



Glutenvrij dieet basisboek

Lekker leven
met coeliakie

Glutenvrij dieet basisboek

Lekker leven
met coeliakie

Inhoudsopgave

| | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|
| Hoofdstuk 1 | Coeliakie | pagina 11 |
| Hoofdstuk 2 | Gerelateerde ziektebeelden | pagina 15 |
| Hoofdstuk 3 | Het glutenvrij dieet | pagina 19 |
| Hoofdstuk 4 | Glutenvrij koken | pagina 25 |
| Hoofdstuk 5 | Glutenvrij brood bakken | pagina 31 |
| Hoofdstuk 6 | Goede en gevarieerde voeding | pagina 35 |
| Hoofdstuk 7 | Tips voor buitenshuis | pagina 41 |
| Hoofdstuk 8 | Interviews | pagina 45 |
| Hoofdstuk 9 | Veelgestelde vragen | pagina 53 |
| Hoofdstuk 10 | Onderbouwing voorbeeld weekmenu's | pagina 57 |
| Hoofdstuk 11 | Voorbeeld weekmenu's | pagina 63 |
| Hoofdstuk 12 | Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes | pagina 142 |
| Hoofdstuk 13 | Handige adressen | pagina 148 |
| | Recepten register | pagina 152 |

Auteurs: Marloes Collins, Marieke van de Pavert, Moo de Jonge, Tiffany Pinas
Copyright: ©2011 AllergiePlatform.nl

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van VGZ.

Auteursrecht afbeeldingen gebruikt onder licentie van Shutterstock.com

We delen graag onze kennis, je mag dit boek dan ook gratis verspreiden (graag zelfs!). Wel vragen we je het boek compleet te houden, kopieer er dus geen delen uit.

Woord vooraf

Coeliakie is een veel voorkomende voedselovergevoeligheid. Deze aandoening komt voor bij ongeveer 1 op de 100 tot 150 mensen. In Nederland zijn naar schatting 17.000 mensen bij wie coeliakie geconstateerd is.

U heeft coeliakie... en wat kunt u nu gaan doen?

Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat coeliakie is en welke stappen ondernomen moeten worden om klachtenvrij door het leven te gaan.

De enige manier om coeliakie te behandelen is een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in de lastige eerste vier weken. We proberen u die eerste vier weken op de weg te helpen.

In het boek wordt uitgelegd wat coeliakie is en het dieet wordt nader beschreven. Met gevarieerde en volwaardige weekmenu's, praktische boodschappenlijstjes, leuke recepten, interviews met ervaringsdeskundigen en handige tips wordt u op de hoogte gesteld van alle mogelijkheden die er zijn.

Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij coeliakie geen beperking hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale glutenvrije artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al glutenvrij zijn. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij raden u aan een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist te maken. De diëtist kan u naast de basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke adviezen. Ieder persoon is immers anders en u zult tegen andere problemen en vragen aanlopen dan een ander. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in coeliakie. Gegevens waar u deze diëtisten kunt vinden staan achterin dit boek vermeld.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen die we de afgelopen jaren hebben opgedaan bij AllergiePlatform.nl. Deze zijn naar eer en geweten van de samenstellers verzameld om zo de Coeliakie patiënt op weg te helpen. Toch vormen deze geen vervanging voor medisch advies! Iedere lezer is verantwoordelijk voor zijn of haar doen en laten. De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.

Inleiding

In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat coeliakie is en wat gluten zijn. Verder komen de klachten aan de orde die iemand met coeliakie kan ervaren. Ook wordt beschreven hoe de diagnose coeliakie gesteld wordt en hoe de intolerantie behandeld wordt.

Gerelateerde ziektebeelden komen in hoofdstuk 2 aan bod.

In hoofdstuk 3 gaat dieper in op het dieet bij coeliakie. Er wordt uitgelegd wat wel en niet gebruikt mag worden. Ook leest u hoe u producten kunt vervangen, en wat verder belangrijk is als u glutenvrij gaat koken. Glutenvrij koken vergt, vooral in het begin, aanpassing en flexibiliteit. Dit komt omdat veel producten die in de keuken gebruikt worden gluten bevatten, ook als je het niet zou verwachten.

Hoofdstuk 4 omvat het glutenvrij koken, waar toch wel enkele aanpassingen nodig zijn. Oefening baart kunst!

Aanwijzingen om glutenvrij brood te bakken worden in hoofdstuk 5 gegeven. Gewoon brood mag niet meer, maar wat dan wel? Glutenvrij kant-en-klaar brood wordt niet door iedereen als smakelijk ervaren en daarom bakken veel mensen met coeliakie hun eigen brood. Dit vergt wel enige oefening. In dit hoofdstuk wordt het basisrecept voor brood gegeven en komen tips aan de orde die in de loop der tijd verzameld zijn.

In hoofdstuk 6 wordt verteld wat nodig is om een volwaardige, gevarieerde en evenwichtige voeding binnen te krijgen. Is er risico op bepaalde tekorten bij het glutenvrij dieet?

Hoofdstuk 7 besteedt aandacht aan etentjes en vakanties. Met coeliakie is het goed mogelijk uit eten te gaan of op vakantie te gaan. Er is alleen vaak wat extra voorbereiding nodig en hier worden tips gegeven.

In hoofdstuk 8 komen ervaringsdeskundigen aan het woord. Lopen zij tegen dezelfde problemen aan of hebben zij trucjes waarmee ze het leven met coeliakie makkelijker hebben gemaakt?

Hoofdstuk 9 geeft antwoord op de meest gestelde vragen over onderwerpen zoals dieetkostenvergoedingen, waarom lactose-intolerantie vaak voorkomt bij coeliakie en of glutamaat ook iets te maken heeft met gluten.

Onderbouwing voor de weekmenu's geven we in hoofdstuk 10.

De weekmenu's worden in hoofdstuk 11 uitgebreid omschreven. Deze weekmenu's zijn volledig volgens de Richtlijnen Goede Voeding samengesteld. Dit houdt in dat deze menu's niet alleen geschikt zijn voor een glutenvrij dieet maar ook nog eens een volwaardige, gezonde voeding bieden. Na de weekmenu's volgen nog enkele lekkere recepten voor koek en gebak.

Daarna wordt in hoofdstuk 12 beschreven welke tussendoortjes gebruikt kunnen worden.

Tot slot worden handige adressen en websites vermeld.

Hoofdstuk 1 Coeliakie

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat coeliakie is en wat gluten zijn. Verder komen de klachten aan de orde die iemand met coeliakie kan ervaren. Ook wordt beschreven hoe de diagnose coeliakie gesteld wordt en hoe de overgevoeligheid behandeld wordt.

Coeliakie en gluten

Coeliakie is een Grieks woord en betekent letterlijk 'ziekte van de darm'. Het is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen gluten verdraagt, het lichaam is overgevoelig voor gluten. Een andere naam hiervoor is glutenintolerantie. Gluten is een onderdeel van de eiwitten van bepaalde granen, en is opgebouwd uit gluteninen en gliadinen. Bij coeliakie is het lichaam intolerant voor de gliadinen. Als iemand met coeliakie gluten eet leidt dit tot beschadiging van de darmvlokken (vlokatrofie) in de dunne darm. De dunne darm heeft een heel groot oppervlak omdat deze aan de binnenzijde 'geribbeld' is, deze ribbels heten darmvlokken. Bij coeliakie worden deze vlokken, onder invloed van gluten, steeds platter tot het darmoppervlak uiteindelijk zo goed als egaal is. Door de vermindering van het darmoppervlak kunnen voedingsstoffen niet meer in voldoende mate uit het voedsel worden opgenomen. De voedingsstoffen die u niet meer opneemt worden met de ontlasting uitgescheiden. Zo ontstaan er vaak tekorten aan bepaalde voedingsstoffen waaronder ijzer, jodium, en B-vitamines.

Vezels worden gewoonlijk niet in de darm opgenomen maar hebben hun positieve werking in de darm. Vezels horen daarom niet in het rijtje van bovenstaande voedingsstoffen thuis. Vezels zijn echter zeer belangrijk voor een goede darmwerking omdat ze zorgen voor een goede darmperistaltiek, dit is de knedende beweging die de darm maakt. Bovendien zorgen vezels ervoor dat er voldoende vocht wordt opgenomen en zo diarree of juist obstipatie wordt voorkomen.

Klachten

Iemand met coeliakie kan last krijgen van verschillende klachten. Sommige klachten, zoals buikpijn, zijn directe gevolgen van de beschadigde darm. Klachten als botontkalking zijn complicaties die optreden door tekorten aan bepaalde voedingsstoffen.

Klachten die direct in de darm te merken zijn:

- buikpijn
- chronische diarree;
- verstopping;
- afwijkend ontlastingspatroon;
- stinkende ontlasting;
- opgezette buik;
- overmatige ontlasting.

Mogelijke klachten ten gevolge van de verminderde opname van voedingsstoffen::

- huilerigheid;
- depressiviteit en/of angst;
- sterke stemmingswisselingen;
- ondergewicht;
- dunne armen en benen;
- bloedarmoede;
- weinig eetlust, of juist een grote eetlust;
- lusteloosheid;
- overgeven;
- botontkalking;
- aften;
- afwijkingen aan het tandglazuur.

Bij jonge kinderen met coeliakie ziet men vaak groeistoornissen. Bij oudere kinderen is de vertraagde puberteit op te merken. Daarnaast komt het vaak voor dat er achterblijvende schoolprestaties zijn.

Er zijn echter ook personen die geen klachten hebben. Dit hangt onder andere af van de leeftijd waarop men de ziekte ontwikkelt en hoe lang men al de ziekte heeft voordat de diagnose gesteld wordt. Coeliakie die niet ontdekt wordt en daardoor langere tijd onbehandeld blijft geeft een verhoogde kans op het ontstaan van darmkanker.

Prevalentie

Coeliakie komt voor bij ongeveer 1 op de 150 mensen. In Nederland zijn naar schatting rond de 110.000 coeliakiepatiënten. De diagnose is echter maar bij een kleine groep, een aantal van rond de 17.000, daadwerkelijk gesteld. Dit betekent dat er veel mensen zijn die niet weten dat ze coeliakie hebben.

Coeliakie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en kan op alle leeftijden ontstaan. Het is gebleken dat de klassieke symptomen veelal pas starten tussen het dertigste en zestigste levensjaar. Tevens is het zo dat een kwart van de jaarlijks nieuw gediagnosticeerde coeliakiepatiënten, ouder is dan 50. Als iemand in de naaste familie (ouders, broers, zussen) coeliakie heeft, is de kans ongeveer 10% dat u het ook heeft of krijgt.

Diagnose stellen

Als u klachten heeft die lijken op die van coeliakie, wordt vaak eerst een bloedonderzoek gedaan. Daarbij wordt gekeken of u antilichamen tegen endomysium (EmA) en weefseltransglutaminase (tTG) in uw bloed heeft. Als dit zo is, is de kans groot dat u coeliakie heeft. Vervolgens wordt een dunnedarmbiopsie gedaan. Hierbij wordt een stukje slijmvliesweefsel van de darmwand weggehaald en onderzocht. Voorheen moest een capsule ingeslikt worden, die aan een slangetje zat. Via röntgendoorlichting werd de capsule naar de juiste plaats in de dunne darm geleid. Tegenwoordig wordt er meestal een buigzaam kijkslangetje via de mond ingebracht en direct naar de darm geleid. Met een klein tangetje dat aan de slang vastzit wordt een stukje weefsel weggenomen. Het onderzoek duurt ongeveer tien minuten en kan plaats vinden onder verdoving. Onder de microscoop wordt het stukje darmweefsel vervolgens bekeken om te zien of darmvlokken beschadigd zijn of zelfs ontbreken. Als dat het geval is wordt de diagnose coeliakie onder voorbehoud gesteld. Vervolgens dient een glutenvrij dieet gevolgd te worden. Als na enige tijd de klachten afnemen en de darmvlokken zich weer herstellen kan de diagnose coeliakie met grote zekerheid gesteld worden.

Vlokatrofie kan ook bij andere ziektebeelden voorkomen, zoals bij ondervoeding, pernicieuzeschadelijke) bloedarmoede, koemelkallergie, giardiasis(darminfectie) en na bestraling of chemotherapie. Vlokatrofie als symptoom hoeft dan ook niet altijd te betekenen dat iemand coeliakie heeft. Een glutenvrij dieet hoort bij de diagnose van coeliakie.

Behandeling

Coeliakie is niet te genezen en er zijn geen medicijnen voor. De enige behandeling is het volgen van een glutenvrij dieet. Daarbij moet u alle producten die gluten bevatten vermijden. Dankzij dit dieet zullen de darmvlokken zich herstellen en de klachten grotendeels verdwijnen. Na ongeveer een jaar zal de dunne darm weer alle voedingsstoffen, die uw lichaam nodig heeft, uit de voeding kunnen opnemen. U zult het glutenvrij dieet levenslang moeten volgen. Zodra u weer gluten gaat eten zullen de darmvlokken weer afgebroken worden en de klachten terugkeren.



Hoofdstuk 2 Gerelateerde ziektebeelden

Iemand met coeliakie kan ook last hebben van gerelateerde ziektebeelden, zoals lactose-intolerantie. Daarnaast wordt bij de ziekte van Dühring ook een glutenvrij dieet voorgeschreven. Meer informatie hierover vindt u in dit hoofdstuk.

Lactose-intolerantie

Lactose komt voor in zuivel zoals melk of melkdranken, vla en yoghurt en wordt ook wel melksuiker genoemd. Wanneer u pas heeft gehoord dat u coeliakie heeft en nog geen glutenvrij dieet, of nog niet zo lang een glutenvrij dieet volgt, is de oppervlakte van uw darm waarschijnlijk nog erg beschadigd en afgevlakt. Lactose (melksuiker) wordt normaal gesproken in de dunne darm gesplitst in glucose en galactose, onder invloed van het enzym lactase. Dit enzym wordt geproduceerd door het darmslijmvlies. Door de beschadiging maakt uw darmwand minder lactase aan. Wanneer dit gebeurt zal de lactose in de darm gaan gisten en dit zorgt voor ongemakken als gasvorming, een opgezet gevoel, darmkrampen en/of diarree. Gelukkig komt lactose-intolerantie als gevolg van coeliakie niet vaak voor en is het voldoende om tijdelijk een lactosebeperkt dieet te volgen. Een geheel lactosevrij dieet is meestal niet nodig.

Vaak worden kleine beefjes lactose (10 gram per dag) nog wel verdragen, en kunnen producten waarin melkpoeders of melkbestanddelen worden gebruikt, zoals soep, worst, snoep en koek, gewoon gegeten worden. Bovendien worden zure melkproducten, zoals yoghurt, beter verdragen.

Wanneer de darmwand door het glutenvrije dieet weer hersteld is kunt u hoogstwaarschijnlijk ook weer meer lactosebevattende producten gaan gebruiken.

Hoeveelheid lactose in voedingsmiddelen:

- Veel: Melk, vla, pap, chocolademelk, pudding, roomijs, yoghurtdranken, smeerkaas, buitenlandse kazen, roomboter, slagroom, crème fraîche, koffiemelk en koffieroom.
- Weinig: Zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk, kwark, zure room.
- Vrijwel geen: Nederlandse harde (oude) kazen.

Het is echter wel belangrijk dat u er op let dat u, op de lange termijn, geen tekorten aan voedingsstoffen krijgt. Om deze reden wordt geadviseerd pas een lactosebeperkt dieet te gaan volgen wanneer de klachten, na de start van het glutenvrij dieet, aanhouden.

Calcium is een van de belangrijkste voedingsstoffen die u bij een lactosebeperkt dieet minder binnen krijgt. Ook sommige vitamines krijgt u binnen door het gebruik van bepaalde zuivelproducten. Op de volgende bladzijde staat beschreven wat calcium en sommige van deze vitamines voor u doen en welke voeding een goed alternatief biedt om deze voedingsstoffen toch in voldoende hoeveelheid binnen te krijgen.

Als dat niet mogelijk is, is het raadzaam een voedingssupplement te gebruiken als aanvulling.

Calcium

Calcium (kalk) is een mineraal dat stevigheid aan het skelet en gebit geeft. Bovendien is calcium nodig voor het goed functioneren van de spieren, de hormoonstofwisseling en voor het geleiden van prikkels naar de zenuwen. Calcium komt vooral voor in zuivelproducten zoals melk en kaas. Alternatieve calciumbronnen zijn groene bladgroente, peulvruchten en aardappelen en dragen zo bij aan de totale calciumvoorziening. Ook is er vruchtensap en ontbijtdrank met toegevoegd calcium te koop.

Vitamine D (calciferol)

Vitamine D kan niet los gezien worden van calcium, omdat het helpt bij de opname van calcium. Het is met name belangrijk voor sterke botten en tanden. Vitamine D helpt om de weerstand op peil te houden en zorgt voor een goede spierwerking. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Zorg dus dat u voldoende buiten komt. Verder zit vitamine D vooral in vette vis (paling, zalm, makreel etc.), margarine, halvarine en bak- en braadproducten en in mindere mate in eieren en vlees.

Vitamine A (retinol)

Vitamine A is betrokken bij de weerstand en zorgt voor een goed gezichtsvermogen. Bovendien speelt het een rol bij de gezondheid van de huid, het tandvlees en haar. Leverproducten en vis bevatten vitamine A. Vitamine A wordt in Nederland ook toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Groente en fruit bevatten beta-Caroteen, dit wordt in het lichaam omgezet in vitamine A.

Vitamine B2 (riboflavine)

Vitamine B2 is van belang voor gezond haar en een gezonde huid. Daarnaast heeft het een belangrijke functie in de stofwisseling. Vitamine B2 zit in vlees, ei, graanproducten, peulvruchten en groene bladgroenten.

Vitamine B12 (cobalamine)

Vitamine B12 speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen. Een tekort hiervan veroorzaakt bloedarmoede. Bovendien zorgt vitamine B12 voor een goede werking van het zenuwstelsel. Alleen dierlijke producten zoals vlees, vis en eieren bevatten vitamine B12.

Ziekte van Duhring

De ziekte van Duhring, ook wel Dermatitis Herpetiformis(DH) genoemd, is een chronische huidaandoening die gekenmerkt wordt door rode, hevig jeukende en vlekkerige blaasjes op de huid. Vaak gaat deze huidziekte gepaard met een beschadigde darmwand waardoor voedingsstoffen slechter worden opgenomen en er tekorten ontstaan.

DH is dus, in tegenstelling tot lactose-intolerantie, geen gevolg van coeliakie maar een aandoening waarbij dezelfde behandelwijze wordt aanbevolen. Niet iedereen met coeliakie heeft last van DH. Omgekeerd geldt dat bijna iedereen met DH dezelfde afwijking aan het darmslijmvlies heeft als bij coeliakie, maar in minder ernstige mate.

Kenmerken

Vaak worden bij DH depigmentaties (vermindering van pigment in de huid), hyperpigmentaties (vermeerdering van pigment in de huid) en littekenjes gezien. Deze kenmerken worden vooral op specifieke delen op het lichaam gezien waaronder de strekzijde van de ellebogen en knieën en op de schouders en billen.

Het gebruik van veel jodium in de voeding kan de huidaandoening verergeren. Jodium komt echter van nature niet veel voor in onze voeding, omdat de grond waarop onze groenten verbouwd worden niet jodiumrijk is. Zeevis bevat ook jodium.

Diagnose

DH kan worden vastgesteld door een huidbiopsie. Een dermatoloog neemt een klein stukje van de huid weg. Dit stukje huid wordt nagekeken op de aanwezigheid van antilichamen.

Als deze antilichamen (IgA) aanwezig zijn zal u doorverwezen worden naar een maag-darm-leverspecialist. Deze zal net als bij coeliakie een onderzoek doen van de darm.

Behandeling

Naast medicijnen (Dapson) om de huidaandoening te behandelen wordt bij DH een glutenvrij dieet aanbevolen. Er wordt een positief effect op de darm en op de huidafwijkingen van DH gezien. Dit laatste echter pas na het genezen van de darm. Het genezen van de darm kan wel tot 1, 5 jaar duren. Wanneer de darmen genezen kan veelal ook de dosering medicijnen worden verminderd. Net als bij coeliakie komen de darmafwijkingen weer terug of verergeren deze na glutenbevattende voeding te gebruiken. Hierna kan ook de huidafwijkingen weer optreden of verergeren.



Hoofdstuk 3 Het glutenvrij dieet

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het glutenvrij dieet. Wat mag u niet, en nog belangrijker, wat mag u wél eten. Bovendien vindt u hier informatie over de etikettering en belangrijke regels over gluten en glutenvrije producten.

Niet toegestaan zijn

De granen tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut kunnen niet gebruikt worden binnen een glutenvrij dieet. Verder mogen alle producten waarin deze granen verwerkt zijn niet gegeten worden, zoals bloem en meel van de bovengenoemde granen, tarwezemelen, grutten, seitan, muesli, vermicelli, pasta, bami, griesmeel, gort, couscous, bulgur, brood, beschuit, crackers, paneermeel, koek, gebak, sauzen en soepen die gebonden zijn met meel of roux van de bovengenoemde granen, croutons, soepstengels en snacks (o.a. kroket, frikandel, nasischijf).

Wat wel mag

De gangbare graanproducten kunnen vervangen worden door (meel, zetmeel of bloem van) maïs, rijst, boekweit, teff, sorghum, quinoa, amaranth, soja, en tapioca.

Verder zijn toegestaan de bindmiddelen maïzena, agar-agar, arrowroot, johannesbroodpitmeel (carobel), cassave, gelatine (E485), quarpitmeel, pectine (E440), sago, xanthaangom (E415) en maïsgriesmeel (polenta).

