode ui, 1 ½ stuk
- Sla, 3 blaadjes
- Zuurkool, 125 g
- Zwarte olijven, 5 stuks

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Crème fraîche, 35 ml
- Eieren, 2 stuks
- Kipdijbeenfilet, 100 g
- Philadelphia roomkaas, light, 50g
- Rosbief (vleeswaar), 2 plakjes
- Tonijn op water, ½ blikje

Houdbare producten/brood(producten)

- Komijnpoeder
- Natriumarm bouillonblokje (groente-, ¼ stuk)
- Paprikapoeder
- Tortilla wrap, volkoren, 1 stuk
- Zongedroogde tomaat (zonder olie, 1 stuk)

Zaterdag*Groenten/Fruit/Verse kruiden*

- Bloemkool, 200 g
- Champignons, 175 g
- Kiwi, 1 stuk
- Komkommer, ½
- Pompoen, 375 g
- Rode paprika, ½
- Rode ui, ½
- Rucola, 10 g
- Ui, 1/2
- Zwarte olijven, 25 g

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Feta, 50 g
- Griekse yoghurt, 150 ml
- Parmezaanse kaas, 20 g
- Verse geitenkaas, 75 g

Houdbare producten/brood(producten)

- Cacaopoeder
- Natriumarm bouillonblokje, ½
- Quaker Oats Express naturel
- Risottorijst, 175 g

Zondag

Groenten/Fruit/Verse kruiden

- Appel, ½
- Courgette, ½
- IJsbergsla, 10 g
- Komkommer, ¼
- Rode paprika, 1 stuk
- Tomaat, 1 stuk
- Zoete aardappel, ½

Vlees, -waren en -vervangers/zuivel

- Belegen 30+ kaas, 2 plakken
- Eieren, 2 stuks
- Kwark, 1 eetlepel
- Magere yoghurt, 150 ml
- Margarine, 10 g

Houdbare producten/brood(producten)

- Aubergine-pastasaus, 150 g
- Kaneel
- Muesli (met noten) , 35 g
- Volkorenbrood, 2 sneetjes



**EAT HEALTHY.
FEEL BETTER.
THINK BETTER.**

#SUIKERCHALLENGE

Hoeveel suiker mag je per dag?

Een logische en bovendien veelgestelde vraag: hoeveel suiker mag je eigenlijk per dag?

Volgens het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) mogen volwassen vrouwen dagelijks maximaal 50 gram aan vrije suikers binnen krijgen. Een volwassen man mag iedere dag maximaal 60 gram suiker consumeren. Het WHO-advies geldt voor vrije suikers, dit zijn alle suikers die door de fabrikant aan producten zijn toegevoegd en alle suikers uit honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat.

Overgewicht en tandbederf voorkomen

Doel van het advies is om overgewicht en tandbederf te voorkomen. Op basis van onderzoek adviseert de WHO om de consumptie van vrije suikers te beperken tot maximaal tien procent van het totaal aan kilocalorieën dat je dagelijks binnen krijgt. Voor een vrouw die dagelijks 2.000 kcal binnen krijgt, komt dit neer op 50 gram vrije suikers per dag.

Het WHO-advies heeft dus alleen betrekking op vrije suikers. Voor de suikers die van nature aanwezig zijn in producten als fruit, groente en melk bestaat geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Dit omdat deze producten onderdeel zijn van een gezond voedingspatroon en passen binnen de Schijf van Vijf.

Rekenen in suikerklontjes

1 suikerklontje is gelijk aan 4 gram suiker. Een volwassen vrouw mag volgens het advies dagelijks 12,5 suikerklontjes aan vrije suikers consumeren. Een man mag iets meer, namelijk 15 suikerklontjes. Dit omdat mannen een grotere energiebehoefte hebben dan vrouwen.

MAANDAG

Ontbijt: groente-omelet

Bereidingstijd: 15 min.

Aantal personen: 1

Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

2 eieren

35 g spinazie

30 g champignons

10 g rucola

50 ml amandeldrink, ongezoet

olijfolie

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 1,5 g

waarvan suikers 1 g

Vet 18,5 g

waarvan verzadigd 5,7 g

Eiwit 16,8 g

Vezels 1,5 g

Groente 75 g

Kcal 243

Zout 0,76 g

Bereiding

Verhit een pan met olie op hoog vuur.

Snijd champignons in plakjes. **Voeg** de spinazie en champignons toe en laat de spinazie slinken. **Klop** ondertussen de eieren met de amandeldrink in een schaal. **Schenk** het ei mengsel in de pan over de spinazie en champignons.

Leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat het ongeveer 5 minuten staan. **Controleer** af en toe door de pan heen en weer te bewegen, als het ei gestold is, is het klaar. **Garneer** met een plukje rucola.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Lunch: volkorenbroodje met kip

Bereidingstijd: 15 min.

Aantal personen: 1

Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

2 volkoren boterhammen
halvarine
2 plakjes kipfilet
2 eieren

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 27,3 g
waarvan suikers 1,3 g
Vet 15,4 g
waarvan verzadigd 4,7 g
Eiwitten 29,4 g
Vezels 4,7 g
Kcal 375

Bereiding

Kook de eieren hard (8 min) of zacht (3 - 4 min) en laat ze vervolgens schrikken.

