



De Nationale
Diabetes Challenge

bas vandegoor
foundation
sportief met diabetes

RECEPTENBOEK



Verklein

ROZE BIETEN PANNENKOEKEN



Ingrediënten voor 10 pannenkoeken

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 gekookte rode biet
- 25 gram volkoren tarwemeel
- 1 theelepel honing
- Zonnebloemolie om je pan mee in te vetten

Bereidingswijze

- Snijd de banaan en biet in stukjes en doe het in een beslagkom.
- Voeg de eieren, honing, bakpoeder en mix alles tot een glad geheel met behulp van een staafmixer, of doe alle ingrediënten in een blender.
- Verhit vervolgens ongeveer een theelepel zonnebloemolie in een koekenpan en wacht tot het goed verhit is.
- Bak daarna de pannenkoeken op middelhoge vuur.
- Wanneer je ziet dat er luchtbelletjes komen op je pannenkoek dan kun je je pannenkoek omdraaien.
- Stapel alles op een bord, of eet het een voor een, de keuze ligt bij jou! Ook kan je het afmaken door er stukjes chocola, fruit of siroop overheen te gieten.

Voedingswaarde

Soort	5 stuks (1 portie)
Energie	206 kcal
Vet	15,1 gr
-Waarvan verzadigd	1,8 gr
Koolhydraten	20,3 gr
Voedingsvezels	3,4 gr
Eiwitten	18,4 gr
Zout	0,75 gr

ONTBIJT OMELET WRAP MET SPINAZIE



Ingrediënten voor 2 wraps:

- 2 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 200 gr verse spinazie
- 250 gram champignons
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- Zout en peper naar wens

Bereidingswijze:

- Kluts de eieren in een kom door elkaar met 2 eetlepels melk.
- Verhit een beetje olie in een koekenpan. Bak de champignons een paar minuten en voeg de spinazie toe en laat het slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een beetje zonnebloemolie een koekenpan en schenk de helft van het eimengsel hier in. bak de omelet 2 minuten en draai dan voorzichtig om en bak ook de andere zijde nog een minuutje.
- Schep vervolgens wat van het groentemengsel op de omelet. Rol de omelet op en voila!

Voedingswaarde

Soort	Totaal
Energie	456 kcal
Vet	32 gr
-Waarvan verzadigd	6 gr
Koolhydraten	10,2 gr
Voedingsvezels	10,2 gr
Eiwitten	26,7 gr
Zout	0,5 gr

ROEREI MET GROENTEN



Ingrediënten:

- 2 eieren
- 100 gram Italiaanse roerbakgroenten
- Geraspte kaas
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze:

- Verwarm de olijfolie in een koekenpan.
- Voeg de groenten toe en bak deze kort door.
- Voeg de eieren toe en bak dit nog even.
- Strooi als laats de kaas erover en laat dit kort bakken tot het gesmolten is.

Voedingswaarde

Soort	Totaal
Energie	413 kcal
Vet	32,2 gr
-Waarvan verzadigd	10.0 gr
Koolhydraten	6,5 gr
Voedingsvezels	2,0 gr
Eiwitten	23,0 gr
Zout	0,9 gr

Koolhydraatarme pannenkoeken:



Ingrediënten:

- 100 gram mascarpone
- 3 eieren
- 50 gram amandelmeel
- ½ theelepel zout
- 20 gram ongezouten roomboter

Bereidingswijze

- Mix in een grote kom de mascarpone los met een handmixer. Mix de eieren erdoor. Zeef het amandelmeel en zout erboven en mix door het mascarponemengsel tot een glad beslag.
- Verhit een klontje boter in een pan van Ø ca. 20 cm en schep er een soeplepel beslag in. Draai de pan rond zodat de hele bodem bedekt is. Bak de pannenkoek 3 min. op middelhoog vuur goudbruin. Keer na 2 min. Maak zo ook de rest van de pannenkoeken.