Verse onbewerkte voedingsmiddelen zijn van nature glutenvrij, denkt u hierbij aan: aardappelen, aardappelmeel, groente, fruit, peulvruchten, melk, yoghurt, kaas, vis, kip, ei, vlees (alleen ongepaneerd en zonder toevoegingen) en olie.

Speciale gevallen

Er bestaat vaak onduidelijkheid of haver, mout, gierst en (gemodificeerd) zetmeel nu wel of niet geschikt zijn om te gebruiken binnen een glutenvrij dieet.

Haver is een graan dat van nature geen gluten bevat. Echter is dit graan in Nederland vaak niet geschikt voor gebruik omdat het besmet of vermengd is met tarwe. Zuivere, dus onbesmette, haver kan wel gebruikt worden door mensen met coeliakie. Het is verkrijgbaar in onder andere havermeel, -mout en -vlokken.

Mout is geen graan op zich maar een bewerking van een bepaald graansoort. Zo is er gerstmout, tarwemout en de bekendste; havermout. Mout ontstaat door een graankorrel te laten kiemen en daarna te drogen onder hoge temperatuur. Een kiem is het begin van een plantje dat zich uit de graankorrel ontwikkelt. Tijdens het drogen wordt een groot deel van het gluteneiwit afgebroken. De hoeveelheid gluten in het eindproduct zo klein, dat het meestal te verwaarlozen is.

Hoewel gierst van nature wel glutenvrij is, wordt het door nog onbekende reden vaak slecht verdragen door mensen met coeliakie. Het is verstandig hier rekening mee te houden.

Zetmeel is een plantaardig koolhydraat en bevindt zich in veel graansoorten en in grote hoeveelheden in aardappels en maïs. Wanneer de eigenschappen van zetmeel veranderd zijn door een chemische behandeling wordt gesproken van gemodificeerd zetmeel. Deze behandeling wordt toegepast om de smaak te verbeteren of ervoor te zorgen dat het beter door

producten te verwerken is. Zetmeel kan van verschillende producten afkomstig zijn. Voorbeelden hiervan zijn aardappelzetmeel en tarwezetmeel. Eerstgenoemde is afkomstig van een niet glutenbevattend product. Tarwezetmeel is uiteraard afkomstig van tarwe, een glutenbevattend graan. Dit zetmeel is zo bewerkt dat het vrijwel glutenvrij is. Hoewel de meeste mensen met coeliakie geen klachten ondervinden van glutenvrij gemaakt tarwezetmeel, is voor sommige mensen met coeliakie het glutengehalte in tarwezetmeel nog te groot. Zij krijgen klachten na het eten van zetmeel van een glutenbevattend graan. Bent u een van deze mensen dan kunt u beter kiezen voor het gebruik van producten die van nature glutenvrij zijn. Het wordt bovendien niet aanbevolen zetmeel te gebruiken wanneer u pas begint met het glutenvrij dieet. De diëtist kan samen met u bepalen of het mogelijk is het gebruik van zetmeel te introduceren. De darm moet immers eerst de gelegenheid krijgen te herstellen. U kunt meer lezen over de benamingen van zetmeel op het etiket onder het kopje 'Wetgeving'.

Glutenvrije (dieet)producten

Er bestaat van nature glutenvrije voeding en voeding die glutenvrij gemaakt is. Van nature glutenvrije voeding is voeding waar van nature geen gluten in voorkomen. Bijvoorbeeld; groenten, fruit, vlees en water etc. Glutenvrij gemaakte voedingsmiddelen zijn zo bewerkt dat het merendeel van de gluten eruit gehaald is en het dus door mensen met coeliakie gebruikt mag worden. Er zijn veel speciaal gefabriceerde producten verkrijgbaar. Deze producten zijn herkenbaar aan de aanduiding 'glutenvrij' en/of het glutenvrij-logo op de verpakking.



Een product mag glutenvrij genoemd worden als het minder dan 10 mg gliadine (=20 mg gluten) per 100 gram bevat. Deze norm heet de Codex Alimentarius. Dit betekent dat een zogenoemd glutenvrij product soms niet geheel glutenvrij is, maar een extreem kleine hoeveelheid gluten bevat. Een glutenvrij product kan eventueel ook zetmeel bevatten van een glutenbevattend graan. Dit komt doordat de hoeveelheid gluten dan onder de Codex Alimentarius ligt, en het product in feite dus zeer glutenarm is. Verdraagt u geen zetmeel dan zult u ook alle glutenvrije producten met zetmeel moeten vermijden.

Het logo van Albert Heijn is een logo wat geplaatst wordt op producten waar geen tarwe, rogge, gerst, haver, spelt of kamut in de ingrediëntenlijst voorkomt. Verder hoeft het niet aan bepaalde eisen te voldoen. Dit is geen officieel logo voor glutenvrije producten.

Het Voedingscentrum geeft een merkartikelenlijst uit, waarin veel van deze glutenvrije producten zijn opgenomen. De lijst is samengesteld door de ALBA, de databank voor voedselovergevoeligheid. Bovendien bestaan er websites die informatie geven over 'supermarktartikelen'. Hier kunt u productinformatie gemakkelijk opzoeken. Deze lijsten zijn een handig hulpmiddel, maar het lezen van etiketten blijft een belangrijk advies omdat gedurende het jaar de samenstelling van een product kan wijzigen.

Klachten verminderen

Wanneer het glutenvrij dieet goed wordt gevolgd, zullen de klachten meestal binnen enkele maanden tot jaren verminderen of zelfs verdwijnen. Bij kinderen zal het herstel sneller zijn en ook vollediger dan bij volwassenen. Hoe meer de darmvlokken zijn beschadigd, hoe langer het herstel zal gaan duren.

Als u het glutenvrij dieet nauwkeurig volgt maar de maag-darmklachten verdwijnen niet na zo'n zes tot twaalf maanden, kan het zijn dat er dieffouten worden gemaakt. Dit houdt in dat u wellicht toch gluten binnenkrijgt zonder dat u er erg in heeft. Indien dat niet het geval is, kan het nodig zijn naast gluten ook tarwezetmeel uit de voeding weg te laten.

Als dat nog niet helpt, zou de diagnose fout kunnen zijn en moet u terug naar de arts.

Wetgeving

Er zijn verschillende regels die bepalen wat er op een etiket van een product moet worden weergegeven. Deze regels worden regelmatig gewijzigd om zo het gemak en de veiligheid te verbeteren. In de wetgeving voor allergenen staat beschreven dat het verplicht is glutenbevattende granen en producten op basis van glutenbevattende granen op het etiket te vermelden. Dit houdt in dat als u een product koopt waar tarwe, rogge, gerst, haver, spelt of kamut in zit, dit op de verpakking moet staan.

Deze wet geldt voor alle voedingsmiddelen afkomstig van glutenbevattende granen. Een voorbeeld hiervan is zetmeel. Zetmeel kan van veel verschillende voedingsmiddelen afkomstig zijn. Wanneer u alleen de aanduiding 'zetmeel' op het etiket ziet staan is het zetmeel afkomstig van een niet glutenbevattend product zoals aardappel of maïs. Deze zekerheid heeft u omdat dit in de voedsel- en warenwet staat vastgesteld. Gaat het om zetmeel van tarwe dan moet dit op het etiket staan als tarwezetmeel of zetmeel(tarwe).

Mocht er op een etiket geen ingrediëntenlijst aanwezig zijn moet er op het etiket los vermeld worden welke allergenen het voedingsmiddel bevat. Op het etiket staat dan bijvoorbeeld 'Bevat: tarwe, pinda en soja'.

In de fabriek waar naast glutenvrije producten ook glutenbevattende producten verwerkt worden, kan (kruis)besmetting met gluten optreden. Dit wordt tegenwoordig vaak op de verpakking van een product aangegeven met 'Kan sporen bevatten van tarwe/gluten' of 'Wordt gemaakt in een fabriek waar ook gluten/tarwe bereid wordt'. Dit wil echter niet zeggen dat het product ook daadwerkelijk gluten bevat. De fabrikant zet dit er naar eigen keuze op wanneer er in de fabriek een kans bestaat op besmetting met een allergeen. Het tegenovergestelde is echter ook waar: als de beweringen niet op de verpakking staan, kan er een risico zijn op kruisbesmetting. Fabrikanten zijn namelijk niet volgens de voedsel- en warenwet verplicht een mogelijk risico van besmetting met gluten op de verpakking te vermelden. U kunt zelf bepalen of u producten met deze vermelding wel of niet koopt, afhankelijk van uw ervaring.

Kruisbesmetting

Kruisbesmetting is de besmetting van voeding door aanraking met gluten of sporen van gluten. Deze aanraking kan al plaatsvinden tijdens de productie van de voeding maar ook bij u thuis. Bij coeliakie heeft kruisbesmetting een grote rol omdat gluten vaak in poedervorm voorkomen. Denk u bijvoorbeeld aan bakmix, meel of bloem. Door deze poedervorm stuift het snel op en dwarrelt door de fabriek of keuken. Bovendien is het op deze manier moeilijker om de werkplek weer glutenvrij te krijgen tijdens de schoonmaak. In het volgende hoofdstuk staan tips om de kans op besmetting bij u thuis zo klein mogelijk te houden.





Hoofdstuk 4 Glutenvrij koken

Glutenvrij koken vergt, vooral in het begin, aanpassing en flexibiliteit. Dit is omdat veel producten die in de keuken gebruikt worden gluten bevatten. In dit hoofdstuk leest u hoe u producten kunt vervangen, en wat verder belangrijk is als u glutenvrij gaat koken.

Toegestaan of niet toegestaan

Hieronder wordt per productgroep voor u beschreven wat u wel en wat u niet kunt gebruiken. Eventuele tips of opmerkingen staan ook bij de productgroep vermeld.

Aardappelen, aardappelproducten en knolgewassen

Alle soorten aardappelen mogen gegeten worden.

Waarmee uitkijken: Kant-en-klare producten zoals aardappelpuree en toevoegingen zoals kruiden. Een alternatief voor aardappelen is rijst, peulvruchten, mihoen of quinoa.

Brood, pasta, granen en bindmiddelen

Dit kan wel gebruikt worden: Producten van maïs, rijst, boekweit, (gierst), Johannesbroodmeel, teff, sorghum, quinoa, amarant, soja, en tapioca.

Dit kan niet gebruikt worden: Alle broodsoorten waar tarwe, haver, gerst, rogge, spelt en kamut in verwerkt is.

Broodbeleg

Dit kan wel gebruikt worden: Jam, stroop, honing, sandwichspread en pindakaas.

Waarmee uitkijken: Chocoladepasta, hagelslag en vruchtenhagel. Kaas is van nature glutenvrij. Waarmee uitkijken: In blauwschimmelkazen zoals roquefort en stilton kunnen door de specifieke bereidingswijze gluten in de schimmel voorkomen.

Groente en fruit

Alle soorten groente zijn glutenvrij. Buiten verse groente kunt u ook ingevroren, ingeblikte en gedroogde groente gebruiken. Alle verse soorten fruit zijn glutenvrij.

Waarmee uitkijken: Kant-en-klare groentegerechten, groente à la crème of groente met een deeglaag. Gedroogd fruit met meel.

Dranken

Dit kan wel gebruikt worden: Alle koolzuurhoudende dranken, dranken in zakjes of met filters, thee, cafeïnevrije koffie, versgemalen koffie, puur vruchtensap, vruchtennectar, vruchtensiroop. Alcoholische dranken: witte en rode wijn, rosé, cognac, brandy, rum, prosecco, brandewijn, grappa, cognac, tequila, calvados, kirsch, gin.

Waarmee uitkijken: Diverse oploste thee en sommige gearomatiseerde thee, kant-en-klaarmixen voor cocktails, chocolademelk, isotone dranken, vruchtensappen met extra vezels, drinkontbijten en likeuren als whisky en (graan-)jenever.

Dit kan niet gebruikt worden: Bier, Gerst of gerstemouthoudende oploskoffie, surrogaatkoffie en granenkoffie.

Eieren

Eieren bevatten geen gluten en kunnen dus gebruikt worden.

Gebak en koek

Het meel dat gebruikt wordt in normale koek en gebak bevat altijd gluten.

Er zijn veel dieetproducten verkrijgbaar via internet, reformwinkels en supermarkten.

Natuurlijk is het ook leuk om zelf te bakken. Achter de weekmenu's in hoofdstuk 11 is een aantal lekkere recepten te vinden.

Kruiden, specerijen en andere toevoegingen

Pure kruiden en specerijen bevatten geen gluten.

Waarmee uitkijken: Gluten kunnen wel zitten in juspoeder, kruidenmixen en sojasauzen.

Melk, melkproducten, melkvervangers en ijs

Dit kan wel gebruikt worden: Melk, karnemelk, yoghurt, chocomelk, yoghurt, room, kwark, mascarpone en kefir.

Waarmee uitkijken: Riskant zijn kant-en-klare milkshakes, drinkontbijt met zuivel, toetjes met granen of koekjes, crèmes, puddings en ijs.

Bind uw zelfgemaakte vla of pudding met een glutenvrij bindmiddel zoals maïszetmeel, gelatine of agar-agar.

Noten, pinda's, chips, zaden, salades en snacks

Dit kan wel gebruikt worden: Cashew-, hazel-, para-, pecan-, pistache-, macadamia- en walnoten. Kastanjes, lijnzaad, pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten. Ook pinda's en studentenhaver zijn glutenvrij. Pas wel op voor eventuele kruiden die gluten kunnen bevatten.

Waarmee uitkijken: Chips wordt meestal van aardappel gemaakt maar zijn toch niet altijd glutenvrij. Vooral de naturel chips zijn wel vaak glutenvrij.

Salades en snacks bevatten vaak gluten en hier moet dus ook mee uitgekeken worden.

Dit kan niet gebruikt worden: Borrelnootjes en japanse mix.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn glutenvrij.

Samengestelde/ kant-en-klaar gerechten

Deze bevatten vaak gluten. Kijkt u altijd op de verpakking.

Soep en bouillon

Bouillonblokjes/poeders bevatten vaak gluten. Ook kant-en-klare soepen kunnen gluten bevatten. Gebruik glutenvrije bouillons en soepen van de Merkartikelenlijst of trek zelf soep van vlees, vis, kip, groente, pure kruiden of specerijen. De soep kunt u vullen, indikken of binden met glutenvrije vermicelli, mihoen, peulvruchten, aardappelzetmeel of rijst(meel).

Suiker, snoep, chocolade en zoete sauzen

Suiker is glutenvrij en kan dus gebruikt worden.

Waarmee uitkijken: Snoepgoed, chocolade en sauzen kunnen gluten bevatten.

Let dus weer goed op de verpakking.

Vetten, oliën en hartige sauzen

Dit kan wel gebruikt worden: Vetten, zoals margarines oliën.

Waarmee uitkijken: Hartige sauzen uit pot of zakje. Ketjap is sojasaus en daarin kan ook tarwe of tarwezetmeel verwerkt zijn. Daarnaast kunnen shoyu en tamari gluten bevatten. Er zijn echter wel glutenvrije varianten op de markt. Granen worden soms ook gebruikt als bron voor natuur-azijn. Bind zelfgemaakte sauzen met room, maïszetmeel, aardappelzetmeel of rijstemeel, of koop de glutenvrije sauzen van de Merkartikelenlijst.

Jus uit een pakje bevat gluten. Gebruik daarom glutenvrije jus uit de Merkartikelenlijst of maak zelf jus met boter. U kunt deze eventueel nog binden met maïszetmeel, aardappelzetmeel of rijstemeel. Maak uw slasaus zelf van olie en azijn, yoghurt, kwark of zure room, met toevoeging van bijvoorbeeld kruiden.

Vis, schaal- en schelpdieren

Dit kan wel gebruikt worden: Alle soorten verse vis of vis uit de diepvries.

Visconserven, natuurlijk ingelegd in olie, gerookte vis, schaal- en schelpdieren.

Waarmee uitkijken: Kijk uit voor vis verwerkt in saus of kant-en-klaargerechten.

Dit kan niet gebruikt worden: Vis met paneermeel zoals kibbeling of met glutenbevattende saus, panharing, braadrolmops en surimi-imitatiekrab. Vraag dit dus ook in een restaurant goed na.

Vlees, vleeswaren, wild en gevogelte

Onbewerkt vlees is van nature glutenvrij. Let er wel op dat bij de slager vlees makkelijk in aanraking kan komen met de paneerlaag van een anders stuk vlees of dat uw vleeswaren gesneden wordt in dezelfde snijmachine als de glutenbevattende vleeswaren.

Waarmee uitkijken: Net als bij vis geldt ook voor vlees dat etiketten goed moeten worden gelezen als het gaat om kant-en-klaarsaus met vlees of gerechten met vlees.

Tevens kunnen worstproducten gluten bevatten, met name vleeswaren zoals boterhamworst.

Dit kan niet gebruikt worden: Vlees met paneermeel (schnitzel) of met glutenbevattende saus.

Gepaneerd vlees kunt u zelf maken met gebruik van glutenvrij paneermeel. U kunt dit kant-en-klaar kopen of zelf maken van oud, glutenvrij brood of glutenvrij beschuit. U kunt ook glutenvrije cornflakes klein maken en als krokant laagje gebruiken.

Gehaktproducten als gehaktballen of hamburgers kunnen gemaakt worden met glutenvrij brood of glutenvrij paneermeel, ei, kruiden en specerijen.

Vleesvervangers

Vleesvervangers kunnen gluten bevatten. Glutenvrije vleesvervangers zijn tahoe, tempé en gedroogde sojabrokjes. Wel worden veel soorten gepaneerd, waardoor ze niet te gebruiken zijn binnen het glutenvrije dieet.

Tips voor in de keuken

Voorkom kruisbesmetting!

Tijdens het bereiden van uw maaltijd is het belangrijk dat er geen besmetting kan optreden tussen glutenvrije producten en producten die wel gluten bevatten. Er kunnen restjes granen achterblijven in bakvormen, frituurvet, op de broodplank, in de keukenmachine, in verpakkingsmateriaal, en natuurlijk op borden en bestek. Die restjes granen kunnen, hoe klein ook, voor klachten zorgen wanneer u ze binnenkrijgt. In de nerven van houten kookgerei en snijplanken blijven makkelijk spoorrestjes gluten achter, gebruik dan ook liever plastic soorten.

- Schaf een tweede set keukengerei aan die alleen door u, de coeliakiepatiënt, gebruikt wordt, of zorg ervoor dat al het keukenmateriaal goed gereinigd is. Denk hierbij aan de oven en bakplaat, weegschaal, maatschep of maatbeker, keukenmachine, deegkom, spatels, snijplank, pollepels en keukenkwast.
- In bakvormen kunnen gemakkelijk sporen bloem achterblijven. Gebruik daarom in plaats van een aluminium of roestvrij stalen bakvorm een siliconen bakvorm. Deze hoeft niet ingevet en bebloemd te worden en vermindert zo de kans op besmetting. Ook de siliconen kwasten zijn makkelijker te reinigen dan de variant met haartjes.
- Bewaar glutenvrije en glutenbevattende ingrediënten niet bij elkaar, om besmetting te voorkomen. De kans op besmetting is in het bijzonder groot bij het werken met verschillende meelsoorten. Dit komt doordat deze opstuiven en in de lucht blijven hangen. Bewaar bij voorkeur de glutenvrije producten bovenin de kastjes, zodat er geen deeltjes van gluten van andere producten op kunnen vallen.
- Zorg ervoor dat het werkblad altijd schoon is.
- Zorg dat u schone handen, kleding en keukendoeken heeft als u begint met koken. Mocht u eerder glutenbevattende producten bereid hebben, was dan grondig uw handen. Dit betekent in de praktijk 30 seconden wassen met warm water en zeep. Droog uw handen met een schone handdoek of een papieren doekje.
- Bereid de glutenvrije gerechten eerst, en daarna pas de glutenbevattende gerechten.
- Mocht er toch in een glutenvrij gerecht een glutenbevattend ingrediënt terecht gekomen zijn, probeer dit er dan niet uit te scheppen, maar maak het gehele gerecht opnieuw.
- Wanneer u grotere hoeveelheden soep of saus tegelijk bereidt, kunt u het in porties invriezen. Zo kunt u het snel en gemakkelijk gebruiken als dat een keertje nodig is.





Hoofdstuk 5 Glutenvrij brood bakken

Eén van de grootste problemen waar u tegenaan zult lopen is de broodmaaltijd. Gewoon brood mag niet meer, maar wat dan wel? Glutenvrij kant-en-klaar brood wordt niet door iedereen als smakelijk ervaren en daarom bakken veel mensen met coeliakie hun eigen brood. Dit vergt enige oefening. In dit hoofdstuk wordt het basisrecept voor brood gegeven en komen tips aan de orde die in de loop der tijd verzameld zijn.

Functie van gluten in brood

Gluten geeft een luchtige structuur aan brooddeeg en fungeert als een soort plaksel voor het deeg. Aan deeg wordt altijd gist toegevoegd wat tijdens het rijzen van het deeg gasbellen vormt. Deze gasbellen blijven door de gluten hangen in het 'glutenskelet'. Tijdens het bakken wordt dit skelet stevig. Als het glutenskelet ontbreekt blijven de gasbellen niet hangen, en rijst het brood niet of nauwelijks. Brood en gebak met glutenvrij meel is daarom altijd minder luchtig. Dit is minder het geval bij stevig gebak dat niet hoeft te rijzen, zoals zandtaartdeeg en koekjes. Bovendien kruimelen glutenvrije deegproducten meer dan producten die gluten bevatten. Dit komt door het ontbreken van het 'plaksel' wat het deeg bij elkaar houdt.