Door eieren te laten schrikken (= onderdompelen in koud water), krijg je de schil er beter vanaf. **Besmeer** de boterhammen dun met halvarine. **Beleg** met kipfilet en plakjes ei. **Tip:** beleg je broodje met sla voor een frisse bite!

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: bulgursalade met pompoen

Bereidingstijd: 45 min.

Aantal personen: 1

Recept: Ekoplaza



Ingrediënten

200 g pompoen
1 theelepel olijfolie
½ teen knoflook
65 g bulgur
1 klontje margarine
3 zongedroogde tomaatjes, in stukjes
½ eetlepel pompoenpitten
½ eetlepel zonnebloempitten
½ eetlepel lijnzaad
10 g peterselie, fijngesneden
10 g koriander, fijngesneden
extra vierge olijfolie
½ citroen
zout en peper

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 56,1 g
waarvan suikers 10,1 g
Vet 18,2 g
waarvan verzadigd 3,3 g
Eiwit 15,9 g
Vezels 14,7 g
Kcal 487
Zout 0,2 g

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. **Schil** de pompoen en verwijder de zaden. **Snijd** het vruchtvlees in blokjes van 1½ cm en verdeel ze in een ovenschaal. **Besprenkel** de pompoenstukjes met 1 eetlepel olijfolie, pers er het teentje knoflook boven en rooster ze in ca. 20 minuten gaar in de oven. **Bereid** de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer de boter erdoor. **Rooster** de pompoen- en zonnebloempitten in een droge koekenpan lichtbruin en knapperig. **Schep** de pompoenstukjes, de kruiden, tomaatjes en het lijnzaad door de bulgur en breng op smaak met zout, peper, olijfolie en citroensap. **Bestrooi** de salade tot slot met de pompoen- en zonnebloempitten.

**EKOPLAZA**

ekoplaza.nl/recepten

Hoe ontsuiker je de keuken?

Wil je bewust minderen met suiker? Tijd om in je keukenkastjes en koelkast te kijken! Trek maar eens een willekeurig kastje open en pak het eerste product dat je ziet. Grote kans dat er suiker in zit. Daarom drie handige tips!

Tip 1: Wees alert op verborgen suikers

Tomatensoep uit pak of blik, muesli, groenteconserven, satésaus... Het zijn producten waarvan je niet direct verwacht dat ze behoorlijk wat toegevoegde suikers bevatten. In een pot kant-en-klare satésaus van 500 gram zitten maar liefst 20 suikerklontjes. Een literpak Chinese tomatensoep? 12 suikerklontjes. Wees daarom alert op verborgen suikers door altijd het etiket te checken!

Tip 2: Vervang producten met suikers

Soepen uit pak of blik, sauzen uit een tube of pot: het zijn vaak de kant-en-klare producten in je keuken die veel toegevoegde suikers bevatten. Door deze te vervangen kun je je suikerinname beperken. Eet je vaak groenteconserven uit blik of pot? Vervang ze door verse groenten zonder toegevoegde suikers. Trek in een zoet kopje thee? Blijf weg van de suikerpot en zoet je thee met bijvoorbeeld gember, anijs en munt!

Tip 3: Ken je koelkast

Niet alleen in je keukenkastjes, maar ook in je koelkast staan ongetwijfeld een aantal producten met verborgen suikers. Nee, niet die fles cola of sinas, we bedoelen de toegevoegde suikers in vruchtenkwark, vruchtensappen en yoghurtdrinkjes: ogenschijnlijk gezonde producten die eigenlijk niet zo gezond zijn. Wist je bijvoorbeeld dat een literpak zuiveldrink met perziksmak meer dan 30 suikerklontjes bevat? Het is dus belangrijk om de producten in je koelkast goed te inspecteren op suiker.

DINSDAG

Ontbijt: havermoutpap
Bereidingstijd: 7 min.
Aantal personen: 1
Recept: Quaker



Ingrediënten

40 g Quaker Havermout
250 ml halfvolle melk

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 35,8 g
waarvan suikers 12,2 g
Vet 7 g
waarvan verzadigd 3,1 g
Eiwit 12,9 g
Vezels 3,6 g
Kcal 265
Zout 0,45 g

Bereiding

Breng 250 ml melk of koud water aan de kook. **Roer** hier langzaam 40 gram Quaker Havermout doorheen. **Laat** dit ongeveer 2 minuten zachtjes koken. **Neem** de pan van het vuur en laat het geheel nog even staan. **Voor** een bereiding in de magnetron voeg je de melk (of het koude water) samen met de Quaker Havermout en verwarm je het geheel drie minuten op 800W. **Even** roeren en genieten.



quaker.nl/recepten

Lunch: lijnzaadcrackers
Bereidingstijd: 10 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

2 lijnzaadcrackers - koolhydraatarm
¼ avocado
sap van ¼ citroen of limoen
1 gekookt ei
¼ kleine ui
60 g cherrytomaatjes
mespuntje grove zwarte peper
mespuntje kurkuma
snuffje zeewierzout of zout

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 9,6 g
waarvan suikers 5 g
Vet 24,1 g
waarvan verzadigd 3,4 g
Eiwit 13 g
Vezels 11,4 g
Groente 140 g
Kcal 336
Zout 1 g

Bereiding

Snijd de avocado en het ei in blokjes, de cherrytomaatjes in vieren en snipper de ui fijn. **Mix** de ingrediënten samen met de citroensap, zwarte peper, kurkuma en het zout door elkaar tot een mengsel. **Smeer** het mengsel op de lijnzaadcrackers.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: kip met paprika
Bereidingstijd: 30 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

50 g volkorenpasta, ongekookt
100 g kipfilet, rauw
75 ml groentebouillon
1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
1 ui
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel zure room
oregano
chilipoeder
peper

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 48,7 g
waarvan suikers 16,1 g
Vet 19,7 g
waarvan verzadigd 5,5 g
Eiwit 41,8 g
Vezels 11,4 g
Groenten 340 g
Kcal 561
Zout 0,98 g

Bereiding

Kook de volkorenpasta zoals aangegeven op de verpakking gaar. **Snijd** de kipfilet in repen en bak ca. 2-3 minuten in de olie.