Voedingswaarde

Soort	Totaal
Energie	270 kcal
Vet	25 gr
-Waarvan verzadigd	12 gr
Koolhydraten	2 gr
Voedingsvezels	1 gr
Eiwitten	9 gr

KOOLHYDRAATARME TONIJSALADE



Ingrediënten:

- 2 blikjes tonijn in zonnebloemolie
- 2 eieren
- 1/2 kleine rode ui
- 1/2 stengel bleekselderij
- 30 gr augurkenblokjes
- 40 gr mayonaise
- 15 gr yoghurt mayonaise

- 1 handje verse peterselie
- paprikapoeder naar smaak
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

- Breng een pan met water aan de kook en voeg de eieren toe als het water kookt. Laat de eieren 8-10 minuten koken en laat ze na het koken schrikken in koud water. Pel de eieren en laat ze vervolgens even afkoelen.
- Laat de blikjes tonijn uitlekken en voeg de tonijn toe aan een grote kom. Snijd vervolgens de rode ui, bleekselderij, komkommer en augurkenblokjes in hele kleine blokjes. Snijd dan ook de eieren in kleine stukjes en voeg dit samen met de fijngesneden groente toe aan de kom met de tonijn.
- Voeg de mayonaise en yoghurt mayonaise toe en roer dit met een lepel goed door de tonijnsalade.
- Breng op de salade op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Verdeel de salade in 2 porties en garneer met een beetje fijngesneden peterselie.

Voedingswaarden:

Portiegrootte: 1/2 van de salade

Soort	Totaal
Energie	534 kcal
Vet	30,8 gr
-Waarvan verzadigd	5 gr
Koolhydraten	2,7 gr
Voedingsvezels	3 gr
Eiwitten	8 gr

SALADE MET AVOCADO EN FETA



Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram gemengde sla
- 200 gram cherrytomaatjes
- 1 rijpe avocado
- 50 gram feta
- 1 eetlepel citroensap
- 4 theelepels olijfolie
- 2 theelepels balsamicoazijn

Bereidingswijze

- Doe de olijfolie, balsamicoazijn en citroensap in een bakje en meng dit door elkaar. Voeg hier eventueel peper en zout aan toe.
- Snijd de avocado in blokjes en halveer de tomaatjes.
- Doe de gemengde sla op een bord en besprenkel dit met de dressing.
- Verdeel de blokjes avocado en de tomaatjes over de salade.
- Verkrummel de feta over de salade.

Voedingswaarden per persoon

Soort	Totaal
Energie	335 kcal
Vet	29,3 gr
-Waarvan verzadigd	7 gr
Koolhydraten	7,5 gr
Voedingsvezels	6,5 gr
Eiwitten	7 gr

GEVULDE PAPRIKA



Ingrediënten voor 2 personen

- 3 paprika's
- 100 gr zilvervliesrijst
- 150 gr rundergehakt
- 200 gr Italiaanse roerbakgroente
- 1 teen knoflook
- 3 handje geraspte kaas
- 1 el olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 tl chili poeder

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng een pan met water aan de kook. Voeg hier de zilvervliesrijst aan toe en laat 10 – 12 min. koken. Laat de rijst uitlekken.
- Snijd de paprika door de helft en maak deze schoon. Leg de halve paprika's op de bakplaat en zet deze 10 min. in de oven.
- Snijd de ui en knoflook. Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak in circa 3 min. rul. Voeg de ui en knoflook toe en fruit nogmaals 1 min. Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak ongeveer 5 min. Voeg de uitgelekte rijst met alle specerijen toe.
- Haal de paprika uit de oven en vul deze met het mengsel en besprenkel met de geraspte kaas en zet circa 20 min. in de oven. Houd de overgebleven vulling warm. Zet op tafel.