Glutenvrij brood

Er is kant-en-klaar glutenvrij brood te koop, maar u kunt het ook thuis zelf bakken. Er zijn veel verschillende glutenvrije broodmixen te koop, in bijvoorbeeld natuurvoedingswinkels, via webwinkels op internet en in sommige supermarkten. Als u zelf brood gaat bakken, kunt u kiezen uit het bakken in de oven of het gebruiken van een broodbakmachine. Het voordeel van de broodbakmachine is, dat deze eigenlijk al het werk voor u doet. Er kan echter maar één brood tegelijk gemaakt worden. Zelfgebakken brood is niet zo lang houdbaar, omdat er meestal geen conserveermiddel aan wordt toegevoegd. In de oven kunt u meerdere broden tegelijkertijd bakken en die daarna verdeeld in porties in de vriezer bewaren.

Basisrecept voor brood uit de oven

- 500 gram glutenvrij meel
- 8 gram droge gist of 16 gram verse gist
- 350 ml lauw water of lauwe melk
- 7 gram Jozozout
- 3 eetlepels olie of vloeibare margarine

Er zijn diverse glutenvrije broodmixen op de markt. Volg bij deze altijd het recept dat op de verpakking vermeld staat. Vaak zult u na verloop van tijd meer gevoel krijgen voor het bakken van brood en kunt u het recept 'eigen' maken.

Basisrecept voor brood uit de broodbakmachine

- 500 gram glutenvrij meel
- 4 gram droge gist of 8 gram verse gist
- 450-550 ml water of melk (kijk op de verpakking)
- boter, olie of broodverbeteraar pasta,
- eventueel 7 gram Jozozout om een jodiumtekort te voorkomen, soms bevat het meel echter al jodium

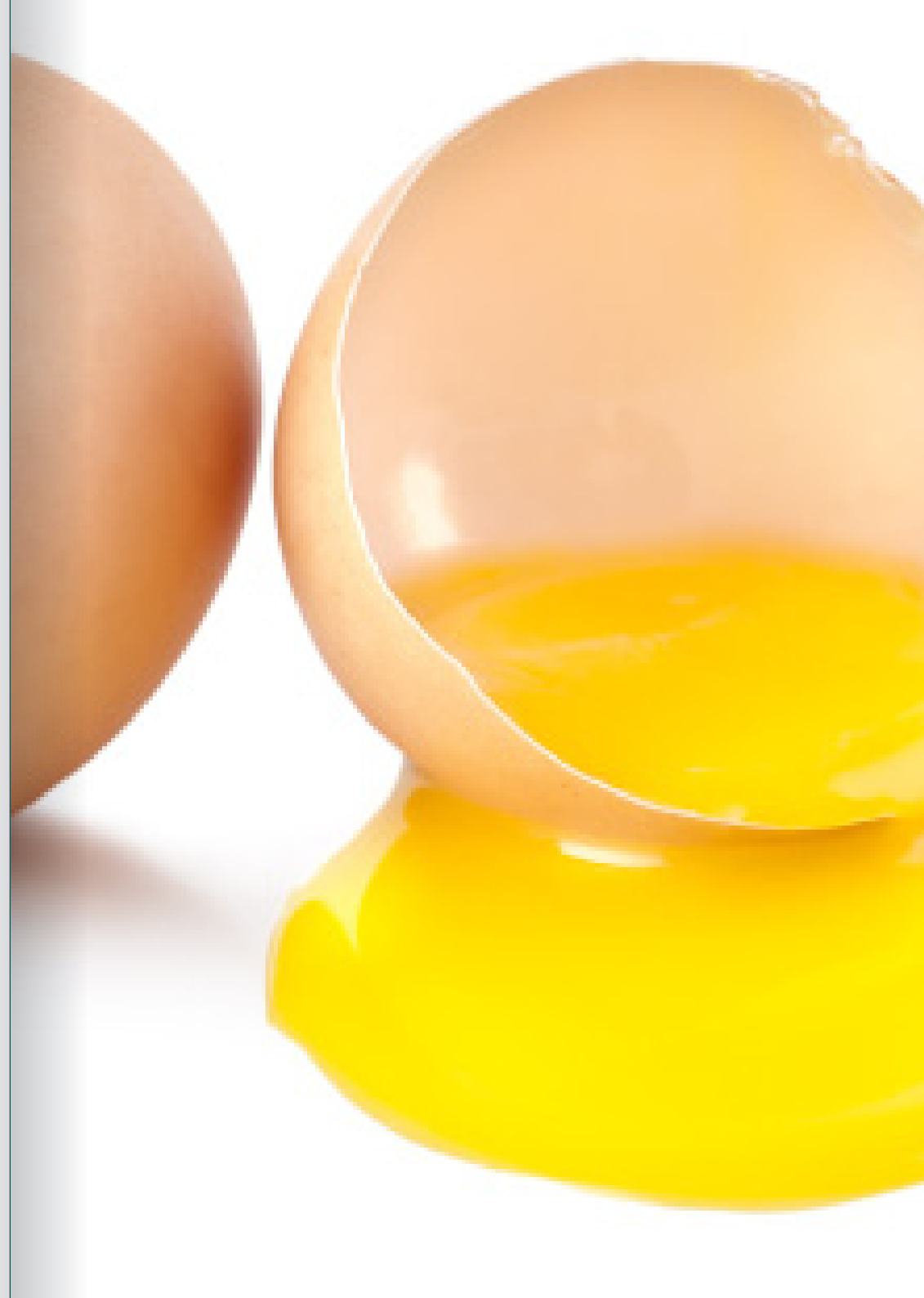
Tips voor het maken van brood in de broodbakmachine

- Stel de machine in op een kort programma
- Doe eerst het water, de olie of boter en het zout in de broodbakmachine. Vervolgens het meel en als laatste het gist.
- Gebruik niet teveel gist. Uw brood zal inzakken of er ontstaat een holte.
- Voeg, als u dat lekker vindt of nodig heeft, vezels toe aan het deeg zoals zonnebloempitten, noten, rozijnen of sesamzaad. Als u vezels toevoegt die veel vocht opnemen moet u wat extra water toevoegen.
- Als u meel gebruikt dat lactose bevat, kunt u een theelepel citroensap toevoegen om het deeg luchtiger te maken.
- Gist is gevoelig voor temperatuur. Als het water te warm is werkt het niet. Ook mag de gist niet in aanraking komen met zout.

Algemene tips voor het bakken van brood

- Eiwit maakt het brood droger, eiageel maakt het 'natter'.
- Olie maakt het brood ook droger, terwijl vloeibare boter het brood minder droog maakt.
- Ook melk, met name volle melk, maakt het brood minder droog dan water.
- Fiberhusk (vlozaad) geeft meer samenhang aan het deeg, dit kan de plakkerige eigenschap van gluten goed vervangen. Dit zorgt voor een goede structuur. Het kan ook gebruikt worden als bindmiddel bij het maken van bijvoorbeeld koekjes.
- Qimic (melkvetten) maken het deeg malser.

Heeft u een keer geen tijd of zin om zelf brood te bakken? Of gewoon eens zin in iets anders dan boterhammen? Kies dan eens voor kant-en-klaar producten. Veel producten zijn ook handig mee te nemen voor onderweg. Deze producten zijn te onder andere te koop in online winkels, reform- en natuurwinkels.





Hoofdstuk 6 Goede en gevarieerde voeding

U beschikt nu over de belangrijkste informatie over coeliakie. U weet wat coeliakie inhoudt en wat u wel en niet mag eten. Echter, om een goede voeding binnen te krijgen is nog een aantal dingen van belang. Zo is het belangrijk dat u varieert en voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Gezonde voeding is immers voor iedereen belangrijk, jong, oud, groot of klein. Hier wordt de Schijf van Vijf uitgelegd, worden diverse tussendoortjes besproken en wordt uitgelegd op welke voedingsstoffen gelet moet worden binnen een glutenvrij dieet.

Vijf richtlijnen

Eet gevarieerd

Door een gevarieerde voeding krijgt u verschillende belangrijke voedingsstoffen binnen. U voorkomt zo tekorten en het eten blijft bovendien lekker en leuk.

Eet niet teveel en beweeg voldoende

Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten. Uw gewicht kunt u op peil houden door normale hoeveelheden te eten. Iemand met een te hoog gewicht heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker. Het gebruik van weinig zout en alcohol is ook zeer belangrijk om het lichaam gezond te houden. Bovendien is bewegen een goed middel om overgewicht te verminderen of voorkomen.

De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag staat in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag' beschreven per leeftijdscategorie. Uiteraard is dit een gemiddelde en verschilt dit enigszins per persoon en diens leefstijl.

Gebruik niet te veel verzadigd vet

Vet bestaat in verschillende vormen, waarvan de bekendste; verzadigd vet, onverzadigd vet en omega 3 en 6 vetzuren(visvetzuren). U kunt zelf goed letten op het gebruik van verzadigd(slecht) vet en onverzadigd(goed) vet. Fabrikanten vermelden dit altijd op het etiket.

Teveel gebruik van verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet is dierlijk, hard vet en zit onder andere in vaste/harde bakboter en frituurvet maar het zit ook in vlees en koekjes. Vet is dus niet altijd zichtbaar; we spreken dan van 'verborgen vet'.

Onverzadigd vet is een plantaardig vet en een gezondere keuze. Dit vet vindt u in halvarine, plantaardige oliën en vloeibaar bak- en braadvet.

Het eten van twee keer vis per week (waarvan ten minste één keer per week vette vis) is van belang vanwege de gezonde visvetzuren, ook wel de omega 3 en 6 vetzuren genoemd. Deze verlagen de kans op hart- en vaatziekten.

Eet voldoende groente, fruit en broodproducten.

Groente, fruit en (glutenvrij) brood zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Zo krijgt u via groente en fruit veel verschillende vitamines en spoorelementen binnen die bijdragen aan een gezond lichaam. Vezels helpen mee aan een goede darmwerking, wat bevorderlijk is voor de stoelgang.

Eet veilig

Het is belangrijk te zorgen voor een schone werkomgeving om zo de kans op besmetting via bacteriën te voorkomen. Bacteriën kunnen zorgen voor ziekten, voedselinfectie of -vergiftiging. Let verder op de 'tenminste houdbaar tot'-datum om te voorkomen dat het product bedorven is. Voor mensen met coeliakie is veilig eten ook het voorkomen van besmetting met gluten door te werk te gaan met schone materialen en in goede werkvolgorde.

De vijf vakken

Door gevarieerd te kiezen uit alle vijf vakken van de Schijf van Vijf wordt de basis gelegd voor een gezonde voeding. Hieronder staat omschreven welke voedingsstoffen u uit de verschillende vakken kunt halen. Dit is direct een motivatie voor een gevarieerde voeding. Door per dag uit alle vakken te eten krijgt u verschillende voedingsstoffen binnen en blijft uw lichaam gezond. De hoeveelheden die worden aanbevolen staan weergegeven in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag' in de bijlage.

Vak 1: Groente en fruit

Belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium en vezels.

Vak 2: (Glutenvrij) brood en ontbijtgranen, aardappelen, rijst, peulvruchten en (glutenvrije) pasta.

Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen zoals ijzer.

Vak 3: Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Belangrijk vanwege: eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.

Vak 4: Vetten en olie

Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en onverzadigde vetzuren.

Vak 5: Dranken

Belangrijk vanwege: vochtinname/water.

(Bron: Voedingscentrum)

Glutenvrije tussendoortjes

Een gezonde voeding bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 3 momenten voor tussendoortjes. Verdeeld over de dag kan dat er als volgt uit zien: Ontbijt, tussendoortje, lunch, tussendoortje, avondeten, tussendoortje. Kleinere porties verdeeld over de dag worden aanbevolen. Bij tussendoortjes wordt vaak gedacht aan een zoete of hartige snack zoals chocolade, koek, chips of toastjes. Dit hoeft echter niet zo te zijn. Een tussendoortje kan ook bestaan uit (rauwe) groente, fruit, een bakje yoghurt, een glutenvrije cracker of een snee glutenvrij brood. Tussendoortjes helpen om de trek te stillen en zorgen er zo voor dat u niet de behoefte krijgt om zich, door een hongergevoel, te vergrijpen aan ongezonde snacks. Bovendien wordt de dagelijkse hoeveelheid fruit vaak als tussendoortje gegeten.

Af en toe iets lekkers

- Diverse koekjes en zoutjes speciaal ontwikkeld voor mensen met coeliakie zijn o.a. verkrijgbaar bij www.allergiesupermarkt.nl;
- Taarten en gebak zijn o.a. verkrijgbaar via www.glutenvrij-lepoole.nl of www.purefood.nl;
- Snacks zoals kroketten, frikandellen zijn bij goed gesorteerde reformwinkels te verkrijgen o.a. van het merk Kwakman, Le Poole en Consenza.

Ook kunt u deze lekkernijen zelf maken, recepten hiervoor zijn verderop in dit boek te vinden. Er bestaan speciale kookboeken, websites en bladen met glutenvrije recepten.

Hoofdstuk 12 gaat dieper in op de tussendoortjes die u kunt gebruiken en er wordt ook een keuzetabel gegeven.

Voedingsstoffen en tekorten voorkomen

Omdat u veel granen moet weglaten en veel producten zal moeten gaan vervangen, ontstaat er kans op tekorten aan voedingsvezel, ijzer, jodium en B-vitamines. In een gezonde voeding zitten voldoende voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor een gezond lichaam. Hieronder wordt per voedingsstof beschreven wat het doet en waar het in voorkomt.

Voedingsvezel

Voedingsvezel bestaat uit de onverteerbare bestanddelen van voeding, en zit in plantaardige voedingsmiddelen. Voedingsvezels zijn van belang voor het goed functioneren van de dikke darm. Producten die veel voedingsvezels bevatten zijn brood, met name de donkere soorten zoals bruinbrood, roggebrood en volkorenbrood, graanproducten, peulvruchten, groente en fruit. Sommige glutenvrije meelsoorten en glutenvrije broodmixen leveren echter erg weinig vezels. Probeer veel producten te eten die glutenvrij en tevens rijk aan voedingsvezel zijn: aardappelen, boekweitvlokken, Fibrex (suikerbietenvezel), fruit (vers of gedroogd), groente en rauwkost, zilvervliesrijst, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen, sojabonen, spliterwten), quinoa, maïs (-korrels, -vlokken of -zemelen), noten (zoals cashewnoten, pistachenoten, walnoten), pinda's en zaden (o.a. lijnzaad, maanzaad, sesamzaad, pijnboompitten, zonnebloempitten en pompoenpitten).

IJzer

IJzer speelt een belangrijke rol bij stofwisselingsprocessen in het bloed en de lichaamscellen. Het komt in twee vormen voor in eten, namelijk als heamijzer in vlees en vleesproducten, en als non-heamijzer in brood, aardappelen en (groene) groente. Om te zorgen dat u geen non-heamijzertekort krijgt, is het dus van belang dat u, als u minder brood of broodvervangers eet, veel aardappelen en groente gebruikt.

Jodium

Jodium is een mineraal dat de schildklier nodig heeft om ervoor te zorgen dat de stofwisseling optimaal blijft. Jodium wordt in de vorm van gejodeerd broodzout toegevoegd aan brood dat in bakkerijen gemaakt wordt. Naast brood zit jodium alleen in eieren en in sommige vissoorten. Wanneer u zelf brood gaat maken dient u gejodeerd broodzout of keukenzout met jodium (Jozo) toe te voegen aan het deeg. In normaal keukenzout zit te weinig jodium, dus dat is niet geschikt om aan brood toe te voegen. Als u geen jodium toevoegt aan uw zelfgebakken brood is de kans op een tekort groot en kan de schildklierwerking verstoord worden. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid, zoals gewichtsproblemen.

B-vitamines

De verschillende B-vitamines hebben elk hun eigen functie en komen in wisselende hoeveelheden voor in graanproducten, melkproducten, vlees, vis en ei, aardappelen, groente en fruit. Als u minder graanproducten eet is het dus van belang dat u voldoende van de overige producten gebruikt en daar mee varieert.

Calcium

Calcium komt vooral voor in zuivelproducten en vormt daardoor eigenlijk geen groot risico op tekorten. Zuivelproducten zijn immers van nature glutenvrij. Sommige mensen met coeliakie hebben echter (tijdelijk) ook lactoseintolerantie. Voor hen is het van belang lactosevrije melkvervangers te gebruiken om een tekort aan calcium te voorkomen.





Hoofdstuk 7 Tips voor buitenshuis

Met coeliakie is het goed mogelijk uit eten te gaan of op vakantie te gaan. Er is alleen wat meer voorbereiding nodig. Ook in andere situaties zoals bij een verjaardag, moet er aandacht besteed worden aan de glutenvrije voeding. Het is aan ieder voor zich om te bepalen hoe men daarmee omgaat. In dit hoofdstuk worden in ieder geval wat handige tips gegeven voor de speciale gelegenheden.

Op reis

- Bespreek uw dieet met de reisorganisatie en/of bij de eigenaren van de accommodatie.
- Geef bij het boeken van uw vliegreis door dat u een glutenvrije maaltijd wenst, en herhaal dit nogmaals bij het inchecken.
- Neem altijd zelf wat glutenvrije producten mee, mocht het wat langer duren voor u ze ergens kunt kopen. Handig om mee te nemen zijn bijvoorbeeld crackers, rijstwafels, koekjes, of een portieverpakking brood.
- Neem zelf glutenvrij brood mee en bewaar dit ter plaatse in de vriezer. Of verpak uw brood vacuüm, waardoor het langer houdbaar is.
- Alternatieven voor brood zijn onder andere glutenvrije muesli met yoghurt, glutenvrije cornflakes met melk, glutenvrije pannenkoekjes, naturel rijstwafels, of een omelet.
- Neem, als u naar het buitenland gaat, een vertaling van uw glutenvrij dieet mee.
- Kijk na waar u op vakantie glutenvrije producten kunt verkrijgen.
- Zoek informatie over de eetgewoonten in het land waar u heen reist, en kijk of dit gemakkelijk aan te passen is aan uw dieet.
- Geef bij het inchecken in een hotel aan dat u een speciaal dieet volgt, en leg uit wat de consequenties daarvan zijn.
- Was alle keukengerei in een appartement zelf nogmaals af voordat u ze gaat gebruiken. Zo weet u zeker dat er geen spoorjes gluten achtergebleven zijn.
- Veel webwinkels bezorgen uw glutenvrije boodschappen ook op uw vakantieadres.
- In sommige landen kunt u uitstekend terecht met een glutenvrij dieet. Scandinavische landen, zoals Zweden, verkopen veel glutenvrije producten in de lokale supermarkten. In de grote supermarkten Ultra en Meny is het assortiment glutenvrij zelfs zeer uitgebreid. Ook kunt u in de meeste restaurants terecht voor een glutenvrije maaltijd. In Spanje, Frankrijk en Italië zijn glutenvrije producten te bestellen bij de apotheek, zodat u ze de volgende dag op uw vakantieadres heeft. Ook is het in steeds meer restaurants mogelijk om glutenvrij te eten. In Engeland, Oostenrijk, Zwitserland en België zijn veel glutenvrije producten te verkrijgen in grotere supermarkten, reformwinkels en bij de apotheek. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Coeliakievereniging van uw vakantieadres. Of neem eens een kijkje in de bibliotheek van de Nederlandse Coeliakie Vereniging, waar u nog meer informatie vindt over coeliakie op reis.

Uit eten gaan

- Vraag het restaurant, liefst een aantal dagen van tevoren, of de kok glutenvrij voor u kan koken.
- Loop het geplande menu door met de kok of bespreek met de kok welke gerechten voor uw dieet geschikt zijn.
- Leg uit waar allemaal op gelet moet worden bij een glutenvrij dieet en schroom niet om duidelijk te maken dat zelfs het kleinste spootje gluten u ziek kan maken.
- In sommige gevallen is het zelfs mogelijk een kijkje te nemen in de keuken, zo kunt u zelf zien hoe de gerechten bereid worden.
- Zoek op internet naar ervaringen van andere coeliakiepatiënten met bepaalde restaurants. Bijvoorbeeld op de site van de coeliakievereniging: www.glutenvrij.nl. Er zijn namelijk zeker restaurants te vinden die lekker én glutenvrij koken.
- Stichting Voedselallergie heeft handleidingen met betrekking tot koken voor een gast met voedselovergevoeligheid, speciaal ontwikkeld voor restaurants.



Boodschappen doen

- Let op of voor het bereiden van de glutenvrije producten schone snijmachines en dergelijk worden gebruikt.
- Kijk of er geen contact is tussen glutenvrije en glutenbevattende producten, zoals gepaneerd en ongepaneerd vlees bij de slager, of stokbrood en kaas in de kaaswinkel.
- Als u naar de snackbar gaat, vraag dan na of de frietjes niet in hetzelfde frituurvet worden gebakken als de glutenbevattende snacks zoals kroketten.

Op school

- Licht leerkrachten en overblijfouders in over het glutenvrij dieet, de risico's en de mogelijkheden. Zij kunnen dan opletten dat uw kind niet uit een ander broodtrommeltje mee-eet. Ook kunnen zij ervoor zorgen dat uw kind voor en na het knutselen en eten zijn handjes wast en afdroogt aan een rol papier of een schone handdoek waar de andere kinderen niet hun handen aan afdrogen.
- Zorg dat er voor uw kind een trommeltje met glutenvrije traktaties in de klas staat.
- Als uw kind wat ouder is kan hij/zij een spreekbeurt geven over coeliakie en het daarbij horende dieet. Na afloop kan hij/zij een informatieblaadje meegeven aan de klasgenoten voor thuis. Zo zijn én de ouders én de klasgenootjes op de hoogte van het dieet. Dit werkt mee aan de bespreekbaarheid van de intolerantie en zal uw kind niet als 'anders' benaderd worden.
- Glutenvrije traktaties zijn onder andere rozijntjes, fruit, rijstwafel en diverse soorten snoep. Kijk hiervoor op de Merkartikelenlijst. Of wat denkt u van een speelgoedje, zoals bellenblaas?
- Het boek: 'Alles over mijn allergie' is geschikt als hulpmiddel voor kinderen met één of meerdere voedselovergevoeligheden. Wanneer er in de klas voorgelezen wordt uit dit boek zie je, zelfs bij de kleuters, leuke gesprekken ontstaan waardoor ze beter begrijpen wat er kan gebeuren als er iets verkeers gegeten wordt.