Breng op smaak met peper en haal uit de pan. **Snijd** de paprika's en de ui in stukjes en bak ca. 3 minuten in het braadvocht.

Breng op smaak met peper, chilipoeder en oregano. **Schenk** de groentebouillon erbij en laat ca. 5 minuten koken. **Schep** de kip en pasta door de groenten en verwarm kort. **Garneer** het gerecht met de zure room.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten

WOENSDAG

Ontbijt: soja-roerei
Bereidingstijd: 15 min.
Aantal personen: 1
Recept: Albert Heijn



Ingrediënten

1 sneetje volkorenbrood
65 g romatomen
½ eetlepel (olijf)olie
40 g diepvries tuinerwten
2 middelgrote eieren
½ eetlepels sojasaus (natriumarm)
Chilivlokken naar smaak
1 theelepel verse bieslook

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 25 g
waarvan suikers 7,1 g
Vet 15 g
waarvan verzadigd 4 g
Eiwit 19 g
Vezels 4 g
Kcal 315
Zout 1,29 g

Bereiding

Rooster het brood in de broodrooster. **Halveer** de tomaten. **Verhit** de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tomaten 3 min. op de snijkant. **Haal** ze uit de pan en veeg de pan schoon met keukenpapier. **Doel** ondertussen de erwten in een kom, schenk er kokend water over en laat 3 min. staan. **Laat** uitlekken in een vergiet. **Breek** de eieren boven een kom en klop los met de sojasaus en chilivlokken. **Doel** het eimengsel in de koekenpan en bak al roerend op middelhoog vuur gaar. **Voeg** de erwten en tomaten toe, schep om en neem de pan van het vuur. **Snijd** de bieslook fijn. **Verdeel** het ei over de borden en garneer met de bieslook. **Serveer** met het brood.

allerhande^{ah}

ah.nl/allerhande



Lunch: groentesalade
Bereidingstijd: 25 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

50 g wortel
75 g bloemkool
50 g peultjes
25 g mini maïskolfjes
2 hele tomaten
½ eetlepel ajvar (paprikapuree)
1½ eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel olijfolie
½ eetlepel gemengde, gehakte, kruiden
½ eetlepel pijnboompitten
peper

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 15,3 g
waarvan suikers 9,9 g
Vet 15,2 g
waarvan verzadigd 2,1 g
Eiwit 6,1 g
Vezels 6,4 g
Groenten 305 g
Kcal 238
Zout 0,11 g

Bereiding

Snijd de wortels, bloemkool en peultjes in stukjes. **Blancheer** alles ca. 5 minuten in kokend water en meng met 50 g mini maïskolven (conserven). **Snijd** 3 tomaten in kleine blokjes en meng met 1 eetlepel ajvar (paprikapuree), 3 eetlepels balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel gemengde, gehakte kruiden. **Breng** op smaak met peper en meng met de groenten. **Rooster** 1 eetlepel pijnboompitten in een pan zonder vet, meng erdoor en serveer.

**Diabetes
Fonds**

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: mediterrane kabeljauw
Bereidingstijd: 20 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

½ rode paprika
1½ ansjovisfilets (blikje)
4 olijven zonder pit
1 schijf citroen
1 stuk kabeljauwfilet
peper
½ eetlepel (olijf)olie
½ eetlepel kappertjes
50 ml groentebouillon
150 g worteltjes met doperwtten (diepvries)
50 g zilvervliesrijst

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 49,6 g
waarvan suikers 5,8 g
Vet 10,6 g
waarvan verzadigd 1,9 g
Eiwit 35 g
Vezels 10,5 g
Groente 200 g
Kcal 456
Zout 2,18 g

Bereiding

Kook de rijst volgens de verpakking gaar.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes. **Snijd** de ansjovisjes in stukjes.
Halveer de olijven en de schijven citroen.
Bestrooi de vis met peper. **Verwarm** de olie in een hapjespan en laat hierin de stukjes ansjovis wegsmelten. **Leg** de stukken vis in de pan en voeg de blokjes paprika, de olijven, de kappertjes en de stukken citroen toe. **Voeg** de worteltjes met doperwtjes toen en giet de bouillon erbij, stook de vis in ca. 10 minuten gaar.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten

Checklist gezond eten

Gezond eten hoeft niet lastig te zijn. Met deze checklist vink je aan of je aan je gezonde producten komt. Probeer per maaltijd zoveel mogelijk vinkjes te krijgen!

Ontbijt

Bron van vezelrijke koolhydraten

kruis aan...

(volkorenbrood, muesli, havermout)

Een bron van (plantaardig) eiwit

kruis aan...