Voedingswaarde

Soort	Totaal in gram	Per persoon
Energie	982 kcal	491 kcal
Vet	52,7 gr	26,4 gr
-Waarvan verzadigd	16,7 gr	8,4 gr
Koolhydraten	54,6 gr	27,3 gr
Voedingsvezels	20,2 gr	10,1 gr
Eiwitten	61,6 gr	30,8 gr

GEVULDE KIPROLLETJES



Ingrediënten voor 5 porties:

- Kippendij (5 stuks)
- Pesto saus
- 2 bollen mozzarella
- 2 tomaten
- zout en peper naar wens

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden en sla de kippendijen goed plat
- Smeer vervolgens de kippendijen in met ongeveer 1 el pesto en bedek ze met plakjes mozzarella en tomaat.
- Rol de kippendijen op tot ze helemaal opgerold zijn en strijk er nog een beetje pesto overheen en leg er nog een plakje mozzarella op.
- Leg de rolletjes in een ovenschaal en bedek met aluminiumfolie en bakpapier en schuif ze voor ongeveer 30 minuten in de oven. Haal na 30 minuten het bakpapier en aluminiumfolie eraf en laat het nog 10 minuten bakken.
- Serveer je kiprolletjes met wat zilvervliesrijst, quinoa of bulgur etc.

Voedingswaarden

<i>Soort per portie</i>	<i>Totaal</i>
Energie	338 kcal
Vet	19 gr
-Waarvan verzadigd	7,7 gr
Koolhydraten	2,6 gr
Voedingsvezels	3,7 gr
Eiwitten	39 gr

VOLKOREN PASTA PESTO MET KASTANJE CHAMPIGNONS



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 250 g kastanjechampignons
- 250 g (cherry) tomaatjes
- 1 courgette
- 170 g biologische volkoren pasta (penne, fusilli etc.)
- 75 ml zure room
- 25 g pijnboompitjes
- 1 eetlepel bakolie (voorkeur: olijfolie, zonnebloemolie)
- Zout, peper en Italiaanse kruiden naar smaak

Bereidingswijze:

- Pel en snipper de ui. Veeg de kastanjechampignons schoon met keukenpapier en halveer ze of snijd in vieren. Was de (cherry) tomaatjes en halveer/ snij ze. Was de courgette en snijd in blokjes.
- Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de champignons en courgette toe en bak enkele minuten op een middelhoog vuur.
- Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Voeg op het laatst de (cherrytomaatjes) mee.
- Breng water (met een snuf zout) aan de kook voor de volkoren penne. Kook in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
- Schep de penne door het groentemengsel en roer de zure room erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan en garneer de pasta ermee.

Voedingswaarden per persoon

Soort per portie	Totaal
Energie	554 kcal
Vet	22 gr
-Waarvan verzadigd	5 gr
Koolhydraten	67 gr
Voedingsvezels	11 gr
Eiwitten	21 gr

TURKSE STOFPOT MET GARNALEN (KARIDES GUVEC)



Ingrediënten voor 4 porties:

- 400 gram wokgarnalen
- 4 tomaten
- 1 bakje (250 gram) champignons
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook

- 100 gram geraspte kaas
- Theelepel tijm, paprika poeder
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

- was, ontvel en snijd de tomaten in kleine blokjes. snijd ook de champignons en paprika in stukjes. Maak vervolgens de garnalen schoon indien gewenst.
- Verwarm een scheutje olie of boter in een wokpan.
- Voeg als eerst de champignons toe en bak ze totdat de vocht bijna is ingetrokken, voeg er dan de paprika aan toe en bak deze mee.
- Doe de garnalen en tomaat erbij en laat deze mee garen
- Wanneer de tomaat alle vocht heeft losgelaten brengen we het op smaak met zout, peper, tijm, knoflook en paprika poeder
- verdeel het mengsel over aardewerk potten of andere ovenbestendige schalen en doe er een beetje geraspte kaas overheen.
- Zet de schalen onder de grill totdat de kaas lichtjes bruin begint te worden.

Voedingswaarde

<i>Soort per portie</i>	<i>Totaal</i>
<i>Energie</i>	272 kcal
<i>Vet</i>	15 gr
<i>-Waarvan verzadigd</i>	6 gr
<i>Koolhydraten</i>	5 gr
<i>Voedingsvezels</i>	2,5 gr
<i>Eiwitten</i>	26 gr



De Nationale
Diabetes Challenge

basvandegoor
foundation
sportief met diabetes