Hoofdstuk 8 Interviews

Het is prettig om te weten wat coeliakie precies is en welke reacties het veroorzaakt. Maar het is natuurlijk ook leuk om te horen hoe andere coeliakiepatiënten met hun intolerantie omgaan. Lopen zij tegen dezelfde problemen aan of hebben zij trucjes waarmee ze het leven met coeliakie makkelijker hebben gemaakt?

Om eens wat ervaringen op papier te krijgen hebben wij Mirre en Noortje geïnterviewd. Mirre heeft al haar hele leven coeliakie en wil ons vertellen hoe zij dit ervaart. Noortje is altijd al aan het kwakken geweest met haar gezondheid maar hoorde pas toen ze 24 was dat ze coeliakie had.

Mirre

Mirre is nu 14 jaar en zit in de derde klas van de Havo. Ze vertelt ons dat het al heel snel duidelijk werd dat ze leed aan een voedselallergie of – intolerantie: *'Toen ik een baby was en mijn eerste bijvoedingen kreeg werd ik ziek. Ik verloor gewicht, had een opgezwollen buikje, moest veel huilen en was een chagrijnige baby. Ook hield ik geen eten binnen want ik moest altijd overgeven.'* Mirre werd al snel onderzocht en in december van datzelfde jaar heeft een arts in het ziekenhuis een dunnedarmbiopsie bij haar uitgevoerd. Daaruit kwam duidelijk naar voren dat ze coeliakie had. De ouders van Mirre hebben er direct voor gezorgd dat ze alleen nog maar glutenvrije producten binnen kreeg en het dieet had een positief effect: *'Drie maanden na de start van het dieet was ik weer helemaal gezond.'*

Nu, 14 jaar later, weet Mirre goed om te gaan met haar intolerantie. Ze reageert dan ook optimistisch als we haar vragen of ze niet bepaalde dingen moet laten en of ze die dingen dan niet mist. *'Ik doe eigenlijk gewoon alles'*, zegt ze. *'Uit eten gaan, op vakantie en naar feestjes bij vriendinnen. Ik ben zo gewend dat ik coeliakie heb, ik heb er ook geen problemen mee. Andere mensen hebben het moeilijker, want die hebben bijvoorbeeld naast coeliakie ook diabetes of een lactose-intolerantie.'* Mirre zegt wel dat ze het fijn vindt dat iedereen uit haar omgeving er ook normaal over doet.

We horen tijdens het interview dat Mirre, net als andere coeliakiepatiënten, diverse aanpassingen in haar eetpatroon heeft moeten aanbrengen. Daarbij wordt ze vooral geholpen door haar moeder: *'Mijn moeder bakt altijd brood, broodjes enzo. Soms gebruik ik ook speciale glutenvrije producten. Maar meestal als ik iets lekkers zie dat gluten bevat weet mijn moeder het recept te achterhalen en maakt ze het glutenvrij. Zo kan ik bijna alles eten wat anderen ook eten.'* Omdat haar moeder zo creatief is in de keuken mist Mirre eigenlijk niets binnen het glutenvrije aanbod.

Over coeliakie is tegenwoordig veel informatie te vinden en we zijn dan ook benieuwd hoe Mirre op de hoogte blijft over coeliakie en glutenvrije producten. Mirre kan zich nog wel herinneren dat toen ze klein was, een jaar of 5, dat haar moeder haar uitlegde waarom ze bepaalde dingen niet mocht eten. Ook toen ze ouder werd liep ze wel eens tegen problemen aan: *'Later had ik wel eens vragen over coeliakie, of over producten, en dan kon ik eigenlijk altijd bij mijn*

moeder terecht. Zij heeft veel informatie gezocht toen ik de diagnose coeliakie kreeg, dus zij weet bijna alles.'

Het is fijn zoveel hulp te krijgen van je moeder maar we zijn wel benieuwd of Mirre toch niet bepaalde dingen heeft moeten aanpassen. Bijvoorbeeld op school, op vakantie, met een feestje of als ze uit eten gaat. 'Als we uit eten gaan belt mijn moeder of het restaurant glutenvrij kan koken. Als ze hierover twijfelt, gaan we naar een ander restaurant.' Ook vertelt ze dat ze altijd gewoon naar feestjes gaat: *Mijn vriendinnen weten dat ik coeliakie heb, en vragen aan mij wat ik wel mag hebben, of ze zoeken het op op Livaad.nl. Soms neem ik zelf wel iets te eten mee.* Mirre vertelt dat als zij en haar familie op vakantie gaan ze zelf veel glutenvrij eten mee nemen. Nu gaat ze al een aantal jaar naar een glutenvrij hotel in Italië: 'Daar krijg ik hetzelfde als de andere mensen, maar dan glutenvrij.'

Het is natuurlijk moeilijk om altijd alert te blijven op wat je in je mond stopt. Daarom vragen we Mirre of het bij haar weleens mis is gegaan met haar dieet. 'De laatste tijd gaat het altijd goed, maar ik ben wel een keer ziek geworden toen ik op kamp was in Blijdorp, en ze het vegetarische vlees verwisseld hadden met het glutenvrije vlees. Toen ben ik even behoorlijk ziek geweest. De volgende dag ging het alweer veel beter.' Hoe ernstig haar glutenintolerantie is blijkt wel als ze ons vertelt dat ze na het eten van een paar kruimeltjes brood meestal wel een paar dagen goed ziek is.

Ten slotte zijn we benieuwd of Mirre nog goede tips heeft voor andere jongeren met coeliakie. Uit haar antwoord blijkt wel dat zij het allemaal zo positief mogelijk bekijkt: 'Blijf vooral niet thuis, maar ga gewoon leuke dingen doen. Vertel aan andere mensen dat je coeliakie hebt, dan kunnen ze de juiste producten voor je kopen, en anders neem je gewoon zelf wat mee! Doe ook mee aan de activiteiten van Jong en Glutenvrij. Tijdens bijvoorbeeld de baklessen of zomerkampen ben je samen met andere jongeren met coeliakie, maar hier wordt eigenlijk nauwelijks over gepraat. Het is gewoon heel gezellig!'

Mirre:

'Blijf vooral niet thuis, maar ga gewoon leuke dingen doen'

Noortje:

'Zie het dieet als een uitdaging i.p.v. een ramp'



Noortje

Noortje is een jonge vrouw van 32 jaar. Zij heeft een opleiding Voeding en Gezondheid gevolgd aan de Wageningen Universiteit en de laatste jaren ontwikkelt zij patiëntenvoorlichting voor ziekenhuizen. Noortje vertelt ons dat ze al van jongs af aan 'zwak, ziek en misselijk' is geweest. 'Ik was altijd moe, bleek en slapjes en dus nooit eens echt energiek. Ook was ik een slechte eter, wat de verklaring leek voor mijn moeheid en regelmatig terugkerende bloedarmoede.' Noortje realiseert zich nu dat ze waarschijnlijk toen ook al coeliakie had, maar met zekerheid durft zij dit niet te zeggen. 'Er zijn wel aanwijzingen in die richting. Zo hield ik bijvoorbeeld nooit echt van brood. Op de kleuterschool al had ik liever een trommeltje mee met een banaan, tomaat en wat plakjes vleeswaren dan met boterhammen. Ook pannenkoeken luste ik niet. Daarentegen was ik wel weer gek op griesmeel- en havermoutpap. Mijn lichaam was dus niet heel consequent in de weerzin tegen gluten' Pas tegen het einde van Noortjes studietijd kwamen er klachten bij. Toen kreeg zij last van dagelijkse buikpijn. Dit kan zij zich van de periode daarvoor niet herinneren.

'Toen ik 24 was werd de diagnose coeliakie gesteld. Ik zat toen al enige tijd thuis vanwege RSI klachten en heb in die tijd diverse therapieën en behandelingen geprobeerd. Nadat bleek dat een deel van de problemen waarschijnlijk meer van 'binnen' zat ben ik bij een internist terecht gekomen. Deze constateerde diverse tekorten, namelijk ijzer, Vitamine B12 en foliumzuur. Helaas was hij er niet van op de hoogte dat dit kenmerkend is voor coeliakie.' Noortje is, nadat zij enige tijd supplementen had gebruikt, op bezoek gegaan bij een hematoloog die via haar moeder van haar klachten had vernomen. 'Slechts zes weken na dit bezoek had ik een diagnose: coeliakie. Er is een grote kans dat als mijn moeder niet met deze arts had gesproken ik nu nog geen diagnose had gehad. Ik ben blij dat ik het heft in eigen handen genomen heb door de hematoloog toch op te zoeken.'

Noortje reageert gelaten op de vraag of ze door haar coeliakie ook dingen moet laten en of ze bepaalde dingen mist. 'In principe kun je met coeliakie alles nog doen. Hoeveel je doet of laat hangt heel erg van je eigen instelling af. Bijvoorbeeld van hoeveel energie of zin je hebt om een vakantie goed voor te bereiden. Daarnaast hangt het er volgens mij ook vanaf hoe bang je bent om gluten binnen te krijgen. De een gaat hier luchtiger mee om dan de ander. Ik ben daar zelf vrij bang voor. Uit eten gaan levert voor mij bijvoorbeeld meer stress op dan plezier omdat ik de 'keuken' onvoldoende vertrouw. Dit doe ik dan ook minder dan vroeger.' Ook op vakantie naar landen waar geen Engels gesproken wordt, vindt Noortje spannend. 'In 'Glutenvrij', het tijdschrift van de Nederlandse Coeliakie Vereniging, staan regelmatig verhalen van mensen die hele verre reizen maken. Ik hoop dat ik binnenkort de moed verzamel om dat ook weer eens te gaan doen'.

'Uiteraard ben ik glutenvrij gaan eten', antwoordt zij als we vragen of ze aanpassingen heeft gedaan aan haar eetpatroon. 'Daarna al vrij snel ook tarwezetmeelvrij, omdat ik een aantal keer flink buikpijn had gekregen naar een tarwezetmeel bevattend glutenvrij brood.' In het begin heeft Noortje veel geëxperimenteerd met alternatieve granen omdat zij, vertelt ze, niet aan

de dieetproducten wilde. 'Ik dacht dat het ook wel zonder moest kunnen. 's Ochtends nam ik bijvoorbeeld yoghurt met fruit en 's middags een salade met quinoa. Hiervan genoot ik meer dan voorheen van de broodmaaltijd, omdat ik nooit echt een broodliefhebber was.' Op den duur is Noortje toch overgestapt op glutenvrij brood omdat het maken van de salades soms wel erg arbeidsintensief was. 'Eerst ben ik begonnen met kant-en-klaar brood, later ben ik zelf gaan bakken. Aan het avondeten heb ik haast niks hoeven veranderen. Ik kook voornamelijk vers dus wat het vooral een kwestie van opletten bij de smaakmakers.'

Er valt voor Noortje niets te bedenken wat ze mist binnen het glutenvrije aanbod. 'Zoals ik al eerder aangaf was ik als kind geen fan van brood en pannenkoeken. Maar eigenlijk vond ik veel meer 'meelproducten' niet lekker. Bijvoorbeeld pizza, pasta's en taarten. Het glutenvrije aanbod bestaat dus voor een groot deel uit producten waar ik van kleins af aan al niet dol op ben. Ik mis deze producten niet en heb de glutenvrij varianten dan ook amper geprobeerd. Brood en koekjes heb ik wel uitgeprobeerd net als diverse soorten ontbijtgranen. Helaas vind ik het merendeel van de glutenvrije varianten niet lekker. Ik vind de glutenvrije dieetproducten over het algemeen genomen dus vaak geen succes.'

Noortje is goed op de hoogte van waar je informatie kan verkrijgen en waar je glutenvrije producten kan kopen. Haar informatie haalt ze veelal bij de Nederlandse Coeliakie Vereiging. Ze is geabonneerd op hun tijdschrift en blijft zo op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Ook kijkt ze veel op hun website. 'Voor producten en restauranttips bezoek ik de Livaad website. Dat is echt een uitkomst. Zeker als je niet op zoek bent naar dieetproducten, maar wilt weten welke producten uit het 'algemene' assortiment glutenvrij zijn.'

We zijn benieuwd of Noortje verder nog aanpassingen heeft gedaan of moet doen vanwege haar coeliakie, bijvoorbeeld op school of op feestjes. 'Mijn familie en vrienden heb ik goed geïnformeerd over het dieet. In het begin stond ik vaak samen met hen in de keuken, waardoor ik nu met een gerust hart bij ze kan gaan eten. Als ze twijfelen of een product glutenvrij is dan checken ze dat altijd bij mij. Ik ben meerdere malen door vriendinnen gebeld vanuit de supermarkt of ze een bepaald product nu wel of niet konden kopen. Het is erg fijn om vrienden te hebben die dat voor je over hebben.' In andere situaties probeert Noortje altijd van te voren te regelen dat er ook voor haar iets te eten is. Mocht dit niet lukken dan neemt ze voor zichzelf iets te eten mee. 'Bij werkgerelateerde etentjes, bijvoorbeeld tijdens een congres of personeelsfeest, ben je vaak afhankelijk van cateraars. Ik geef dan uiteraard wel door dat ik glutenvrij moet eten. Als het moment daar is ontdek ik pas of het inderdaad goed geregeld is of niet. Dat verschilt per keer. Ik heb voor de zekerheid meestal zelf wat brood of crackers bij me. Dan kauw ik misschien wel op droge crackers, maar heb ik in ieder geval geen honger' Dat noodvoedsel kwam haar helemaal goed van pas toen het tijdens een vlucht van 10 uur mis was gegaan met de maaltijden en de stewardessen haar alleen 2 mandarijntjes kon bieden.

Alle begin is moeilijk, zo luidt het spreekwoord. We waren dan ook benieuwd of Noortje wel eens ziek is geworden doordat ze per ongeluk gluten had gegeten. 'In het begin was ik nog onvoldoende bekend met het dieet, en is het daardoor mis gegaan. Ik ging gezellig mee dinnemmen bij een Chinees en pikte de glutenvrij ogende gerechten er uit. Dat ging goed mis.

Sindsdien heb ik wel angst gehouden om Chinees te eten. Gelukkig heb ik het onlangs toch weer eens geprobeerd en heerlijk gegeten, zonder klachten achteraf. Verder is het niet vaak mis gegaan. Als het misgaat is het vaak een kwestie van onoplettendheid. Ik heb inmiddels wel geleerd dat het ook tussen de oren kan zitten. Zo heb ik een keer een gerecht wel opgegeten, terwijl ik het eigenlijk niet vertrouwde. Ik was zo bezorgd, dat ik binnen een half uur vreselijke buikpijn had. Dat kan nooit van de gluten zijn gekomen, want daar reageert het lichaam pas op als ze in de darmen aankomen. Bij mij duurt het meestal wel een paar uur. Mijn angst voor gluten had me dus letterlijk ziek gemaakt. Sindsdien neem ik me altijd voor om voedsel waar ik mijn twijfels bij heb of niet te eten, of er van te genieten. Niet genieten en er ziek van worden, terwijl het mogelijk helemaal geen gluten bevat, dat is pas zonde!

Als ervaringsdeskundige heeft Noortje ook nog wat tips voor mensen met coeliakie. 'Zie het dieet als een uitdaging in plaats van een ramp. Je kunt inderdaad veel dingen niet meer eten. Maar als je goed verdiept in de dieetregels en wat tijd steekt in het zoeken naar alternatieven, dan is er heel veel mogelijk. Bovendien kan experimenteren in de keuken heel erg leuk zijn. Uit eten gaan doe ik niet zo veel meer, maar eten bij de mensen die me dierbaar zijn kan ik met een gerust hart. Dat is me heel wat waard!'

Hoofdstuk 9 Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk worden enkele veelgestelde vragen over gluten en coeliakie beantwoord.

Worden de kosten voor het glutenvrij dieet vergoed?

Glutenvrije dieetproducten zoals brood en pasta worden in de meeste gevallen niet vergoed door de zorgverzekeraar. Via de Belastingdienst kunt u per jaar een vast bedrag aftrekken wanneer u een dieet volgt op advies van een arts en/of diëtist.

Het is soms ook mogelijk een dieetkostenvergoeding te krijgen van de Gemeentelijke Sociale Dienst.

Zitten gluten ook in andere producten dan alleen voedsel?

Ja, niet alleen voedingsmiddelen bevatten gluten, ook andere producten kunnen gluten bevatten.

- Medicijnen kunnen een kleine hoeveelheid gluten bevatten wanneer er tarwezetmeel als vulmiddel voor de tabletten gebruikt is. Vraag dit na bij de apotheek en laat in uw dossier zetten dat u een glutenvrij dieet hebt.
- Tandpasta is altijd glutenvrij, echter rokerstandpasta en kleefpasta kan gluten bevatten.
- Knutselmateriaal zoals klei en lijm kan gluten bevatten. Dit kan bij kleine kinderen gevaarlijk zijn omdat zij alles in hun mond stoppen. Er is glutenvrij knutselmateriaal te verkrijgen, bijvoorbeeld van het merk SES. Let hierbij op dat de 'dough' versies vaak niet glutenvrij zijn.
- De plakzegels van postzegels en enveloppen zijn glutenvrij. De gom van spaarzegels kan wel gluten bevatten.
- Hosties bevatten gluten.
- Behanglijm kan zeer veel gluten bevatten.
- Diervoeding bevat vaak granen en dus gluten. Hierbij geldt dat vooral opgelet moet worden met kinderen die dieren voeren.
- Cosmetica zoals lippenstift.

Heeft glutamaat ook iets te maken met gluten?

Glutamaat of Ve-tsin, een Chinese smaakversterker met de E-nummers E612 tot en met E625, heeft niets te maken met gluten. Het kan in een glutenvrij dieet zonder problemen gebruikt worden. Het komt wel voor dat mensen gevoelig zijn voor glutamaat en hierdoor kan het wel lichamelijke klachten opleveren, zoals hoofdpijn en duizeligheid. Dit is echter niet wetenschappelijk bewezen en het staat geheel los van coeliakie. Vermijd, als dit nodig is, producten waarin glutamaat verwerkt is.

Hoe kan het dat de diagnose coeliakie soms pas na jaren gesteld wordt?

Niet iedereen met coeliakie ontwikkelt klachten. Ook kan het zijn dat de klachten zo algemeen zijn dat niet direct aan coeliakie gedacht wordt, zoals buikpijn en stemmingswisselingen. Om de diagnose coeliakie te stellen is altijd een dunnedarmbiopsie noodzakelijk. Hieruit moet blijken of de darmvlokken verminderd of verdwenen zijn. Is dit het geval, dan moet een glutenvrij dieet gevolgd worden. Als de klachten in de periode dat het dieet gevolgd wordt verdwijnen kan de diagnose coeliakie pas met zekerheid bevestigd worden.

Mag ik nou wel of geen zetmeel?

Zetmeel kan gemaakt worden uit onder andere tarwe, rogge, haver, gerst, spelt, aardappel, maïs, rijst en boekweit. Als op een verpakking 'tarwezetmeel' staat kunt u dit niet gebruiken, omdat hierin gluten van tarwe voorkomen. Als op een verpakking 'zetmeel' staat kunt u het wel gebruiken, het zetmeel is dan gemaakt van glutenvrije granen. Volgens de wet is het verplicht bij zetmeel te vermelden wanneer het van een glutenbevattend granen afkomstig is, zoals tarwe- of roggezetmeel.

Een product kan echter tarwezetmeel bevatten terwijl op de verpakking staat dat het glutenvrij is. Dit komt doordat de hoeveelheid gluten onder de norm van de Codex Alimentarius (20 mg gluten per 100 gram) ligt, en het product in feite dus zeer glutenarm is. Er zijn enkele mensen die zelfs de kleinste hoeveelheid gluten niet kunnen verdragen. Zij zullen dus ook alle producten met tarwezetmeel moeten vermijden.





Hoofdstuk 10 Onderbouwing voorbeeld weekmenu's

Aleen de 3 hoofdmaaltijden van de dag, namelijk ontbijt, lunch en avondeten, worden in de weekmenu's weergegeven.

Glutenvrij

In de weekmenu's worden zoveel mogelijk producten gebruikt die van nature glutenvrij zijn. Zo is het avondeten bijvoorbeeld bijna altijd samengesteld uit van nature glutenvrije producten (tenzij er pasta wordt gebruikt). De producten die eventueel gluten kunnen bevatten zijn rood gemarkeerd. Er is gekozen om in dit boek geen productnamen of -merken te gebruiken omdat de samenstelling van producten in de loop der tijd regelmatig wijzigt. Dit zou betekenen dat de veiligheid niet gewaarborgd is en het boek onbetrouwbaar wordt in het gebruik.

Wel is er tegenwoordig steeds meer informatie voor handen en is het voor coeliakiepatiënten makkelijker zelf op te zoeken welk product glutenvrij is. Zo zijn er de Merkartikelenlijsten voor mensen met een voedselovergevoeligheid van het Voedingscentrum. In deze lijsten worden de producten opgenomen die volgens de fabrikant vrij zijn van het allergeen. De lijsten zijn te downloaden vanaf de website van het Voedingscentrum.

Ook de website www.livaad.nl kan een helpende hand bieden. Dit is een database met glutenvrije (en lactosevrije) producten die wordt bijgehouden door een team van vrijwilligers. Deze vrijwilligers schrijven fabrikanten aan en ontvangen tips van anderen die ook informatie inwinnen over producten. Inmiddels bevat het bestand meer dan 20.000 glutenvrije producten.