(soja)yoghurt, melk, kaas 30+, ei)

Een glas vocht

kruis aan...

(water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker of melk)

Lunch

Bron van vezelrijke koolhydraten

kruis aan...

(volkorenbrood, volkorenwrap, volkorencouscous, volkorenpasta)

Groente

kruis aan...

(paprika, tomaat, sla, komkommer, etc.)

Bron van eiwit

kruis aan...

(onbewerkt vlees, vis of vleesvervanger ei, (plantaardige) zuivel, peulvruchten)

Gezonde vetten

kruis aan...

(plantaardige olie, avocado, notenpasta, margarine)

Een glas vocht

kruis aan...

(water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker of melk)

Diner

Groente

kruis aan...

(spinazie, bloemkool, broccoli etc.)

Bron van eiwit

kruis aan...

(onbewerkt vlees, vis of vleesvervanger ei, (plantaardige) zuivel, peulvruchten)

Gezonde vetten

kruis aan...

(plantaardige olie, avocado, noten en zaden, vloeibare margarine)

Bron van vezelrijke koolhydraten

kruis aan...

(zilervliesrijst, volkorenoedels, volkorenwrap, volkorencouscous, volkorenpasta)

Een glas vocht

kruis aan...

(water, thee zonder suiker, koffie zonder suiker of melk)

Fruit

kruis aan...

(Bij één van de maaltijden of tussendoor)

Hoe lees je een etiket?

Als je precies wil weten hoeveel suiker je binnen krijgt, is het handig als je etiketten kunt lezen. En dat is nog best lastig...

Want zoals je verderop in dit magazine kunt lezen heeft suiker tal van schuilnamen. Het etiket op een verpakking bestaat uit verschillende onderdelen. Als je scherp wil zijn op suiker, kijk dan kritisch naar de onderstaande koppen:

Ingrediënten

Hier zie je welke grondstoffen in het product zitten. Als eerste staat de stof vermeld waarvan het meest in het product zit, en zo verder. Hier moet je dus opletten of je ook één van de schuilnamen voor suiker terugvindt. Over het algemeen kun je ervan uitgaan dat alles dat op -ose of -siroop/-stroop eindigt een vorm van suiker is. Kom je meerdere benamingen tegen op het etiket en staan ze vooral vooraan in de ingrediëntenlijst? Dan heb je een grote kans dat je een suikerrijk product in handen hebt.

Voedingswaarde

Hier zie je onder andere hoeveel energie, koolhydraten, suikers, vetten en eiwitten het product bevat per 100 milliliter of per 100 gram. Let op: suiker is een koolhydraat en staat apart vermeld met de tekst 'waarvan suikers'. Is de hoeveelheid suiker vier gram of meer? Dan bevat het product minstens één suikerklontje.

Voedingsclaims

Ook reclame-uitingen op verpakkingen kunnen soms misleidend zijn. 'Suikerarm' betekent bijvoorbeeld dat er per 100 gram nog steeds vijf gram suiker in een product kan zitten. En de claim 'suikervrij' garandeert alleen dat het niet meer dan 0,5 gram suiker is per 100 gram.

DONDERDAG

Ontbijt: hangop met fruit

Bereidingstijd: 10 min.

Aantal personen: 1

Recept: Ekoplaza



Ingrediënten

½ peer, geschild en in blokjes
½ kiwi, geschild en in blokjes
200 ml magere Yomio / yoghurt
10 g speltflakes

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 28,1 g
waarvan suikers 19,1 g
Vet 1,7 g
waarvan verzadigd 0,7 g
Eiwit 8,5 g
Vezels 2,9 g
Kcal 181
Zout 0,3 g

Bereiding

Hang een schone theedoek in een zeef. Giet de Yomio hierin en laat hem zo een uurtje uitlekken tot je een romige hangop hebt. **Meng** de hangop met het fruit en garneer met een handje speltflakes. **Tip:** wil je liever geen fruit in je maaltijd? Bewaar het dan als tussendoortje.



EKOPLAZA

ekoplaza.nl/recepten



Lunch: croque-monsieur
Bereidingstijd: 10 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

2 sneetjes fijn volkorenbrood
1 plak kaas, 30+
2 plakjes gekookte ham dun gesneden
vloeibare margarine
25 g sla
35 g tomaat
10 g wortel
75 g komkommer
½ eetlepel azijn
1 ½ eetlepel olijfolie

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 31,4 g
waarvan suikers 4,6 g
Vet 35,5 g
waarvan verzadigd 8,7 g
Eiwit 22,9 g
Vezels 6,1 g
Groente 145 g
Kcal 552
Zout 2,14 g

Bereiding

Neem het eerste sneetje brood en beleg dat met de plakjes ham en een kaas, leg er het tweede sneetje bovenop. **Besmeer** de bovenkant nu met wat plantaardige margarine en snijd de boterham diagonaal doormidden. **Bak** af in een tosti-ijzer. **Was** de groenten en snijd in de gewenste vorm en schik ze op het bord. **Maak** van de olie en azijn een dressing en doe deze over de groente.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: volkorenpasta pesto
Bereidingstijd: 30 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

40 g volkoren pasta ongekookt
¼ bol mozzarella
1 rode paprika
5 g pijnboompitten
50 g rucola sla
50 g gemengde sla
1 eetlepel pesto
125 g cherrytomaatjes
½ rode ui

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 41,2 g
waarvan suikers 12,5 g
Vet 18,7 g
waarvan verzadigd 5,5 g
Eiwit 19,9 g
Vezels 9,9 g
Groente 300 g
Kcal 430
Zout 0,66 g

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing. **Snijd** de paprika, tomaatjes en mozzarella in stukjes en snipper de ui. **Voeg** alles toe aan de pasta die is afgekoeld. **Rooster** de pijnboompitten en voeg deze bij de pasta. **Voeg** als laatste de pesto toe aan de salade. **Meng** vervolgens alles goed door elkaar. **Serveer** de pasta op een bedje van gemengde sla en rucola.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten

Hoe gaat het tot nu toe?

Neem even de tijd om terug te kijken op de afgelopen vier dagen, want we zijn alweer over de helft van deze Suiker Challenge. Kies even een rustige plek uit, ga zitten, adem heel bewust en stel jezelf de vraag:

“Wat heeft het eten zonder toegevoegde suikers mij tot nu toe al opgeleverd?”

1. Hoe belangrijk vind ik het om géén toegevoegde suikers te eten?

2. Wat is op dit moment mijn grootste valkuil?

3. Hoe ga je dit aanpakken?

4. Wat heb je nodig om zonder toegevoegde suikers te blijven eten?

VRIJDAG

Ontbijt: wellness-wrap
Bereidingstijd: 20 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

1 rode paprika
1 zongedroogde tomaat, zonder olie
50 g roomkaas light, type Philadelphia
peper
paprikapoeder
1 tortilla/wrap (liefst volkoren)
3 blaadjes sla
2 plakjes rosbief, broodbeleg (30 g)

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 35,6 g
waarvan suikers 12,4 g
Vet 11,3 g
waarvan verzadigd 5,4 g
Eiwit 19,2 g
Vezels 4,8 g
Groenten 125 g
Kcal 332
Zout 1,99 g

Bereiding

Snijd de paprika in repen en leg met de schil naar boven op een met bakpapier bekleed bakblik. **Gril** ca. 7 minuten in de oven op 220°C. **Pureer** de zongedroogde tomaat met de kruidenroomkaas en breng op smaak met peper en paprikapoeder. **Bestrijk** de tortilla met het tomaten-roomkaasmengsel. **Scheur** een paar blaadjes romanasla in stukken. **Haal** de paprikarepen uit de oven, verdeel met sla en de rosbief over de wrap, rol op en serveer gewikkeld in bakpapier of een papieren servet.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Lunch: sla met tonijn en olijven

Bereidingstijd: 15 min.

Aantal personen: 1

Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

2 eieren
100 g ijsbergsla
125 g cherrytomaten
½ blikje tonijn op water
5 zwarte olijven
½ rode ui
70 g maïs
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
Peper

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 19,3 g
waarvan suikers 13 g
Vet 33,1 g
waarvan verzadigd 6,4 g
Eiwit 33,2 g
Vezels 7,5 g
Groente 345 g
Kcal 523
Zout 2,84 g

Bereiding

Kook de eieren in 8 minuten hard. **Laat** de eieren schrikken en pel ze af. **Snijd** ze in partjes en verdeel over de ijsbergsla. **Was** de tomaatjes en halveer ze. **Laat** de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. **Laat** ook de maïs uitlekken. **Snijd** de olijven in plakjes en de ui in halve ringen. **Verdeel** de tomaatjes, tonijn, olijven en ui over de twee saladeborden. **Maak** een dressing van de olie, een beetje water, wat azijn en peper. **Hussel** de salade met de dressing goed door elkaar.

**Diabetes
Fonds**

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: zuurkoolsoep
Bereidingstijd: 30 min.
Aantal personen: 1
Recept: Ekomenu



Ingrediënten

125 g zuurkool
¼ groentebouillontablet, zoutarm;
1 rode ui
1 knoflookteen
½ rode paprika
100 g kipdijfilet, blokjes
1 theelepel komijnpoeder
35 ml crème fraîche
5 g verse peterselie
250 ml water
1 eetlepel bakolie
zout en peper naar smaak

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 12 g
waarvan suikers 8 g
Vet 43 g
waarvan verzadigd 10 g
Eiwit 23 g
Vezels 7 g
Groente 275 g
Kcal 542
Zout 1,3 g

Bereiding

Doe de zuurkool met het water in een kookpan. **Verbrokkel** het groentebouillontablet erboven en breng zachtjes aan de kook. **Pel** de ui en snijd in halve dunne ringen. **Pel** de knoflook. **Halveer** de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. **Fruit** de ui samen met de kip 5 minuten op een laag vuur. **Breng** op smaak met komijnpoeder, zout en peper. **Pers** de knoflook erboven uit. **Voeg** de paprika toe en bak nog eens 5 minuten. **Klop** de crème fraîche door de soep en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. **Doe** de soep in een kom en schep het kip-groentemengsel erboven op. **Hak** de verse peterselie fijn en garneer de soep ermee.

*Eko
Menu*

ekomenu.nl

ZATERDAG

Ontbijt: havermout
Bereidingstijd: 2 min.
Aantal personen: 1
Recept: Quaker



Ingrediënten

30 g Quaker Oats Express Naturel
150 ml Griekse yoghurt
cacaopoeder
1 kiwi

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 32,6 g
waarvan suikers 13,4 g
Vet 18,0 g
waarvan verzadigd 10,3 g
Eiwit 11 g
Vezels 4,4 g
Kcal 351
Zout 0,3 g

Let op: dit is een overnacht recept dat je een dag van tevoren moet maken!