Ook al zijn deze lijsten zo goed mogelijk bijgewerkt, toch moet er nog altijd op de verpakking gekeken worden. Dit is vooral belangrijk wanneer u heel heftig reageert op de kleinste hoeveelheid gluten. Coeliakie wordt vaak gezien als een ingewikkelde intolerantie waarbinnen het niet mogelijk is om normaal te kunnen eten. Met de weekmenu's, in dit speciaal ontwikkelde dieetboek, wordt direct ondervonden dat de meeste producten eigenlijk van nature glutenvrij zijn. Een product als brood moet altijd vervangen worden maar gelukkig is er tegenwoordig ook in dieetproducten een groot aanbod. Tevens wordt de verkrijgbaarheid steeds beter. Op internet is het makkelijk om verschillende glutenvrije producten te bestellen maar ook in supermarkten zijn verschillende dieetproducten te vinden.

Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes

In het boek is een aparte keuzetabel glutenvrije tussendoortjes toegevoegd. Om u inzicht te geven in de verschillende soorten gezonde en ongezonde tussendoortjes hebben wij deze tabel voor u gemaakt. Hoe u deze tabel makkelijk kunt gebruiken wordt in hoofdstuk 12: Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes, uitgelegd.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden

De hoeveelheden zijn dan gericht op jongeren en volwassenen, niet op jonge kinderen. Omdat iedereen een andere energiebehoefte heeft, afhankelijk van geslacht, leeftijd en activiteitsniveau is bij de weekmenu's het gemiddelde aangehouden. De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen en de keuzetabellen 'bij voorkeur', 'de middenweg' en 'bij uitzondering' van het Voedingscentrum worden aangehouden.

De weekmenu's voldoen dus aan de Richtlijnen Goede Voeding maar zijn niet gericht op gewichtsvermindering. Wanneer u wilt afvallen of aankomen zult u het dieet daaraan iets moeten aanpassen, bijvoorbeeld door de productkeuze aan te passen of de hoeveelheid tussendoortjes te verminderen. In de bijlage wordt de tabel gegeven voor de Aanbevolen Dagelijkse hoeveelheden, zo kunt u vergelijken hoeveel u ongeveer nodig heeft per dag.

Variëren

In het boek geven we veel informatie over hoeveelheden die u nodig heeft en producten die gekozen kunnen worden. Dit geeft u de mogelijkheid zelf na te denken over hoeveelheden die goed bij uw situatie passen en leert u variëren. Ook de volgorde van de dagmenu's is in principe aan te passen aan uw continuëdiëten of andere dagindeling. U kunt de eetmomenten van de dag onderling omwisselen, bijvoorbeeld de warme maaltijd 's middags in plaats van 's avonds. Producten kunt u ook omwisselen. Een voorbeeld hiervan: in het weekmenu staat halfvolle melk bij het ontbijt. Als u niet van melk houdt of liever geen melk bij het ontbijt drinkt, kan dit in principe overgeslagen worden, maar omdat u ongeveer 450 ml melk(producten) moet binnenkrijgen per dag, zal u het wel op een ander tijdstip moeten gebruiken.

Recepten

Er staan veel glutenvrije recepten in het boek. Zo willen wij u bewuster maken van wat er gebeurt wanneer de gluten uit een product worden weggelaten. Door zelf gerechten te maken, ontdekt men dat er veel mogelijkheden zijn om een lekker glutenvrij gerecht klaar te maken en kan men dit in de toekomst ook zelf toepassen in andere gerechten. Ook kunt u met een recept veel meer creativiteit in een gerecht stoppen dan wanneer u alleen maar aardappelen, groente en vlees eet of wanneer u dit gerecht kant-en-klaar koopt.

Energieverdeling 3 hoofdmaaltijden

Totale energiebehoefte per dag:

| | |
|------------|-----------|
| Vrouwen: | 2000 Kcal |
| Mannen: | 2500 Kcal |
| Gemiddeld: | 2250 Kcal |

Procentuele energieverdeling over de dag:

| | |
|-------------|----------|
| Ontbijt: | 15 – 25% |
| Lunch: | 25 – 30% |
| Avondeten: | 25 – 35% |
| Tussendoor: | 10 – 15% |

Om op 100% energie uit te komen is de volgende energieverdeling als richtlijn aangehouden:

| | |
|-------------|-----|
| Ontbijt: | 20% |
| Lunch: | 30% |
| Avondeten: | 35% |
| Tussendoor: | 15% |

Calorieverdeling over de dag:

| | |
|-------------|----------|
| Ontbijt: | 450 Kcal |
| Lunch: | 675 Kcal |
| Avond: | 788 Kcal |
| Tussendoor: | 337 Kcal |

Omdat de doelgroep van het boek bestaat uit mannen en vrouwen, is gekozen om een gemiddelde te nemen van de aanbeveling energie.

De totale energiebehoefte per dag is voor vrouwen 2000 calorieën en voor mannen 2500 calorieën (Voedingscentrum). Deze hoeveelheden kunnen per individu verschillen. Er is dan ook een gemiddelde genomen over deze twee hoeveelheden en dan wordt de aanbeveling 2250 calorieën per dag. Hierbij moet vermeld worden dat het gaat om een richtlijn; de weekmenu's kunnen de ene dag wat lager uitkomen in energie en de andere dag misschien wat hoger.

Vervolgens is gekeken naar de procentuele energieverdeling over de dag. Deze percentages zijn omgezet naar calorieën en daardoor kunnen grenzen gesteld worden aan de hoeveelheid calorieën die een maaltijd ongeveer mag bevatten.

Zoals eerder vermeld, zijn de voedingswaarden van de weekmenu's alleen berekend op de drie hoofdmaaltijden, die samen voor bijvoorbeeld 1700 kcal zorgen. U kunt het basismenu zelf aanvullen met (gezonde) tussendoortjes of grotere porties.

Het Voedingscentrum verdeelt de producten in drie kolommen in; bij voorkeur, de middenweg en bij uitzondering. Deze verdeling proberen wij in de dagmenu's aan te houden.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden die het Voedingscentrum aanhoudt zijn te vinden in de bijlage.

Productkeuze ontbijt en lunch

Brood: De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) brood voor de doelgroep is 6-7 sneetjes per dag. Meestal adviseren we een grotere hoeveelheid brood (vervangers) bij de lunch maar dit heeft vooral te maken met praktische overwegingen, veel mensen hebben 's ochtends minder trek of meer haast dan 's middags. Brood kan ook vervangen worden door andere graanproducten, maar deze leveren meestal weinig tot geen jodium.

Halvarine: Brood wordt besmeerd met halvarine. Halvarine vormt een van de weinige voedingsbronnen voor vitamine D (een andere bron is vette vis) en wanneer geen halvarine wordt gebruikt, ontstaat een grote kans op vitamine D tekort. Tevens is gekozen voor halvarine en niet voor roomboter omdat het uit plantaardige olie bestaat (goede onverzadigde vetten). Indien gewichtsvermeerdering gewenst is, is margarine een goede vervanging voor halvarine. Margarine bestaat ook uit plantaardige olie maar bevat in verhouding meer vet dan water (80% vet).

Beleg: Het brood wordt belegd met zoet of hartig beleg. U kunt zelf beslissen of dit magere of volvette varianten zijn, dat ligt aan uw persoonlijke situatie.

Melk(producten): In de weekmenu's zijn melk(producten) vaak terug te vinden, de ene keer halfvolle melk bij het ontbijt, als drank of als onderdeel bij de muesli. De andere keer karnemelk bij de lunch. Ook is er nog ruimte voor melkproducten op andere momenten van de dag. In de weekmenu's zal bij zuivel gekozen worden voor de halfvolle en magere varianten omdat dit producten zijn waarop men makkelijk gezondheidswinst kan behalen. Denk aan halfvolle melk, magere yoghurt en dranken zoals Optimel, Fristi of magere chocomelk in plaats van vollere varianten.

Extra: Soms worden extra voedingsmiddelen opgenomen in de maaltijd zoals een kommetje rauwkost, sla, fruit, soep of salade. Dit zorgt voor extra variatie en smaak, maar straalt ook gezonde voeding uit en zorgt ervoor dat de ADH voor groente en fruit wordt behaald.

Dranken: Naast zuivel kan gekozen worden voor koffie, thee, water of vruchtendranken.

Productkeuze avondeten

Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten:

Het heeft de voorkeur om gebruik te maken van gekookte aardappelen, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst en couscous. Kies iets minder vaak voor gebakken aardappelen, frites, witte rijst en pasta en aardappelpuree.

Groente:

In principe zijn alle soorten groente gezond. Bij voorkeur verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen. Dit zijn dan ook de producten die in de weekmenu's veel terugkomen. Groentepuree en groente à la crème worden minder geadviseerd.

Vlees, kip, ei, vleesvervanger, vis:

Hierbij worden bij voorkeur de magere varianten zoals biefstuk, rosbief, varkensfilet, varkenshaas, hamlap, entrecote, tartaar en kip zonder vel gebruikt. Rundergehakt vormt een middenweg en gewoon gehakt, hamburger, lamsvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavink, worst en gebakken ei vormen de uitzondering.

In de weekmenu's komen dan ook vooral de voedingsmiddelen uit de kolom 'bij voorkeur' voor maar ook komt gehakt regelmatig terug. Hiervoor is weer de reden te noemen die al eerder is beschreven, namelijk dat het boek niet de uitstraling moet krijgen van een dieetboek voor mensen met overgewicht. Bij vis is vooral gekozen voor de vette vissoorten die omega-3-vetzuren leveren zoals zalm en makreel.

Vetten: Veel bak- en braadproducten kunt u vrij gebruiken. Aanbevolen wordt om olie of vloeibare margarine te kiezen, omdat dit meer onverzadigde vetzuren levert.

Toetjes:

Vrijwel elke dag is er een toetje te vinden in het menu, wat bijdraagt aan de melkinname. Natuurlijk is het een optie om geen toetje te nemen of het desgewenst aan te passen.



Hoofdstuk 11 Voorbeeld weekmenu's

In dit hoofdstuk vindt u vier weekmenu's waarmee u direct aan de slag kunt. Zo hoeft u de eerste weken niet teveel te piekeren over wat u wel en niet mag. Wij raden u aan een afspraak te maken met een gespecialiseerde allergiediëtist. Achter in dit boek vindt u handige adressen en websites. U zult merken dat het na een aantal weken gemakkelijker wordt om u aan het glutenvrij dieet te houden, zeker als u zich na verloop van tijd beter gaat voelen! Om u nog verder op weg te helpen staat in dit hoofdstuk een basisboodschappenlijst van producten die u in huis moet halen om glutenvrij te kunnen koken.

Basisboodschappenlijst

Per week is een boodschappenlijst opgesteld. Deze is ingedeeld met een lijstje voor het ontbijt en de lunch, een lijstje voor de avondmaaltijden en recepten, een lijstje met deserts en een lijstje met dranken die u nodig heeft voor die week. Natuurlijk bepaalt u zelf of u een product wel of niet wilt gebruiken en of u de recepten wel of niet maakt. De voorbeelden die wij geven kunt u ook aan uw eigen smaak aanpassen, bijvoorbeeld door ingrediënten te verwisselen. Als er geen hoeveelheid wordt aangegeven, kunt u uitgaan van de hoeveelheid die nodig is voor het aantal personen in uw huishouding. De meeste recepten worden gegeven voor 4 personen, dit kunt u aanpassen voor uw situatie. Wellicht heeft u sommige producten al in huis?

Van een aantal basisproducten gaan wij uit dat u het in huis heeft, dus die komen niet terug in het boodschappenlijstje:

- suiker, glutenvrije bloem, bakpoeder, bakmix, gist, maïzena, glutenvrije runder-, kippen-, rundvees- en groentebouillon
- halvarine, margarine, (olijf)olie, wokolie, ketchup, mayonaise, mosterd, fritessaus, sla-dressing
- peper en zout
- (verse) kruiden zoals nootmuskaat, peterselie, kerrie, tijm, oregano, laurierblad, basilicum, kaneel, verse bieslook, kruidnagel, knoflook(teentjes), selderij

Let u er wel op dat voorgaande producten glutenvrij zijn? Bijvoorbeeld sausjes bevatten soms gluten! Verder zullen enkele kookattributen nodig zijn zoals een bakvorm, een keukenmachine, een mixer, bakpapier, een zeef en een knoflookpers. Zorg dat deze spullen alleen gebruikt worden bij de bereiding van de glutenvrije gerechten, voorkom kruisbesmetting.

Ook worden producten die langer meegaan niet meer herhaald voor de volgende week, wanneer u ze al in huis heeft gehaald in de week ervoor, zoals broodbeleg of glutenvrije ontbijtgranen.

Wanneer een ingrediënt of product in de broodmaaltijd (ontbijt en lunch) én de warme maaltijd gebruikt dient te worden, vindt u het terug in het rijtje waar het als eerst in het weekmenu voorkomt.

Boodschappen week 1

Ontbijt en lunch:

| | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| croissants glutenvrij | appelstroop | muesli glutenvrij |
| crackers glutenvrij | banaan | blikje tonijn |
| brood / broodjes glutenvrij | filet américain | zwarte bessen |
| jam | hagelslag | komkommer |
| kaas | pindakaas | gebraden beenham |
| cornflakes glutenvrij | sambal oelek | |

Voor avondmaaltijd en de recepten (gebaseerd op 4 personen):

| | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| eieren | 1 pak maïs macaroni | 3 bosuitjes |
| zure room | 4 uien | kappertjes |
| augurken | 100 gram rookspek | 200 gr vloeibare honing |
| zilverviesrijst | 400 gram ham(blokjes) | 100 gram rietsuiker |
| 4 prei | 150 gram champignons | koekkruiden glutenvrij |
| kipfilet | 500 g geraspte kaas | 350 gram h-o-h gehakt |
| sambal badjak | 600 gr groente gemengd | 1 blik gepelde tomaten |
| gemegde sla | 100 g fijngehakte noten | 70 gram worteltjes |
| halfvolle kwark | roomboter | zilveruitjes |
| basterdsuiker | spruitjes | cornedbeef |
| 350 gram spliterwten | scholfilet | 1 zoetzure appel |
| 350 gram schouderkarbonade | voorgekookte aardappeltjes | frites |
| 1 rookworst | 1 gele paprika | 600 g rundergehakt |
| erwtensoepp-groentepakket | 500 gram tomaten | worcestersaus |
| aardappelen | 500 gram verse zalmnoten | |
| katenspek | | |

Desserts:

| | | |
|---------------|-----------------------|------------------|
| vanillevla | vanilleyoghurt | chipolatapudding |
| aardbeiensaus | diverse soorten fruit | |

Dranken:

| | | |
|----------------|-----------|--------------|
| sinaasappelsap | karnemelk | yoghurtdrink |
| halfvolle melk | | |

Boodschappen week 2

Ontbijt en lunch:

| | | |
|----------------------------|-------------------|------------------------|
| croissants glutenvrij | muesli glutenvrij | poedersuiker of stroop |
| brood/ broodjes glutenvrij | achterham | cracker glutenvrij |
| eieren | kipfilet | komkommer |
| diverse soorten fruit | katenspek | |

Voor avondmaaltijd en de recepten (op basis van 4 personen):

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Fiberhusk | paneermeel glutenvrij | 1 zakjes vanillesuiker |
| witte basterdsuiker | slagroom | crème fraiche |
| aardappelen | runderrollade | kookroom light |
| 400 gram kipfilet | appelmoes | 300 gram gedroogde rozijnen/fruit |
| 2 bloemkolen | boekweitmeel | rijstwafels |
| 5 prei | rijstmeel | geitenkaas |
| uien | roomboter | groene olijven (pitloos) |
| 550 gram geraspte oude kaas | 4 stuks bleekselderij | 500 g runderlappen |
| Italiaanse kruiden | Provençalse kruiden | 500 g grove zwarte peper |
| 500 gram rundergehakt | 500 gram kabeljauwfilet | 800 g winterpeen |
| 8 paprika's | 400 g tomaatblokjes | pizzabodem |
| 1 ons (winter)wortel | halfroom | 1 blik gepelde tomaten |
| 50 gram glutenvrije vermicelli | 14 trostomaten | 1 blikje ansjovis |
| gele rijst | witlof | 1 blikje zalm |
| snijbonen | schouderkarbonade | kappertjes |
| schnitzel | witte broodmix | |

Desserts:

| | | |
|-------------------|-----------------------|------------|
| halfvolle yoghurt | stracciatella yoghurt | vanillevla |
| perenvla | | |

Dranken:

| | | |
|----------------|-----------|--------------|
| sinaasappelsap | karnemelk | yoghurtdrink |
| halfvolle melk | | |

Boodschappen week 3

Ontbijt en lunch:

| | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| croissants glutenvrij | kipfilet | diverse soorten fruit |
| brood/ broodjes glutenvrij | aardappelsalade glutenvrij | rijstwafels |
| gerookte zalm | kaas | sandwichspread |
| eieren | achterham | kipnuggets glutenvrij |
| cornflakes glutenvrij | muesli glutenvrij | hamprei salade glutenvrij |
| diverse soorten fruit | chocoladepasta | rauwkost |

Voor avondmaaltijd en de recepten (op basis van 4 personen):

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| aardappelen | 800 gram courgettes | gemberpoeder |
| spierziebonen | 400 gram mozzarella | ketjap manis |
| runderbiefstuk | 600 g gepureerde tomaten | atjar tampoen |
| appelmoes | 100 gram champignons | pijnboompitten |
| djahé | zilvervliesrijst | 200 gram geitenkaas |
| ketoembar | 500 gram runderriblappen | 800 gram broccoliroosjes |
| sambal | uien | 500 g winterpeen |
| witte broodmix | 500 gram tomaten | 3 theelepels komijn |
| 1 zakje vanillesuiker | 2 rode chilipepers | 700 ml gezeefde tomaten |
| Fiberhusk | 3 blikken kidneybonen | 1 kleine courgette |
| kookroom light | 3 rijpe bananen | 150 gram wortel |
| crème fraîche | 75 gram gehakte walnoten | ½ rode peper |
| 150 gram krenten / rozijnen | 500 gram hamlappen | 1 blik doperwien |
| asperges | chilisaus | 1 blik tomatenblokjes |
| achterham | citroensap | 2 blikjes roze zalm |
| 500 gram lasagne glutenvrij | gezeefde tomaten | 4 theelepels diilletoppen |
| 400 gram rundergehakt | laos | |

Desserts:

| | | |
|-----------------|------------|-----------------|
| karamelpudding | vanillevla | bosvruchten ijs |
| halfvolle kwark | | |

Dranken:

| | | |
|----------------|-----------|---------------|
| sinaasappelsap | karnemelk | yoghurt drank |
| halfvolle melk | | |

Boodschappen week 4

Ontbijt en lunch:

| | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Brood/ broodjes glutenvrij | filet americain | runderrookvlees |
| croissants glutenvrij | eieren | gebraden beenham |
| cracker glutenvrij | diverse soorten fruit | cup a soup glutenvrij |
| kaas | | |

Voor avondmaaltijd en de recepten (op basis van 4 personen):

| | | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 zak penne glutenvrij | witte bonen in tomatensaus | 1 zak panklare bladspinazie |
| uien | rauwkostsalade | spitskool |
| 1 potje rode pesto | runderlappen | verse zalmotten |
| 5 pomodori tomaten | 250 g gemengde salade | zilvervliesrijst |
| 1 courgette | rucola | rode kool |
| 400 gram rundergehakt | groene pesto | 500 gram runderriblappen |
| 1 prei | 200 gram gerookte kipfilet | 8 glutenvrije bolletjes |
| 200 gram champignons | 2 avocado's | 2 blikken tomatenblokjes |
| 2 stengels bleekselderij | 2 tomaten | 200 g geraspte oude kaas |
| aardappelen | 1 komkommer | 2 el Italiaanse kruiden |
| zure room | 4 kipfilets | frites |
| spierziebonen | plakjes ham | frikandellen |
| rundergehakt | 4 plakjes Leerdammerkaas | appelmoes |
| paneermeel glutenvrij | 500 gram tagliatelle pasta | |

Desserts:

| | | |
|-----------------|-----------------|----------|
| chocolademousse | vanillevla | waterijs |
| halfvolle kwark | bosvruchten ijs | |

Dranken:

| | | |
|----------------|----------------|---------------|
| sinaasappelsap | halfvolle melk | yoghurt drank |
| karnemelk | | |

Voorbeeld weekmenu's

Hoe werkt het?

- De voorbeeld weekmenu's zijn gebaseerd op de gemiddelde energiebehoefte voor mannen en vrouwen. Mannen hebben dagelijks een gemiddelde energiebehoefte van 2500 calorieën (Kcal) en vrouwen een gemiddelde behoefte van 2000 calorieën (Kcal). Het gemiddelde tussen beiden is dus 2250 calorieën per dag. Gezien het feit dat voor mannen, vrouwen en kinderen verschillende energiebehoefte gelden, hebben wij de keus vrijgelaten om zelf te bepalen hoeveel u nodig heeft van een product. De weekmenu's vormen slechts een leidraad en een basis om zelf aan te vullen. Het is belangrijk dat u zelf een gezond eetpatroon aanleert met behulp van dit boek.
- De in het **rood** weergegeven producten bevatten mogelijk gluten. Met deze producten moet u dus meer voorzichtig zijn. Zelf gerechten maken met glutenvrije ingrediënten is altijd een mogelijkheid. Kijk in een recente merkartikelenlijst of op www.livaad.nl voor het juiste merk als u een kant- en klaarproduct wilt vinden. U kunt het natuurlijk ook op de verpakking nalezen en bij echte twijfel de fabrikant nabellen.
- Er wordt aangeraden naast de hoofdmaaltijden enkele tussendoortjes te gebruiken. Bij ieder dagmenu staat aangegeven hoeveel calorieën het menu bevat. Met tussendoortjes kan deze hoeveelheid worden aangevuld tot het juiste aantal calorieën per dag. De tabel met voorbeelden van tussendoortjes staat in hoofdstuk 12. Fruit heeft u dagelijks nodig, maar staat niet altijd in het menu opgenomen. Dan kunt u het als tussendoortje gebruiken.
- Dranken zijn niet volledig opgenomen in de weekmenu's. Volgens de richtlijnen kunt u het beste elke dag minimaal 1,5 liter vocht drinken. Het maakt hierbij niet uit of dit afkomstig is van koffie, thee, melk of water. Vruchtensappen of frisdranken bevatten extra calorieën, houd hiermee rekening wanneer u deze veel gebruikt.
- Indien een dagmenu een recept bevat, kunt u deze meteen na het weekmenu terugvinden.