Bereiding

Meng de havermout en de yoghurt in een kom. **Meng** er wat cacaopoeder bij. De hoeveelheid kan je zelf kiezen, naargelang je persoonlijke voorkeur. **Laat** het overnacht in de koelkast staan. **Snij** de kiwi in stukjes en voeg ze toe.



quaker.nl/recepten



Lunch: bloemkoolcouscous

Bereidingstijd: 20 min.

Aantal personen: 1

Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

200 g bloemkool
½ komkommer
25 g zwarte olijven
½ rode paprika
½ rode ui
50 g feta
olijfolie

Voedingswaarde per persoon


Koolhydraten 12,6 g
waarvan suikers 10,5 g
Vet 19 g
waarvan verzadigd 7,5 g
Eiwit 14,4 g
Vezels 10 g
Groente 430 g
Kcal 299
Zout 2,2 g

Bereiding

Rasp de hele bloemkool met een grove rasp. Is dit wat te veel, dan is het nog een paar dagen houdbaar in een bakje in de koelkast. **Bak** de bloemkool ongeveer 4 minuten in een pan met een klein beetje olijfolie tot de bloemkool gaar is. **Snijd** de komkommer in plakjes en vervolgens in kwarten. **Snijd** de ui in dunne halve ringen, olijven in stukjes en de paprika in blokjes. **Meng** de bloemkoolcouscous met de gesneden groenten en fetablokjes in een grote kom. Lekker als (lunch)salade of koolhydraatarme avondmaaltijd.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten



Diner: pompoenrisotto
Bereidingstijd: 15 min.
Aantal personen: 1
Recept: Diabetes Fonds



Ingrediënten

375 gram pompoen
½ ui
175 g risottorijst
175 g champignons
Handje rucola
75 g verse geitenkaas
½ natriumarm bouillonblokje
20 g Parmezaanse kaas

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 55,6 g
waarvan suikers 4,7 g
Vet 13,4 g
waarvan verzadigd 8,4 g
Eiwit 17,9 g
Vezels 4,9 g
Groente 270 g
Kcal 422
Zout 1,2 g

Bereiding

Snipper de ui en fruit deze met olijfolie in een hapjespan. **Voeg** de risottorijst toe en bak het geheel in 3 minuten glazig. **Maak** ondertussen bouillon van het natriumarme bouillonblokje. **Voeg** steeds een beetje bouillon toe aan de risotto tot het helemaal is opgenomen. **Schil en snijd** de flespompoen in kleine stukjes, de champignon in kwartjes en voeg toe aan de risottorijst. **Bak** het geheel 5 minuten. **Voeg** als laatste de geitenkaas in blokjes toe en roer het geheel goed door elkaar. **Maak** het bord op met een plukje rucola en een beetje Parmezaanse kaas.

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl/recepten

**A HEALTHY OUTSIDE.
STARTS FROM THE
INSIDE.**

#SUIKERCHALLENGE

Eerste hulp bij suikerdip!

Het kan zijn dat je tijdens deze week weinig energie hebt en sterk verlangt naar iets zoets. Dit komt doordat je lichaam dan waarschijnlijk gewend was om meer suikers te eten dan je nu doet. Het is een kwestie van doorzetten, maar met onderstaande tips kom je de week wel door!

Tip 1: drink meer water

Ga eerst na of je echt honger hebt. Misschien heb je eigenlijk gewoon dorst?

Als je maag rammelt kan het namelijk ook betekenen dat je lichaam vraagt om vocht.

Je lijf heeft vocht nodig om onder andere de spijsen te verteren, daarom vraagt het om water.

Over het algemeen drinken mensen te weinig water. Vind je water saai? Voeg er dan fruit of bijvoorbeeld munt aan toe. En zet eens een kan water in de koelkast zoals je een fles frisdrank bewaart.

Tip 2: maak de slimme keuze

Laat kant-en-klaar-producten en lekkernijen bomvol toegevoegde suikers links liggen en eet in plaats daarvan een stuk fruit, een handje noten of een bakje yoghurt.

Vervang verder wit brood, pasta en rijst voor een volkorenvariant. Dit zorgt ervoor dat je langer een verzadigd gevoel houdt en meer energie hebt.

Tip 3: let op je vitamines

Zorg dat je voldoende vitamines binnen krijgt: je hebt ze écht nodig. Zo zorgt vitamine B vooral voor de verbranding van koolhydraten in onze voeding. Hier krijg je energie van. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer uit je eten beter wordt opgenomen.

Bij een tekort aan ijzer ben je sneller vermoeid. Eet daarom minimaal 250 gram en twee stuks fruit per dag. Als je gevarieerd en gezond eet, heb je geen vitaminesupplementen nodig.

ZONDAG

Ontbijt: yoghurt met muesli

Bereidingstijd: 5 min.

Aantal personen: 1

Recept: Albert Heijn



Ingrediënten

150 ml magere yoghurt
35 g muesli (met noten)
½ appel (dunne partjes)
Beetje kaneel

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 37,9 g
waarvan suikers 14,8 g
Vet 3,7 g
waarvan verzadigd 0,6 g
Eiwit 10,4 g
Vezels 5 g
Kcal 244
Zout 0,31 g

Bereiding

Meng de yoghurt met de muesli.

Verdeel de appelpartjes. **Bestrooi** met kaneel. Lekker met een kop muntthee.

Tip: bak de appelpartjes voor serveren in een beetje olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag goudbruin.

allerhande^{cn}

ah.nl/allerhande



Lunch: volkorenbroodje met kaas
Bereidingstijd: 5 min.
Aantal personen: 1
Recept: Albert Heijn



Ingrediënten

2 sneetjes volkorenbrood
margarine
40 g 30+ belegen kaas, in plakken
1 tomaat
Paar plakjes komkommer
2 bladen ijsbergsla

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 30,4 g
waarvan suikers 4,4 g
Vet 17,5 g
waarvan verzadigd 7,1 g
Eiwit 21 g
Vezels 6,2 g
Kcal 376
Zout 2,49 g

Bereiding

Snijd de broodjes open, besmeer ze met de margarine en beleg ze met de kaas. **Snijd** de tomaten en komkommer in plakjes en leg op de kaas. **Verdeel** de rucola erover en klap de broodjes dicht.

allerhande^{ah}

ah.nl/allerhande



Diner: fritatta met aubergine

Bereidingstijd: 50 min.

Aantal personen: 1

Recept: Ekoplaza



Ingrediënten

½ zoete aardappel
150 gram aubergine-pastasaus
½ courgette
1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
2 eieren
1 eetlepel kwark

Voedingswaarde per persoon

Koolhydraten 30 g
waarvan suikers 19,9 g
Vet 25,7 g
waarvan verzadigd 6 g
Eiwit 20,3 g
Vezels 6 g
Kcal 446
Zout 1 g

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Schil de zoete aardappel en snijd in stukken, snijd ook de courgette en paprika's in stukken. **Hussel** de groenten met de olijfolie en rooster ze circa 20 minuten.

Meng de auberginepastasaus erdoor.

Klop de eieren los met de kwark. **Leg** de groenten in een ovenschaal, bedek met het kwarkmengsel en bak in 20 minuten goudbruin en gaar.


EKOPLAZA

ekoplaza.nl/recepten

Suiker herkennen is best moeilijk

**Suiker zit vaak verstopt onder de meest gekke schuilnamen.
Te veel om uit je hoofd te leren, wel handig om uit te printen!**

A Agavesiroop, Ahornsiroop, Appelsapconcentraat, Appelstroop **B** Basterdsuiker, Beetwortelsap, Bietenstroop, Bietsuiker, Bruine basterdsuiker, Bruine kandijzuiker, Bruine rietsuiker, Bruine suiker **C** Caramel, Castor melis **D** Dadelstroop, Demerara, Druivensapconcentraat, Druivensuiker, Dextrose **E** Esdoornsiroop **F** Fructose, Fructose-invertsuikerstroop, Fruitconcentraat, Fruitextract, Fruitsapconcentraat, Fruitsuiker **G** Galactose, Gebrande suiker, Gebrande suikerstroop, Geconcentreerd appelsap, Geconcentreerd perensap, Geconcentreerd vruchtensap, Gekarameliseerde suiker, Gekarameliseerde suikerstroop, Geleisuiker, Glucose, Glucosefructosestroop, Glucosesiroop, Glucosestroop, Gula djawa **H** HFCS: high fructose corn syrup, Honing **I** Invertsuiker, Invertsiroop, Invertsuikerstroop, Isoglucose **J** Javaanse palmsuiker, Johannesbroodsiroop, Johannesbroodpitsiroop **K** Kandij, Kandijstroop, Kandijzuiker, Kaneelsuiker, Karamelsuikerstroop, Kokosbloemsuiker, Kristalsuiker

L Lactose **M** Maisstroop, Maltose, Melasse Melksuiker, Molasse, Moutstroop, Moutsuiker, Muscovado **N** Nectar **O** Oersuiker, Oerzoet **P** Palmsuiker, Poedersuiker, Parelsuiker, Perensapconcentraat **R** Rapadura, Rietsuiker, Rietsuikerstroop, Rijststroop, Rijtsuiker, Ruwe rietsuiker **S** Sacharose, Siroop, Stroop, Sucanat, Sucrose, Suiker, Suikerstroop **T** Tarweglucosestroop, Tarwestroop, Trehalose, Turbinado **V** Vanillesuiker, Vruchtensuiker, Vruchtensap op basis van concentraten, Vruchtensap uit concentraat, Vruchtensapconcentraat.



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker

Wat heb je geleerd?

Geweldig! Je hebt de week zonder toegevoegde suikers overleefd! Of misschien heb je tussendoor toch genoten van een zoete snack. Of je bent na twee dagen afgehaakt. Hoe dan ook: je hebt het geprobeerd, en ook daar mag je trots op zijn. Heb je iets geleerd deze week? Schrijf het hieronder op.

Wat heb je van deze week geleerd?

Favoriete gerechten van deze week:

Ontbijt

1. _____

2. _____

3. _____

Lunch

1. _____

2. _____

3. _____

Avondeten

1. _____

2. _____

3. _____

Hoe hou je het vol na de Suiker Challenge?