Week 1

Dag 1

Brunch

- 1 **croissant** met halvarine
- 2 **vezelrijke crackers** met halvarine
- 1 bruin **broodje** met halvarine
- 1 beleg jam
- 2 beleg kaas
- 1 beleg eiersalade (zie recept)
- 1 glas sinaasappelsap of vruchtendrank zonder toegevoegde suikers

Avondmaaltijd

- 4 opscheplepels zilvervliesrijst
- 150 gram preiroomsaus (zie recept)
- 100 gram kipfilet
- 1 schaalte gemengde sla met **sladressing**
- 1 schaalte vanillevla met **aardbeiensaus**

Dit dagmenu bevat 1800 Kcal.

Dag 2

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle melk met 6 eetlepels **cornflakes**

Lunch

- 1 snee **brood** met halvarine
- 1 beleg appelstroop
- 1 kwarkbroodje (zie recept)
- 1 glas karnemelk

Avondmaaltijd

- 1 kom erwtensoep (zie recept)
- 1 snee **volkorenbrood** met halvarine en kantspek
- 1 schaalte halfvolle vanilleyoghurt

Dit dagmenu bevat 1590 Kcal.

Dag 3

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 banaan
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg **filet américain**
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg **hagelslag**
- 1 glas karnemelk

Avondmaaltijd

- Indonesische macaroni (zie recept)
- 1 schaalte vanilleyoghurt

Dit dagmenu bevat 1920 Kcal.

Dag 4

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas
- 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 snee notenbrood (zie recept)
- 1 beleg pindakaas
- 1 gebakken ei
- 1 glas **yoghurtdrank**

Avondmaaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte zilvervliesrijst
- 200 gram spruitjes
- 150 gram gebakken scholfilet
- 1 eetlepel olie
- 1 schaalte vanillevla met banaan

Dit dagmenu bevat 1665 Kcal.

Dag 5

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas met sambal oelek
- 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg **filet américain**
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg **hagelslag**
- 1 schaalte gemengde sla met **sladressing**
- 1 glas karnemelk

Avondmaaltijd

- Zalm en aardappeltjes uit de oven (zie recept)
- 1 schaalte **Chipolatapudding**

Dit dagmenu bevat 1820 Kcal.

Dag 6

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle yoghurt met 6 el **muesli**
- 1 plak ontbijtkoek met halvarine (zie recept)

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas
- 1 beleg tonijn (uit blik)
- 1 beleg appelstroop
- 1 schaalte gemengde sla met **sladressing**
- 1 glas karnemelk

Avondmaaltijd

- Groenteschotel uit de oven (zie recept)
- 1 schaalte gemengd fruit

Dit dagmenu bevat 1975 Kcal.

Dag 7

Ontbijt

- 1 sneetje **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas met 1 tomaat
- 1 schaalte yoghurt met een handje zwarte bessen

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas met komkommer
- 1 beleg **gebraden beenham**
- 1 beleg appelstroop
- 1 bordje huzarensalade (zie recept)
- 1 glas karnemelk

Avondmaaltijd

- 225 gram frites met 1 lepel **fritessaus**
- Hamburger (zie recept)
- 1 schaalte halfvolle yoghurt

Dit dagmenu bevat 1990 Kcal.

Dag 1 Recept eiersalade

Aantal personen: 2

Ingrediënten:

2 eieren
½ eetlepel mayonaise
½ eetlepel zure room
½ augurk
1 theelepel kerrie

Bereidingswijze:

Kook 2 eieren hard en snijd ze in kleine stukjes. Meng hierdoor een ½ eetlepel mayonaise, een ½ eetlepel zure room, een ½ fijngehakte augurk en 1 eetlepel kerrie.

Dag 1 Recept preiroomsaus

Aantal personen: 4

Ingrediënten:

30 gram margarine
30 gram glutenvrije bloem
halve liter glutenvrije bouillon
zout en peper
2 prei
150 ml zure room

Bereidingswijze roux:

Smelt de margarine in een pan en roer de bloem erdoorheen. Roer de warme bouillon door het mengsel en breng het al roerend aan de kook. Blijf roeren tot er geen klontjes meer zijn en de saus glad is. Daarna kan het nog een paar minuutjes zachtjes doorkoken. Voeg de peper en het zout naar smaak toe.

Bereidingswijze saus:

Snij de prei in kleine stukjes en fruit ze aan. Meng de roux en de room erdoorheen.

Dag 2 Recept kwarkbroodjes

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 242
Eiwit: 22,7 g
Koolhydraten: 46,5 g
Vet: 7,5 g
Waarvan verzadigd: 3 g
Vezels: 0,4 g
Natrium: 200 mg

Ingrediënten:

250 gram bloem
250 ml halfvolle kwark
snufje zout
16 gram bakpoeder
1 eetlepel basterdsuiker
3 eieren

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 190 °C en vet kleine bakvormpjes in.

Roer de droge ingrediënten met een vork door elkaar. Voeg de eieren en de melk toe en roer alles goed door elkaar. Verdeel het deeg over de ingevette bakvormpjes. Ca. 25 minuten bakken tot ze goudbruin zijn. Laat ze op een bakrooster afkoelen.





Dag 2 Recept erwtensoep

Bereidingstijd: langer dan een uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 584

Eiwit: 47 g

Koolhydraten: 39 g

Vet: 27 g

Waarvan verzadigd: 10 g

Vezels: 17,5 g

Natrium: 698 mg

Ingrediënten:

350 gram spliterwten

350 gram schouderkarbonade

1 rookworst

kant-en-klaar erwtensoep-groentepakket

2 kleine aardappelen

2 **rundvleesbouillonblokjes**

2 **kruidenbouillonblokjes**

zout/verse peper

Bereidingswijze:

Breng 2 liter water aan de kook met daarin de gespoelde spliterwten en een beetje zout. Karbonades en bouillonblokjes direct toevoegen. Het geheel afgedekt onder af en toe roeren in ca. 45 minuten gaarkoken. Eventueel met een spatel het schuim eraf scheppen. De aardappeltjes schillen en in blokjes snijden en de rookworst in plakjes snijden.

Na 45 minuten het vlees uit de pan scheppen en in stukjes snijden. Soep weer aan de kook brengen met het fijngesneden vlees, het groentepakket en de aardappelblokjes.

Nog ca. 25 minuten laten koken.

Soep op smaak brengen met zout en vers gemalen peper.

Variatie: In plaats van karbonades kunt ook speklapjes kiezen.

Dag 3 Recept Indonesische macaroni

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 696

Eiwit: 43,5 g

Koolhydraten: 94 g

Vet: 16,3 g

Waarvan verzadigd: 4,5 g

Vezels: 5,6 g

Natrium: 410 mg

Ingrediënten:

400 gram mais macaroni

2 uien

100 gram spekblokjes

4 teentjes knoflook

6 eetlepels bloem

400 gram ham

150 gram champignons

200 gram geraspte kaas

peper

zout

nootmuskaat

sambal badjak

wokolie

Bereidingswijze:

Kook de macaroni volgens aanwijzingen op het pak. Snipper de uien. Hak de selderie fijn, snijd de champignons in schijfjes en snijd de ham in blokjes. Fruit in een eetlepel olie de knoflook, stukjes ui, stukjes ham en de schijfjes champignons. Voeg naar smaak de sambal badjak toe en schep de macaroni door de massa.

Serveertips:

Schep de macaroni over in een vuurvaste ovenschaal en zet de schaal in een voorverwarmde oven ongeveer 20 min op 200 graden. Serveer er gebakken ei, atjar en/of glutenvrije kroepoek bij.

Variatie: Om het af te maken kunt u er wat verse selderie overheen doen.



Dag 4 Recept notenbrood

Bereidingstijd: 1 uur en 30 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten:

400 gram bloem

1 ons gemalen of fijngehakte noten en zaden naar keuze, bijvoorbeeld hazelnoten, walnoten, zonnebloempitten of pistachenoten

1 zakje gedroogde gist (7 gram)

zout

2 theelepels suiker

350 ml warm water

2 eetlepels roomboter

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200 graden.

Meng in de ingrediënten in de volgende volgorde:

Doe de bloem in een kom en roer daar de gist doorheen. Voeg dan het zout en de suiker toe.

Doe dit mengsel in de keukenmachine en voeg de boter en het warme water toe. Als laatste wordt ongeveer 25 gram van de noten erbij gedaan. Schep het deeg in de broodvorm en dek het af met folie. Laat het zo een uur rijzen. Doe de broodvorm na het rijzen in de voorverwarmde oven. Strooi de resterende 75 gram noten en zaden over het gerezen brood heen. Na 20-25 minuten is het brood klaar.

Tip:

Koemelk- of lactosevrij? Gebruik plantaardige margarine.



Dag 5 Recept zalm en aardappeltjes uit de oven

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 620

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 28 g

Vet: 41 g

Waarvan verzadigd: 13 g

Vezels: 6,4 g

Natrium: 494 mg

Ingrediënten:

400 gram voorgekookte aardappelschijfjes

1 ui

2 knoflookteentjes

1 gele paprika

500 gram tomaten

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel verse tijm

500 gram zalm (moot)

versgemalen peper

3 bosuitjes

2 eetlepels kappertjes

2 eetlepels fijngehakte peterselie

100 gram geraspte belegen kaas

zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de zalm in moten en leg deze dan in een licht ingevette ovenschaal. Maak de zalm moot op smaak met peper, zout, tijm, peterselie en citroensap of kappertjes. Snipper de ui, knoflook en bosuitjes heel fijn en snijd de paprika en tomaten in kleine blokjes. Bak deze ingrediënten op een laag vuurtje in 2 el olie.

Doe de aardappelpartjes in een ingevette ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie en wat kruiden. Daarna de geraspte kaas eroverheen verdelen.

Bak dit alles in ongeveer 30 minuten gaar in de oven.

Dien het op met wat frisse rauwkost zoals tomaten en sla.



Dag 6 Recept ontbijtkoek

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Aantal personen: 8-10

Ingrediënten:

300 gram witte **bakmix**

200 gram vloeibare honing

100 gram rietsuiker

1 zakje **bakpoeder**

5 theelepels **koekkruiden**

zout

200 tot 250 ml lauwe melk

Boter(invetten bakpapier en evt. invetten bakblik)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Zeef de meel, koekkruiden en bakpoeder en meng dit door elkaar. Voeg vervolgens de rietsuiker en een snuffje zout toe. Meng dit alles met de lauwe melk en honing en mix het geheel goed door (ongeveer 3 minuten).

Giet het mengsel in het bakblik of siliconen bakvorm. Vet het velletje bakpapier in en leg dit met de ingevette kant losjes op het beslag. De vorm onderin de oven schuiven en in ongeveer 60 minuten gaar bakken, na 45 minuten het papiertje eraf halen. U kunt met een satéprikker controleren of de ontbijtkoek gaar is.



Dag 6 Recept groenteschotel uit de oven

Bereidingstijd: 40 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 652

Eiwit: 37 g

Koolhydraten: 16 g

Vet: 49 g

Waarvan verzadigd: 21 g

Vezels: 11,2 g

Natrium: 892 mg

Ingrediënten:

600 gram aardappelen

350 gram **gehakt half-om-half**

600 gram groente (diepvries), zoals bloemkool, broccoli, wortelen en sperziebonen

200 gram geraspte belegen kaas

2 kleine uien

2 prei

400 gram gepelde tomaten uit blik

1 teentje knoflook

1 theelepel oregano

1 theelepel gedroogde basilicum

2 eetlepels peterselie

4 eetlepels olijfolie

zout

peper

Bereidingswijze:

Voor de gehaktsaus:

Snijd de ui en prei en knoflook in stukjes.

Laat de olijfolie in een koekenpan goed heet worden. Rul het gehakt en de knoflook in de olie. Voeg daarna de ui en prei toe en bak deze even mee. Voeg vervolgens de tomaten met het sap toe en kruid alles met de oregano, basilicum, zout en de peper.

Voor de schotel:

Kook de aardappelen gaar. Schep de gehaktsaus in de ovenschaal. Leg de aardappelen en groente in stukjes op de saus. Verwarm het geheel 5 à 10 minuten in de magnetron, totdat de groente gaar zijn (of kook de groente gaar) alvorens u ze op het mengsel legt. Bestrooi vervolgens het geheel met de geraspte kaas. Zet de schaal 5 minuten onder de grill, totdat de kaas is gesmolten.

Tip: Bestrooi de groenteschotel vlak voor het serveren met peterselie.

Dag 7 Recept hamburgers

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 365

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 3 g

Vet: 25 g

Waarvan verzadigd: 12 g

Vezels: 0,6 g

Natrium: 323 mg

Ingrediënten:

600 gram **rundergehakt**

2 tenen knoflook, geperst

1 eetlepel **worcestersaus**

zout en peper

ui-ringen, plakjes tomaat, sla

eventueel 40 gram belegen kaas

Bereidingswijze:

Meng in een grote kom het gehakt, knoflook, worcestersaus en wat zout en peper door elkaar. Verdeel het gehakt in vieren en vorm er hamburgers van. Gril de hamburgers in 10-15 minuten op de barbecue, grillpan of in de oven. Dien de hamburgers op met plakjes tomaat, sla en ui-ringen, eventueel op een glutenvrij broodje.

Variatie: Leg er om er cheeseburgers van te maken de laatste 2-3 minuten 2 plakjes kaas op.

Als u van ui houdt kunt u grofgeraspte ui door het gehaktmengsel heen doen voordat u de hamburgers bakt.



Dag 7 Recept huzarensalade

Aantal personen: 2

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 318

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 28 g

Vet: 18 g

Waarvan verzadigd: 4 g

Vezels: 5,3 g

Natrium: 557 mg

Ingrediënten:

200 gram aardappelen

1 ei

70 gram worteltjes

1 kleine augurk

5 gram zilveruitjes

80 gram **corned beef**

½ zoet zure appel

1 eetlepel **mayonaise**

0,5 theelepel mosterd

0,5 theelepel ketchup

½ ui

peterselie

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen, was ze en kook ze in 20 minuten gaar. Giet ze daarna af en laat ze even afkoelen. Kook de eieren hard en pel ze. Maak de worteltjes schoon en snijd ze in blokjes.

Breng in een pan water aan de kook. Doe hier de wortelstukjes in en kook ze zachtjes voor 5 minuten. Spoel ze daarna in een zeef onder koud stromend water en laat afkoelen.

Snijd intussen de augurk, aardappels, ei en zilveruitjes fijn. Pel de halve ui en snipper deze.

Snijd de corned beef en de geschildte appel in kleine blokjes.

Schep in een kom de augurk, zilverui, ui, aardappels, ei, corned beef, appel en de worteltjes door elkaar. Schep hier mayonaise, mosterd en tomatenketchup doorheen. Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Week 2

Dag 1

Brunch

- 1 croissant met halvarine
- 2 beschuiten met halvarine (zie recept)
- 1 snee brood met halvarine
- 1 beleg kaas
- 1 beleg jam
- 1 beleg appelstroop
- 1 gekookt ei
- 1 glas sinaasappelsap
- 1 glas halfvolle melk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gebakken aardappelen met 1 eetlepel mayonaise of ketchup
- Kipfilet met kerriebloemkool schotel met prei (zie recept)
- 1 schaalte halfvolle yoghurt

Dit dagmenu bevat 1735 Kcal.

Dag 2

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 beleg kaas
- 1 kiwi
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- Quiche (zie recept)
- 1 kop Bretonse soep (zie recept)

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gele rijst
- 200 gram snijbonen
- 1 eetlepel olie of margarine
- 1 schnitzel met glutenvrije paneermeel
- 1 schaalte stracciatella yoghurt

Dit dagmenu bevat 2175 Kcal.

Dag 3

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle yoghurt met 6 eetlepels muesli en 1 kiwi

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg achterham
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas yoghurtdrink

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- 200 gram bloemkool met groentesaus (zie recept)
- 125 gram runderrollade
- jus van boter en braadvocht
- 1 lepel appelmoes
- 1 schaalte halfvolle yoghurt met aardbeien

Dit dagmenu bevat 1515 Kcal.

Dag 4

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop
- 1 plak ontbijtkoek (zie recept dag 6, week 1)
- 1 glas yoghurtdrink

Lunch

- 2 pannenkoeken (zie recept) met katenspek
- 1 glas halfvolle melk
- 2 mandarijnen

Warme maaltijd

- Groenteschotel met kabeljauw (zie recept)
- 2 gepofte aardappels
- 1 schaalte appelmoes
- 1 schaalte vanillevla

Dit dagmenu bevat 1760 Kcal.

Dag 5

Ontbijt

- 1 vezelrijke cracker met halvarine
- 1 snee brood met halvarine
- 1 beleg kaas en 1 beleg jam
- 1 glas sinaasappelsap

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop en 1 beleg pindakaas
- 1 kommetje tomatensla (zie recept)
- 1 glas yoghurtdrink

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- 200 gram gekookte witlof
- 125 gram schouderkarbonade
- jus van boter en braadvocht
- 1 schaalte magere yoghurt met vruchten

Dit dagmenu bevat 1820 Kcal.

Dag 6

Ontbijt

- 2 sneetjes rozijnen-vruchtenbrood met halvarine (zie recept)
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 rijstwafels speciaal (zie recept)
- 2 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg pindakaas
- 1 trosje druiven
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 4-5 opscheplepels hutspot met doorregen runderlappen (zie recept)
- jus van boter en braadvocht
- 1 schaalte peren vla

Dit dagmenu bevat 1995 Kcal.

Dag 7

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg achterham
- 1 beleg hagelstag
- 1 plak ontbijtkoek (zie recept dag 6 week 2)
- 1 glas yoghurtdrink

Lunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg kaas met schijfjes komkommer
- 1 beleg jam
- 1 snee rozijnen-vruchtenbrood met halvarine (zie recept dag 6 week 2)
- 1 banaan

Warme maaltijd

- 1 pizza (zie recept)
- 1 schaalte halfvolle yoghurt

Dit dagmenu bevat 1900 Kcal.

Tip: glutenvrije producten bij de bakker kopen is riskant aangezien het risico op besmetting in zo'n omgeving groot is.

Dag 1 Recept beschuiten

Aantal: 12

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 112

Eiwit: 4,6 g

Koolhydraten: 18,1 g

Vet: 2,2 g

Waarvan verzadigd: 0 g

Vezels: 0,3 g

Natrium: 126 mg

Ingrediënten:

120 ml. halfvolle melk

265 gram **meel**

8 gram **bakpoeder**

1 afgestreken eetlepel Fiberhusk

½ theelepeltje zout

30 gram witte basterdsuiker

25 gram vloeibaar margarine

1 ei

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Roer de boter en de suiker in een kom. Zeef de bloem, bakpoeder, Fiberhusk en het zout er boven en mix het met kneedhaken door de boter en suiker. Roer het ei los met ongeveer 100ml melk en mix het er ook doorheen. Als het deeg te stijf is de rest van de melk toevoegen. Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken. Vet uw handen in met boter en rol de stukken tot egale soepele balletjes. Druk elke bal in een vormpje, zodat de bodem egaal bedekt is.

Bak ze 20 minuten in een voorverwarmde oven. Snijd de afgekoelde rondjes 1 keer door in de lengte. Leg ze, met de doorgesneden kant boven, op een bakplaat. Ongeveer 15 minuten laten bruinen bij 175 graden. Zet de oven uit en laat de beschuiten drogen en afkoelen met de oven op een kier. Voor een lange houdbaarheid moeten ze goed droog zijn.





Dag 1 Recept kipfilet met kerriebloemkool schotel met prei

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen : 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 193

Eiwit: 27 g

Koolhydraten: 11 g

Vet: 4 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 2,7 g

Natrium: 162 mg

Ingrediënten:

400 gram kipfilet

zout

peper

½ bloemkool

½ prei

2 uien

1 teentje knoflook

2 theelepels kerriepoeder

1 eetlepel olijfolie

200 gram geraspte kaas

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in reepjes en kruid ze met peper en zout. Maak de prei schoon en snijd deze in kleine ringen. Was de bloemkool en verdeel hem in roosjes. Maak de uien schoon en snipper ze. Pel en pers het knoflookteentje. Verhit 2 eetlepels olie in de wok en bak hierin de kipfilet mooi bruin en gaar. Voeg de knoflook, ui, prei en kerriepoeder toe en bak deze eventjes mee. Doe dan de bloemkool erbij en roerbak het gerecht nog 10 minuten. Ten slotte het mengsel in een ovenvaste schaal overscheppen, de kaas overheen strooien en nog 5 minuten in een voorverwarmde oven plaatsen.

Variatie: U kunt in plaats van prei ook groene en/of rode paprika gebruiken.

Dag 2 Recept quiche

Bereidingstijd: 1 uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 805

Eiwit: 41,3 g

Koolhydraten: 85 g

Vet: 33,4 g

Waarvan verzadigd: 13 g

Vezels: 5,2 g

Ingrediënten voor het deeg:

400 gram **bakmix**

1 zakje gedroogde **gist**

100 ml melk

100 ml water

2 el olie

zout

flink wat **Italiaanse kruiden**

beetje nootmuskaat

boter om in te vetten

Ingrediënten voor de vulling:

500 gram **rundergehakt**

1 rode, gele en groene paprika

kruiden naar smaak

2 teentjes knoflook

4 eieren, losgeklopt

geraspte oude kaas

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 graden.

Knead van alle de ingrediënten een soepel deeg. Bekleed hier een ingevette springvorm mee.

Bak het gehakt rul, bak de paprika even mee en giet dit af. Doe het gehaktmengsel in de springvorm. Klop de eieren los en voeg kruiden naar smaak toe. Giet dit in de springvorm en bestrooi het met geraspte kaas. Bak de quiche ongeveer 45 minuten in de oven.

Tip:

Varieer met de vulling, bijvoorbeeld kip met champignons en cashewnoten, broccoli met roomkaas, zalm met Mon Chou, of een vegetarische versie met verschillende groente en/of vegetarisch gehakt (lees wel de verpakking of het glutenvrij is).



Dag 2 Recept Bretonse soep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 40

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 6 g

Vet: 1 g

Waarvan verzadigd: 0 g

Vezels: 3 g

Natrium: 810 mg

Ingrediënten:

1 liter bouillon

1 ons ui

1 ons prei

1 ons (winter)wortel

50 gram glutenvrije vermicelli of spaghetti

Margarine

Zout en peper

Bereidingswijze:

Als basis kunt u 1 liter bouillon zelf maken, of glutenvrije kant- en klaar bouillon gebruiken. Terwijl de bouillon kookt kunt u de glutenvrije vermicelli toevoegen.

Ondertussen de ui, prei en (winter)wortel in kleine stukjes snijden en aanfruiten in de margarine.

Daarna voegt u deze toe aan de bouillon om het enkele minuten mee te laten koken. Met peper en zout brengt u de soep op smaak.

Dag 3 Recept groentesaus

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 84

Eiwit: 0,8 g

Koolhydraten: 0,8 g

Vet: 9 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 0 g

Ingrediënten:

2 eetlepels mayonaise

1 eetlepels slagroom

peterselie

nootmuskaat

peper

Bereidingswijze:

Meng de slagroom met de mayonaise. Voeg nootmuskaat en peper naar smaak toe. Hak de peterselie fijn en voeg deze toe. Meng het geheel tot een gladde saus.

Dag 4 Recept pannenkoeken

Aantal personen: 4

200 gram boekweitmeel

100 gram rijstmeel

2 eieren

500 ml melk

Olie

Bereidingswijze:

Meng het boekweitmeel met het rijstmeel met de eieren en klop de melk erdoorheen tot het beslag glad is. Doe er tot slot nog een scheut olie bij. Gebruik af en toe een eetlepel olie in de pan. Leg twee plakjes katenspek in de pan en vul de bodem van de pan met het pannenkoekenbeslag. Draai de pannenkoek in de pan om zodra het beslag bovenop helemaal gestold is en bak de pannenkoek gaar.

Serveer eventueel met poedersuiker of stroop.

Tip: Er is ook kant- en klaar glutenvrij bak mix voor pannenkoeken te verkrijgen.

Dag 4 Recept groenteschotel met kabeljauw

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 271

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 18 g

Vet: 10 g

Waarvan verzadigd: 2 g

Vezels: 8 g

Natrium: 435 mg

Ingrediënten:

4 grote rode paprika's (600 gram)

1 gele paprika

40 gram roomboter

4 stengels bleekselderij

2 prei

3 el **Provinçaalse kruiden**

500 gram kabeljauwfilet

peper en zout

1 blik tomaatblokjes (a 400 gram)

1 dl halfroom

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Maak de rode paprika's schoon en halveer ze. Leg de paprika's op een bakplaat in het midden van de oven en rooster ze 15 minuten. Laat de paprika's afkoelen en verwijder de zwartgeblakerde schil. Pureer ze met een vork. Snijd de bleekselderij en gele paprika in blokjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes. Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout. Meng de paprikamoes, halfroom, tomaatblokjes en kruiden door elkaar en breng deze op smaak met peper en zout. Giet een derde deel van de saus in een ingevette ovenschaal. Verdeel de groente hierover. Leg de kabeljauw op de groente en schenk de rest van de saus eroverheen. Zet de vis afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven en laat de schotel in circa 15 -20 minuten gaar worden. Serveer met een grote gepofte aardappel.





Dag 5 Recept tomatensla

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 64

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 3 g

Vet: 5 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 1,9 g

Natrium: 13 mg

Ingrediënten:

6 flinke tomaten

1 ui

zwarte peper

olijfolie

basilicum

Bereidingswijze:

Snijd de tomaten in partjes of in plakken en de ui in halve ringen. Doe de tomaten en ui in een schaal. Bestrooi naar smaak met zwarte peper. Besprenkel dit mengsel met olijfolie. Goed mengen en even laten staan. Bestrooi het geheel, om het af te maken, met wat verse basilicum.

Dag 6 Recept rozijnen-vruchtenbrood

Aantal personen: 8-10

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 107

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 15 g

Vet: 5 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 1,5 g

Natrium: 63 mg

Ingrediënten:

350 gram witte broodmix

1 zakje gist van 7 gram

½ theelepeltje zout

1 zakje vanillesuiker

2 theelepels kaneel

35 gram vloeibaar bak- en braadproduct

2 eetlepels crème fraîche

150 gram kookroom(light)

3 bakjes heet water uit de kraan

300 gram gemengd gedroogd fruit (in kleine stukjes) en/of rozijnen

Materiaal:

(Siliconen) cakevorm van ca. 10 x 26 cm, ingevet

Vorbereiding:

Laat de vruchtjes/rozijnen een half uurtje wellen in heet water.

Bereidingswijze:

Zet de oven op 50 graden met een hittebestendig bakje heet water onderin.

Roer de broodmix gist en zout goed door elkaar. Maak een kuil in het midden. Giet de vloeibare bak- en braad, crème fraîche, kookroom en heet water in het kuiltje. Mix met kneedhaken vanuit het kuiltje, ongeveer 5 minuten, tot een mooi egaal deeg. Maak de vruchtjes/rozijnen goed droog door ze eerst uit te knippen en dan in een theedoek te rollen. Mix 1 eetlepel bloem door de vruchtjes. Mix de vruchtjes goed door het deeg. Schep het deeg in de bakvorm en strijk het, met vochtige vingers, glad. Zet de bakvorm laag in de oven op het rooster (boven het bakje heet water) en zet de oven uit. Laat het deeg 45 minuten rijzen.

Zet de oven nu aan op 190 graden, laat alles er in staan. Bak het brood in 55-60 minuten bruin en gaar. Leg na 35-45 minuten een stuk aluminiumfolie op het brood als het te donker wordt. Stort het brood op een rooster en laat het afkoelen.

Tip: Snijd het in plakken en leg tussen elke plak een stukje bakpapier wanneer u het in wilt vriezen.

Dag 6 Recept rijstwafels speciaal

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 139

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 13 g

Vet: 7 g

Waarvan verzadigd: 4 g

Vezels: 1,7 g

Natrium: 253 mg

Ingrediënten:

8 rijstwafels

8 plakjes geitenkaas

4 tomaten, in plakjes

groene olijven zonder pit, in plakjes

1/2 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze:

Verwarm de ovengrill voor.

Leg de rijstwafels op een met bakpapier beklede bakplaat.

Verdeel de kaas en tomaat over de rijstwafels. Bestrooi de olijven, zout en peper naar smaak erover en besprenkel ze met olie. Rooster de rijstwafels in 5 minuten.



Dag 6 Recept hutspot met doorregen runderlappen

Bereidingstijd: langer dan 1 uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 564

Eiwit: 46 g

Koolhydraten: 48 g

Vet: 21 g

Waarvan verzadigd: 9 g

Vezels: 13,8 g

Natrium: 453 mg

Ingrediënten:

500 gram doorregen runderlappen of sukadelapjes

4 grote uien

75 gram boter

2 laurierblaadjes

zout

versgemalen peper

800 gram aardappelen

800 gram winterpeen

Vorbereiding:

Snijdt het vlees in dobbelstenen. Pel 2 uien en snipper ze.

Verhit de boter in een grote braadpan en bak het vlees op hoog vuur snel rondom bruin.

Bak de uien even mee.

Voeg een scheutje water, de laurierbladeren, zout en peper toe en laat het geheel 2 uur op laag vuur gaar stoven.

Bereidingswijze:

Schil de aardappels en snijdt ze in stukken. Maak de wortels schoon en snijdt de rest van de uien in ringen. Kook aardappelen, wortels en resterende uien in weinig water met zout in circa 25 minuten gaar. Giet de groente af en stamp ze fijn.

Meng het stoofvlees en een deel van de jus met de groente tot een smeuvige stampot.

Serveertips:

Breng op smaak met zout en peper en serveer de overgebleven jus apart bij de stampot.





Dag 7 Recept pizza

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 2

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 851

Eiwit: 42,5 g

Koolhydraten: 93,1 g

Vet: 34,4 g

Waarvan verzadigd: 17,9 g

Vezels: 10 g

Natrium: 4035 mg

Ingrediënten:

Een **kant-en-klare pizzabodem** (of maak zelf van glutenvrij deeg een bodem)

150 gram kaas

blikje gepelde tomaten

blikje ansjovis

blikje zalm

10 olijven

10 kappertjes

oregano

zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat.

Prak de zalm, voeg de de gepelde tomaten, ansjovis, olijven, kappertjes en oregano toe en meng het geheel. Voeg er naar smaak wat zout aan toe. Verdeel het mengsel over de bodem van de pizza. Laat een centimeter van de rand vrij. Beleg de pizza met plakjes of geraspte kaas.

De pizza kan nu in de oven. Na ongeveer 25 minuten is hij klaar.

Week 3

Dag 1

Brunch

- 1 **croissant** met kaas in de oven
- 2 sneetjes **brood** belegd met halvarine
- 1 beleg gerookte zalm
- 1 gekookt ei
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gebakken aardappelen
- 200 gram sperziebonen met Oosterse saus (zie recept)
- 1 eetlepel olie of margarine
- 125 gram runderbiefstuk
- 1 schaalte appelmoes
- 1 schaalte **karamelpudding**

Dit dagmenu bevat 1835 Kcal.

Dag 2

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle melk met 6 el **cornflakes**
- 1 kiwi
- 1 glas sinaasappelsap

Lunch

- 1 krentenbol met halvarine (zie recept)
- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kipfilet en 1 beleg appelstroop
- 1 portie **aardappelsalade**

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- jus van boter en braadvocht
- 6 gekookte asperges gewikkeld in 3 plakken achterham
- 1 schaalte halfvolle kwark

Dit dagmenu bevat 1530 Kcal.

Dag 3

Ontbijt

- 1 sneetje **brood** met halvarine
- 1 krentenbol met halvarine (zie recept dag 2 week 3)
- 1 beleg kaas
- 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 2 **vezelrijke crackers** met halvarine
- 1 beleg achterham
- 1 beleg appelstroop
- 2 beleg gerookte zalm
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- Lasagne met gehakt en courgette (zie recept)
- 1 schaalte halfvolle yoghurt

Dit dagmenu bevat 2015 Kcal.

Dag 4

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle yoghurt met 6 eetlepels **muesli**
- 1 **vezelrijke cracker** met halvarine
- 1 beleg plakjes peer

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg chocoladepasta
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- Chili con carne (zie recept)
- 300 gr zilvervlies rijst
- 1 schaalte **vruchtenijs bosvruchten**

Dit dagmenu bevat 1715 Kcal.

Dag 5

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 rijstwafel met halvarine
- 1 beleg kaas en 1 beleg jam
- 1 beleg sandwichspread
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneetjes bananen-walnotenbrood (zie recept)
- 2 vezelrijke **crackers** met halvarine
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg chocoladepasta
- 1 glas (verse) sinaasappelsap

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte zilvervliesrijst
- 3 opscheplepels babi pangang (zie recept)
- 1 schaalte halfvolle kwark met vruchten

Dit dagmenu bevat 1810 Kcal.

Dag 6

Ontbijt

- 1 snee **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas
- 1 snee bananen-walnotenbrood (zie recept dag 5 week 3)
- 1 glas (verse) sinaasappelsap

Lunch

- 2 sneetjes **brood**
- 4 **kipnuggets**
- 1 schaalte rauwkost
- 1 glas karnemelk
- 1 schaalte aardbeien

Warme maaltijd

- Broccolistamppot (zie recept)
- 1 schaalte vanillevla

Dit dagmenu bevat 1745 Kcal.

Dag 7

Ontbijt

- 1 sneetje **brood** met halvarine
- 2 rijstwafels met halvarine
- 1 beleg jam
- 2 beleg kaas
- 1 glas halfvolle melk
- 1 glas sinaasappelsap

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 2 vezelrijke **crackers** met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop
- 2 beleg **ham-preisalade**
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 1 bord Mediterraane groentesoep (zie recept)
- 2 frittata's (zie recept)
- 1 schaalte rauwkost
- halfvolle kwark met een peer erdoorheen

Dit dagmenu bevat 2030 Kcal.

Dag 1 Recept Oosterse saus

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 47

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 10 g

Vet: 0 g

Waarvan verzadigd: 0 g

Vezels: 0,2 g

Natrium: 950 mg

Ingrediënten:

2 kopjes water

1 bouillonblokje, rund

1 kopje tomatenketchup

1 theelepel djahé

1 theelepel ketoembar

2 teentjes knoflook

1 theelepel sambal

1 theelepel suiker

1 eetlepel maizena

Bereidingswijze:

Verwarm alle ingrediënten in een pannetje met de fijn geknepen knoflook. Roer de maizena in een half kopje water tot een papje en bind daar de saus mee.



Dag 2 Recept krentenbollen

Aantal: circa 15 stuks

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 87

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 12 g

Vet: 4 g

Waarvan verzadigd: 2 g

Vezels: 1,2 g

Natrium: 15 mg

Ingrediënten:

250 gram glutenvrije witte broodmix

1 zakje gist van 7 gram

1 zakje vanille suiker

1 theelepel kaneel

5 gram Fiberhusk

snufje zout

20 ml. Vloeibaar bak- en braadproduct

100 ml. kookroom light

100 ml. heet water

1 eetlepel crème fraîche

150 gram rozijnen en/of krenten

Materialen:

Bakplaat bekleed met bakpapier

Vorbereiding:

Was de rozijnen en laat ze in een bakje heet water wellen.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 50 graden en zet onderin een hittebestendig bakje heet water.

Meng de droge ingrediënten goed door elkaar. Meet de kookroom en het vloeibare bak- en braadvet samen in een maatbeker en giet dit bij het meel. Meet het water af en giet het er ook bij. Mix met de kneedhaken ca. 5 min. Mix de crème fraîche er door heen.

Maak de rozijnen goed droog door ze eerst uit te knijpen en dan in een theedoek te rollen.

Doe de rozijnen in een vergiet en strooi er wat meel overheen, even goed schudden.

Roer de rozijnen door het deeg. Schep een flinke eetlepel deeg op uw natte hand en vorm er met de handen een mooi rond broodje van. (u kunt uw handen eventueel invetten met de vloeibare bak- en braad) Leg de deegballetjes op de bakplaat en sprenkel er wat water overheen. 30-45 minuten laten rijzen in het midden van de oven. Zet de oven (als de broodjes ongeveer twee keer zo groot zijn geworden) op 195 graden en bak ze in ca. 30 minuten gaar en lichtbruin.

Dag 3 Recept lasagne met gehakt en courgette

Bereidingstijd: 1uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 1031

Eiwit: 50 g

Koolhydraten: 119,8 g

Vet: 39,3 g

Waarvan verzadigd: 15 g

Vezels: 2,6 g

Natrium: 1392 mg

Ingrediënten:

500 gram lasagnebladen

400 gram rundergehakt

800 gram courgettes

400 gram mozzarella

600 gram gepureerde tomaten

100 gram champignons

1 kopje gesneden basilicum

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olie

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 180 graden.

Kook de lasagnebladen in 3 minuten zacht. Bak het gehakt rul. Kook de courgettes en snijd ze dan in reepjes. Bak de knoflook in olie, voeg de gepureerde tomaten en gesneden champignons, gesneden basilicum, zout en peper toe, en verwijder van het vuur zodra de saus dik wordt. Leg een laag lasagne in een ingevette onbestendig bakblik, schep hierop 2 een laagje gehakt en courgette en bedek alles met wat saus en de schijven mozzarella. Herhaal dit proces tot alle ingrediënten op zijn. Besprenkel de bovenkant met wat parmezaanse kaas en bak het geheel in een voorverwarmde oven. Na 30 minuten is de lasagne klaar.



Dag 4 Recept chili con carne

Bereidingstijd: 3 uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per persoon:

Kcal: 616

Eiwit: 59 g

Koolhydraten: 39 g

Vet: 25 g

Waarvan verzadigd: 9 g

Vezels: 16,2 g

Natrium: 1685 mg

Ingrediënten:

300 gram zilvervlies rijst

500 gram runderriblappen

2 uien

2 teentjes knoflook

500 gram tomaten

2 eetlepels olie

2 rode chilipepers

½ theelepel kaneel

3 blikken kidneybonen (in chilisaus a 400 gram)

zout

peper

Bereidingswijze:

Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in stukken van ongeveer 5 cm. Snijd de uien in parten en snipper de knoflook en het pepertje. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend mooi bruin. Bestrooi het met de kaneelpoeder en peper en zout naar smaak. Voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en bak ze 5 minuten mee. Schep de tomaten erdoor, schenk er ½ liter heet water bij en breng alles aan de kook. Stoof het vlees op een laag vuur met de deksel schuin op de pan in ongeveer 150 minuten helemaal gaar. Voeg 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd de kidneybonen met het vocht toe. Kook volgens de gebruiksaanwijzing de witte rijst.

Dag 5 Recept bananen-walnotenbrood

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 12

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 148

Eiwit: 1,6 g

Koolhydraten: 21,4 g

Vet: 6,2 g

Waarvan verzadigd: 9 g

Vezels: 1 g

Natrium: 92,3 mg

Ingrediënten

250 gram glutenvrije bloem

4 gram zout

10 gram bakpoeder of 5 gram zuiveringszout (natriumbicarbonaat) + wat citroenzuur/sap)

2 eieren

3 rijpe bananen, geprakt

100 gram boter of margarine

250 gram suiker

75 gram gehakte walnoten

Materialen:

keukenmachine/mixer, vork, kommen, zeef, bakvorm ca. 20 cm.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zeef zout, bakpoeder en meel samen. Klop in een aparte kom boter/margarine en suiker romig en voeg hieraan de eieren en de geprakte banaan toe. Mix beetje voor beetje het meel door het mengsel en voeg als laatste de walnoten toe. Bestrijk, om een mooi kleurtje te krijgen, het deeg eventueel met water, melk of losgeklopt ei.

Bak het brood gaar in 15 minuten.



Dag 5 Recept babi pangang

Bereidingstijd: 35 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 371

Eiwit: 42 g

Koolhydraten: 22 g

Vet: 13 g

Waarvan verzadigd: 3 g

Vezels: 3,8 g

Natrium: 1823 mg

Ingrediënten:

300 gram zilvervlies rijst

500 gram hamlappen (in blokjes)

snufje peper

6 eetlepels olie

2 uien

snufje zout

4 eetlepels chilisaus

1 theelepel citroensap

½ vleesbouillontablet

2½ dl tomaten (gezeefde, uit pak)

1 theelepel laos

3 theelepel gemberpoeder

5 eetlepel ketjap manis

1 pot atjar tjampoer (zonder vocht)

3 teentjes knoflook

Vorbereiding: Roer in een kom citroensap, 1 geperst teenje knoflook, 1 gesnipperde ui, 2 theelepels gemberpoeder, laos, zout, peper en 1 eetlepel ketjap door elkaar. Roer blokjes hamlap door dit mengsel en laat dit ca. 15 minuten afgedekt staan.

Bereidingswijze:

Verhit 1 eetlepel olie in een pan en fruit hierin de overige ui en knoflook. Voeg vervolgens gezeefde tomaten, ½ dl water, bouillontablet, chilisaus, 1 theelepel gemberpoeder en 1 eetlepel ketjap toe en verwarm de saus al roerende ca. 10 minuten op zacht vuur.

Doe de rijst in een pan kokend water, roer het af en toe door terwijl het zacht doorkookt totdat het gaar is. Verhit ondertussen in een braadpan de rest van de olie en bak hierin de blokjes hamlap al omscheppend in ca. 10 minuten gaar. Roer na ca. 5 minuten de rest van de ketjap door de blokjes hamlap. Leg de atjar op een voorverwarmde schaal en verdeel hierover de blokjes hamlap. Schenk tenslotte de saus over het vlees.

Tip: Lekker met taugésalade.

Dag 6 Recept broccolistampot met pijnboompitjes

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 496

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 63 g

Vet: 18 g

Waarvan verzadigd: 4 g

Vezels: 20,6 g

Natrium: 730 mg

Ingrediënten:

8 eetlepel pijnboompitten

200 gram geitenkaas, in stukjes

800 gram broccoliroosjes

1200 gram kruimige aardappels

4 eetlepels olijfolie

500 gram winterpeen, in blokjes

3 theelepel gemalen komijn (dijnten)

3 teentjes knoflook, geperst

700 ml gezeefde tomaten

4 eetlepels oregano

Bereidingswijze:

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur goudbruin. Schaaf met een kaasschaaf de krullen van de kaas en snijd de broccoli in kleine roosjes.

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in een bodempje water gaar in 20 minuten.