Tijdens deze week heb je veel inspiratie, tips en adviezen gekregen om gezonder te eten zonder toegevoegde suikers. Ook zonder al onze hulp ga jij het redden om na deze week zélf aan de slag te gaan met een gezonder leven! We geven je nog wat tips:

1. Ga voor kleine stapjes

Heb je het zwaar gehad om het weekmenu vol te houden deze week? Kies dan voor nu een dagdeel uit waar je eerst mee aan de slag gaat. Als je dat eenmaal goed onder de knie hebt, dan kies je het volgende dagdeel. Zo werk je langzaam aan een gezonder patroon en is de kans dat je het volhoudt, veel groter!

2. Kies recepten die jij lekker vindt

Bewaar de recepten uit dit magazine die jij erg lekker vond en zoek hier zelf nog wat recepten bij. Maak hier een boekje van of verzamel ze allemaal in een mapje. Zo heb je altijd een basis waar je op kunt terugvallen als je even geen inspiratie hebt.

3. Plan vooruit

Kies voor jezelf een vast moment in de week waarop jij een planning maakt met wat je wanneer wilt gaan eten. Maak dan ook gelijk het boodschappenlijstje en doe de boodschappen met een volle maag! Zo zorg je ervoor dat je altijd iets gezonds in huis hebt en zodat je niet met een knorrende maag nog hoeft na te denken over je avondmaaltijd en in de supermarkt wordt verleid tot ongezonde aankopen.

4. Check nog even waarom jij ook alweer wilde minderen met suiker

Helemaal voorin het magazine, op werkblad 1, heb jij opgeschreven wat jouw doelen zijn en waarom jij graag wilt minderen met suiker. Dit kan ook een drijfveer voor jou zijn om dit gezondere leven vol te houden.

**NOBODY SAID
IT WAS EASY.**

#SUIKERCHALLENGE

Is suiker slecht voor je?

**Is suiker gif? Word je dik van suiker?
Offewel: is suiker slecht voor je?**

Nee, suiker is niet slecht voor je. Je hebt suiker nodig om te kunnen denken en bewegen. Te veel suiker kan echter wel slecht voor je zijn. Krijg je structureel te veel suiker binnen, dan kan dit leiden tot lichamelijke klachten als vermoeidheid en darmproblemen.

Dus suiker is geen gif?

De stof suiker is van zichzelf niet schadelijk voor je lichaam. Suiker is geen gif, zoals door veel mensen onterecht wordt gesteld. Volledig suikervrij leven kan bijvoorbeeld niet. Voeding die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals groente en fruit, bevatten suiker. Dit zijn suikers die van nature aanwezig zijn in producten.

Word je dik van suiker?

Suiker is niet per definitie een dikmaker. Krijg je er te veel van binnen, dan vergroot je echter wel de kans op overgewicht. Eet je bijvoorbeeld veel suikerrijke producten als koek en snoep, dan krijg je veel calorieën binnen. En krijg je langere tijd meer calorieën binnen dan je verbruikt, dan heb je een grote kans om zwaarder te worden.

Het is daarom aan te raden om gevarieerd te eten. Balans is hierbij belangrijk. Veel suikers die we in Nederland binnen krijgen, komen uit tussendoortjes en snacks zoals koek, snoep, gebak en frisdrank. Dit zijn producten met veel toegevoegde suikers, en juist deze toegevoegde suikers heeft je lichaam niet nodig.

Gezonde tussendoortjes

Kies naast de 3 hoofdmaaltijden, iedere dag ook 2 of 3 van de onderstaande tussendoortjes. Varieer zoveel mogelijk!

Fruit

Appel

kruis aan...

(lekker met kaneel, opgewarmd in de magnetron)

Peer

kruis aan...

(net als een appeltje goed te doen met een snufje kaneel)

Aardbeien

kruis aan...

(uiteraard wel zonder slagroom...)

Eigen fruitsnack

kruis aan...

(staat niet in deze lijst, maar wel net zo gezond en lekker)

Snackgroenten

Paprika

kruis aan...

(ga je voor rood, geel of groen?)

Cherrytomaat

kruis aan...

(klein maar fijn, heerlijk om van te snoepen)

Komkommer

kruis aan...

(lekker om te dippen in hummus)

Worteltjes

kruis aan...

(net als komkommer ook heerlijk in combinatie met hummus!)

Radijsjes

kruis aan...

(goed te doen met tahin, uiteraard zonder toegevoegde suikers)

Eigen groentesnack

kruis aan...

(staat niet in deze lijst, maar wel net zo gezond en lekker)

Noten & peulvruchten

Handje ongezouten noten

kruis aan...

(amandelen, cashewnoten, walnoten... kies zelf)

Geroosterde kikkererwten

kruis aan...

(30 minuten roosteren op 200 graden en smullen maar!)

Edamame bonen

kruis aan...

(je weet wel: die lekkere groene sojabonen!)

Eigen snack

kruis aan...

(staat niet in deze lijst, maar wel net zo gezond en lekker)

Het Suiker Challenge Magazine is een uitgave van het Diabetes Fonds.

Editie 1 november 2018

Hoofdredacteur
Eindredacteur
Redactie

Rico Hop
Kim Brouwers
Carlijn Kuin
Chantal Warmerdam
Rico Hop

Grafisch ontwerp

Dit magazine is gemaakt in samenwerking met Albert Heijn, Ekomeno, Ekoplaza en Quaker. Typ- en drukfouten voorbehouden.

© Diabetes Fonds | Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort | diabetesfonds.nl

**SEE YOU
NEXT YEAR ;)**

#SUIKERCHALLENGE