Voeg zout toe naar smaak. Voeg na 10-12 minuten de broccoliroosjes toe aan de aardappels en kook deze mee. Verhit intussen in een koekenpan met antiaanbaklaag de olie. Bak de winterpenen al roerend op een halfhoog vuur lichtbruin. Roer de komijn en knoflook erdoor en bak dit kort mee. Schenk de gezeefde tomaten erbij en stook zachtjes het geheel in 5 minuten.

Breng op smaak met zout en peper.

Bewaar 4 eetlepels kookvocht en giet de aardappels en broccoli verder af. Stamp de aardappels, oregano en broccoli met het kookvocht grof en verdeel het over twee kommen. Schep de winterpeen met saus eroverheen. Strooi tenslotte de pijnboompitten en kaas over het gerecht.

Dag 7 Recept Mediterraanse groentesoep

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 148

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 21 g

Vet: 3 g

Waarvan verzadigd: 1 g

Vezels: 8,5 g

Natrium: 790 mg

Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie

1 grote ui

2 tenen knoflook

1 kleine courgette

150 gram (winter)wortel

1/2 rode peper

1 theelepel oregano

1 blik erwten (ca. 450 gram)

1 blik tomaten blokjes (ca. 450 gram)

2 blokjes **groentebouillon**

1 liter water

zout

Bereidingswijze:

Snijd de ui, courgette en wortel in kleine stukjes. Pers de knoflook en snipper de peper fijn zonder de zaden. Laat de erwten uitlekken. Verhit de olie in een soeppan. Fruit de ui en knoflook een paar minuten tot ze glazig zijn. Doe de courgette en wortel erbij. Roerbak dit alles voor ongeveer 7 minuten. Voeg het water, de bouillonblokjes, peper, oregano, erwten en tomaten blokjes toe. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken. Breng eventueel verder op smaak met zout.

Garneer het kopje soep met wat peterselie.

Dag 7 Recept frittata met zalm en kruidige yoghurt dressing

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 378

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 14 g

Vet: 25 g

Waarvan verzadigd: 6 g

Vezels: 2,4 g

Natrium: 639 mg

Ingrediënten:

4 kleine aardappelen

2 uitjes

2 teentjes knoflook

6 eieren

olijfolie

2 blikjes roze zalm

4 eetlepels yoghurt

4 eetlepels halvanaise

2 theelepels citroensap

4 theelepels dilletoppen

6 eetlepels fijngeknipte verse bieslook

zout

peper

Materialen:

knoflookpers, koekenpan

Bereidingswijze:

Schil de aardappels en snijd deze in kleine blokjes. Snipper de ui. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak op zacht vuur de aardappelblokjes en uisnippers. Pers de knoflook erboven uit. Voeg een scheutje water toe en laat alles 5 minuten zacht pruttelen. Klop ondertussen de eieren los met een scheutje water, zout en peper. Verwijder het vel en de graten van de zalm. Haal het aardappelmengsel uit de pan. Doe eventueel wat extra olijfolie in de pan en giet er het ei-mengsel in. Verdeel het aardappelmengsel en de zalm (in kleine stukjes) over de omelet en laat de omelet met het deksel op de pan op zacht vuur bakken tot hij net gestold is. Maak ondertussen een sausje van de mayonaise, yoghurt, citroensap, dilletoppen, zout en peper. Laat de omelet op een bord glijden en bestrooi ze met de fijngeknipte bieslook. Serveer de kruidendressing er apart bij.



Week 4

Dag 1

Brunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 **croissant** met halvarine
- 1 vezelrijke **cracker** met halvarine
- 1 beleg kaas en 1 beleg jam
- 2 beleg **filet americain**
- 1 gekookt ei
- 1 glas sinaasappelsap
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- Pasta pesto (zie recept)
- 1 schaalte **chocolademousse**

Dit dagmenu bevat 1745 Kcal.

Dag 2

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg schijfjes appel of banaan
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 1 **broodje** met halvarine
- 1 snee **brood** met halvarine
- 1 beleg eiersalade (zie recept dag 1 week 1)
- 1 beleg **hagelslag**
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 1 kop gebonden champignonsoep (zie recept)
- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- 200 gram sperziebonen
- 1 **gehaktbal** bereid met **paneermeel**
- Jus van boter en braadvocht
- 1 schaalte vanillevla

Dit dagmenu bevat 1935 Kcal.

Dag 3

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 snee ontbijtkoek met halvarine (zie recept dag 6 week 1)
- 1 beleg kaas en 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 3 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg sandwichspread
- 1 beleg **filet americain**
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 150 gram witte bonen in tomatensaus
- 1 schaalte rauwkostsalade
- 100 gram rundervink
- jus van boter en braadvocht
- 1 schaalte vanillevla

Dit dagmenu bevat 1570 Kcal.

Dag 4

Ontbijt

- 1 schaalte halvolle yoghurt met 6 el **muesli**
- 1 plak ontbijtkoek met halvarine (zie recept dag 6 week 1)

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg **runderrookvlees**
- 1 beleg appelstroop
- 1 bordje salade kip-pesto (zie recept)
- 1 glas halfvolle melk

Warme maaltijd

- Gepaneerde kipcordonbleu met gebakken spinazie en pasta (zie recept)
- 1 schaalte vanillevla met een kiwi

Dit dagmenu bevat 2195 Kcal.

Dag 5

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg kaas en 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 vezelrijke **cracker** met halvarine
- 1 beleg sandwichspread
- 1 beleg appelstroop en 1 beleg **hagelslag**
- 1 banaan
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- 200 gram spitskool
- 1 eetlepel olie of margarine
- 125 gram zalm of **vega vleesvervanger**
- 1 schaalte halfvolle yoghurt

Dit dagmenu bevat 1465 Kcal.

Dag 6

Ontbijt

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 1 beleg jam en 1 beleg gebakken ei
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 sneetjes **brood** met halvarine
- 2 **vezelrijke crackers** met halvarine
- 2 beleg gebraden **beenham** en 1 tomaat
- 2 beleg verse aardbeien
- 1 glas karnemelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte zilvervliesrijst
- 200 gram rode kool
- Rundvlees met kruidkoek/laurier (zie recept)
- 1 schaalte **chocoladepudding**

Dit dagmenu bevat 1910 Kcal.

Dag 7

Ontbijt

- 1 tosti (2 sneetjes glutenvrij **brood** met halvarine en kaas)
- 1 snee **brood** met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 glas halfvolle melk

Lunch

- 2 croque speciaal (zie recept)
- 1 kop **cup a soup**
- 1 glas verse sinaasappelsap

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels frites
- 1 **frikandel**
- 1 eetlepel **fritessaus**
- 1 schaalte appelmoes
- 1 schaalte gemengde sla met **sladressing**
- 1 waterijsje

Dit dagmenu bevat 1930 Kcal.

Dag 1 Recept pasta pesto

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 727

Eiwit: 30,7 g

Koolhydraten: 102 g

Vet: 21,9 g

Waarvan verzadigd: 8 g

Vezels: 0 g

Natrium: 290 mg

Ingrediënten:

300 gram glutenvrije **penne pasta**

olijfolie

1 ui

2 teentjes knoflook

1 potje groene **pesto**

5 pomodori tomaten

½ courgette

400 gram **rundergehakt**

1 **bouillonblokje** voor het koken van pasta

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens gebruiksaanwijzing, verhit olie in braadpan, pers de knoflook uit en hak de ui in stukjes, fruit deze in de braadpan, voeg gehakt toe en bak rul, snijdt tomaten in stukjes en voeg toe aan gehakt, verkruimel bouillonblokje boven tomaat-gehaktmengsel, laat potje pesto goed uitlekken (zodat de meeste olie eruit is) en voeg de pesto toe aan het mengsel, voeg de afgegoten penne aan het mengsel toe. Meng en doorverwarmen.

Tip: Groene salade erbij, eventueel geraspte kaas over de pasta pesto strooien.





Dag 2 Recept gebonden champignonsoep

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 4

Ingrediënten:

35 gram boter

1 prei

200 gram champignon

2 stengels bleekselderij

2 kippenbouillonblokjes

200 gram aardappelen

water

1½ dl crème fraîche of zure crème (crème sour)

peper en zout

Bereidingswijze:

Smelt de boter en laat deze 5 minuten zacht bakken zonder bruin te worden. Snijd het wit van 4 prei in ringen, de bleekselderij in boogjes en de champignons in partjes. Voeg deze toe aan de boter. Voeg daarna 4 dl water met de bouillonblokjes en de aardappelen toe en breng dit aan de kook. Laat de soep een half uurtje koken. Haal de pan van het vuur en pureer hem. Voeg nog zo'n 400 ml water toe en meng dit goed. Laat de soep even afkoelen in de koelkast. Klop er voor het serveren 1½ dl crème fraîche/zure room doorheen. Voeg naar smaak peper en zout toe en klop de soep eventueel nog even schuimig.

Variatie: In plaats van champignons kunnen asperges gebruikt worden.

Dag 4 Recept salade met gerookte kip en pesto-yoghurtsaus

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 349

Eiwit: 16 g

Koolhydraten: 5 g

Vet: 30 g

Waarvan verzadigd: 3 g

Vezels: 5,7 g

Natrium: 192 mg

Ingrediënten:

250 gram gemengde salade

100 gram rucola

1 dl volle yoghurt

2 eetlepels mayonaise

1-2 eetlepels pesto

200 gram gerookte kipfilet

2 rijpe avocado's

2 tomaten

halve komkommer

snufje zout en peper.

eventueel een handje geroosterde pijnboompitten

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat en komkommer in stukjes. Schil de avocado's, ontdoe ze van hun pitten en snijd ze in plakjes. Roer de yoghurt en de mayonaise door elkaar. Voeg pesto toe naar smaak. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de sla, komkommer, tomaat, avocado en rucola over de borden of serveer het in een grote saladeschaal. Vermeng met de dressing. Strooi er, indien gewenst, de pijnboompitjes over.

Serveertips:

Voor een vegetarische variant kunt u de kip door gerookte tofu vervangen.

Dag 4 Recept gepaneerde kipcordonbleu met gebakken spinazie en pasta

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 833

Eiwit: 48,5 g

Koolhydraten: 104,3 g

Vet: 25,3 g

Waarvan verzadigd: 11 g

Vezels: 3,2 g

Natrium: 788 mg

Ingrediënten:

4 kipfilets

4 plakjes ham

4 plakjes Leerdammer kaas

1 groot ei, losgeklopt

8 eetlepels paneermeel

4 eetlepels olijfolie

500 g tagliatelle pasta

1 zak panklare spinazie (300 g)

(naar wens) 1 teentje knoflook, geperst

Materialen:

cocktailprikkers, wok

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilets in de lengte aan 1 zijde open. Vul elke kipfilet met een plakje ham en kaas. Klap de filets dicht en steek ze met cocktailprikkers vast. Roer in een ondiep bord zout en peper door het ei. Wentel de kipfilets door het ei. Strooi de glutenvrije paneermeel op een plat bord en wentel de filets erdoor, tot alle zijden bedekt zijn met een laagje paneermeel. Verhit in ruime koekenpan met antiaanbaklaag de helft van de olie. Bak de kipfilets op een matig vuur afgedekt in 15 minuten rondom gaar. Kook intussen de pasta volgens gebruiksaanwijzing gaar. Verhit in de wok de rest van de olie en laat de spinazie (handvol bewaren) hierin al omscheppend slinken. Roer eventueel knoflook erdoor en breng de spinazie op smaak met zout en peper. Laat de pasta in een vergiet uitlekken. Schep de achtergebleven rauwe spinazie-bladeren door de pasta. Verdeel de kipcordon bleus en spinazie over vier borden en serveer de pasta eraast, bijvoorbeeld met een blaadje sla erbij. Vergeet niet de cocktailprikkers te verwijderen.

Dag 6 Recept rundvlees met kruidkoek/laurier

Bereidingstijd: langer dan 2 uur

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 527

Eiwit: 45 g

Koolhydraten: 19 g

Vet: 30 g

Waarvan verzadigd: 14,5 g

Vezels: 4,5 g

Natrium: 904 mg

Ingrediënten:

500 gram runderribblappen

1 pond uien, gesnipperd

4 sneetjes **kruidkoek**, ca. 75 gram, in kleine stukjes

25 g vloeibare bak-en braadboter

zout

zwarte peper uit de molen

3 kruidnagels

2 laurierblaadjes

5 dl **runderbouillon**, zelfgemaakt of van tablet

2 theelepels **allesbinder** (maizena)

Bereidingswijze:

Dep het vlees droog met keukenpapier. Snijd de lappen in blokjes. Verhit de braadpan en laat de boter smelten. Laat het vlees, aan alle kanten lichtbruin bakken. Neem het vlees uit de pan, strooi er wat zout en peper over en houd het apart. Fruit de uitjes in het overgebleven braadvocht. Voeg kruidnagels en laurierblaadjes toe en schenk de bouillon er bij. Strooi de kruidkoek erover en breng alles onder voortdurend roeren tot aan de kook. Leg het vlees weer in de pan. Laat alles, boven een vrij laag afgestelde warmtebron 2,5 - 3 uur zachtjes, met het deksel schuin op de pan, stoven. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe. Strooi er daarna allesbinder over en roer het gerecht krachtig door.

Tip: Dien het gerecht in een voorverwarmde schaal op. Lekker met gekookte rijst en een salade.

Dag 7 Recept croque speciaal

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 216

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 5 g

Vet: 17 g

Waarvan verzadigd: 8 g

Vezels: 1,3 g

Natrium: 827 mg

Ingrediënten:

8 **broodjes**

2 blikken tomatenblokjes

2 bakjes uitgabkken spekjes of cervelaatstukjes

200 gram geraspte oude kaas

2 eetlepels **Italiaanse kruiden**

Bereidingswijze:

Laat de tomatenblokjes uitlekken. Snijd de broodjes doormidden. Meng de tomaten, kaas, en kruiden. Smeer de halve glutenvrije broodjes in met een flinke laag van het mengsel.

De halve broodjes gaan dan voor 30 seconden op vol vermogen in de magnetron tot de kaas net gesmolten is. Strooi als ze eruit komen een beetje uitgebakken spekjes erover. Lekker zowel warm als koud.



Recepten voor lekkere tussendoortjes

Appeltaart

Bereidingstijd: 1 uur en 30 minuten

Aantal personen: 8

Ingrediënten:

230 gram **witte bloem**

140 gram boter

100 gram witte basterdsuiker

mespunt zout

1 ei

Ingrediënten voor de vulling:

1 kg lichtzure appels

100 gram gewelde rozijnen

100 gram hazelnoten grof gehakt

100 gram suiker

kaneel

geraspte citroenschil van 1 citroen

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Klop het ei los. Doe vervolgens de boter, basterdsuiker, bloem, zout en de helft van het ei in een kom. Snijd met 2 messen de boter in stukjes. Kneed de massa met een koele hand snel tot een bal. Rol het deeg uit tot ongeveer een halve centimeter dik (niet te dun maken). Bekleed hiermee een springvorm van 24 cm, 2/3 hoog. Bewaar eventueel een restant van het deeg voor het vlechtwerk.

Snijd de appels in blokjes. Bestrooi met suiker en kaneel en schep het geheel even goed door elkaar. Doe de rozijnen, hazelnoten en citroenschil erbij en schep opnieuw door elkaar. Doe het appelmengsel in de springvorm. Leg de bovenste laag netjes. Maak eventueel met het restant van het deeg reepjes en maak hiermee een vlechtwerkje op de appel. Bestrijk dit met de rest van het ei. Bak de taart in circa een uur gaar.

Tip: Maak een appel-kruimeltaart, door een kwart van het deegmengsel niet tot bal te kneden, maar kruimelig te laten. Strooi het kruim voordat de taart de oven ingaat over het appelmengsel.

Speculaas

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

175 gram margarine/boter

250 gram bruine basterdsuiker

350 gram **witte bloem**

3 eetlepels melk

1 theelepel **bakpoeder**

snufje zout

15 gram **speculaaskruiden**

beetje rijstmeel om de vorm mee te bestuiven

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 150 graden.

Roer de boter en de suiker zacht, voeg de rest toe en kneed alles snel tot een stevige maar soepele deegbal. Verpak het in plastic en laat het deeg ca. 1 uur in de koelkast op stijven.

Bestuif een speculaasvorm met rijstmeel, druk een stuk deeg stevig in de vorm en snijd het met een mes glad af. Klop de speculaas voorzichtig uit de vorm en leg ze op bakpapier op de bakplaat. Bak de speculaas in het midden van de oven in ca. 20 minuten gaar. Laat ze bijna koud worden, steek ze dan voorzichtig van de bakplaat en laat ze op een gladde ondergrond verder afkoelen.



Cupcakes

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

150 gram zelfrijzende bloem

150 gram boter/ margarine

150 gram suiker

3 eieren

3 el melk

6 druppels vanille-extract

Voor het glazuur:

250 gram gezeefde poedersuiker

levensmiddelenkleurstof

evt. versiering

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Meng de bakmeel, boter, suiker en eieren tot een glad beslag. Voeg tenslotte melk en vanille-essence toe. Plaats 12 papieren bakvormpjes in de holtes van een muffinbakvorm en vul deze voor 3/4 met beslag. Bak de cakejes in 20-25 min goudgeel en gaar. Haal de vormpjes uit de bakvorm en laat ze afkoelen.

Meng druppelsgewijs 2-3 el warm water door de poedersuiker tot een dikke pasta ontstaat. Verdeel dit over verschillende kleine bakjes en meng die stuk voor stuk met een klein druppeltje kleurstof. Lepel het glazuur over de cakejes, laat het iets hard worden en versier met bijvoorbeeld suiker- of marsepein figuurtjes.



Notenkoek

Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Voor het deeg:

170 gram bloem

125 gram boter/ margarine

1 eetlepel suiker

Voor de vulling

250 gram bruine suiker

2 grote of 3 kleine eieren

1 1/2 eetlepel bloem

1 ons grof gehakte voorgebrande hazelnoten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Smelt de boter. Mix de boter met de bloem en de suiker en bedek de bodem van een bak- of springvorm ermee. Zet de bodem 15 minuten in de oven.

Laat de oven afkoelen tot 160 graden.

Roer alle ingrediënten door elkaar en giet het mengsel over de bodem.

Zet het geheel 40 minuten in de oven. Met slagroom erbij is het helemaal af.

Eierkoeken

Bereidingstijd: 1 uur

Ingrediënten

2-3 eieren (100 gram)

100 gram witte bloem

100 gram suiker

1/2 theelepel ammoniakpoeder (of ca 5 gram bakpoeder)

snufje zout

1/2 afgestreken eetlepel Fiberhusk

1 theelepel citroenrasp

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Ei, suiker en bloem moeten dezelfde verhouding hebben, weeg dus de eieren ook af.

Klop het ei en suiker schuimig met de mixer, ca. 4 minuten.

Zeef de bloem, het zout, de Fiberhusk en de ammoniakpoeder en roer het goed door elkaar.

Schep het samen met de citroenrasp door het ei/suikermengsel.

Laat het minimaal een half uur staan. Schep 2 eetlepels deeg op elkaar op de met bakpapier beklede bakplaat en bak deze in 7-10 minuten af. Ze lopen flink uit dus bak er niet meer dan 3 of 4 tegelijk.

Stroopwafels

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal: 36 stuks

Ingrediënten voor de wafels:

500 gram **witte bakmix**

300 gram roomboter

100 gram lichte bruine basterdsuiker

1 ei

1 theelepel kaneel

snufje zout

Voor de vulling:

350 gram stroop

375 gram lichtbruine basterdsuiker

125 gram roomboter

snufje kaneel

Bereidingswijze:

Roer de bakmix, basterdsuiker, kaneel en zout door elkaar. Voeg het ei en in stukjes gesneden boter toe. Kneed het mengsel voorzichtig door elkaar totdat een deegbal ontstaat. Verdeel deze bal in 8 gelijke porties en maak van elke portie 9 balletjes. Bak de balletjes in een stroopwafelijzer en laat ze afkoelen.

Maak nu de vulling: smelt alle ingrediënten samen in een pannetje. Besmeer hiermee een wafel, en leg naar een wafel bovenop. Herhaal dit totdat alle wafels op zijn.



Koekjes met M&M's

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

100 gram bruine basterdsuiker

80 gram witte basterdsuiker

1 ei

1 theelepel vanille

200 gram **witte bloem**

½ theelepel zout

½ theelepel zuiveringszout

1 klein kopje M&M mini (bewaar ¼ kopje voor versiering)

100 gram boter (op kamertemperatuur)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Klop de suiker en de boter licht en romig. Voeg vervolgens het ei en de vanille toe. Roer meel, zuiveringszout en zout erdoor. Meng ¾ van de M&M door het deeg.

Leg bakpapier op de bakplaat. Laat volle theelepels deeg op de bakplaat vallen, niet te dicht op elkaar, want ze vloeien uit. Druk in elk hoopje een paar M&M. Doe de bakplaat in de oven gedurende 9-12 min of totdat de koekjes goudbruin zijn.

Laat de koekjes afkoelen op het rooster.

Cake

Bereidingstijd: 1 uur en 30 minuten

Ingrediënten:

250 gram roomboter

250 gram suiker

1 zakje vanillesuiker of citroenrasp

5 eieren

250 gram **witte bloem**

flinke theelepel **bakpoeder**

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Mix de boter en suiker tot het lekker romig en luchtig is. Voeg de eieren één voor één toe. Mix het meel en bakpoeder erdoorheen. Dit hoeft niet lang gemixt te worden, alleen even mengen.

Ongeveer 75 minuten in de oven tot hij bruin en gaar is.



Gevulde appelkoeken

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

Ingrediënten:

2 (zure) appels
250 gram witte bloem
1 ½ theelepel bakpoeder
150 gram suiker
2 theelepels Fiberhusk
150 gram roomboter
1 ei
20 gram rozijnen
25 gram sukade
mespunt kaneel
2 eetlepels suiker
(poedersuiker)

Vorbereiding:

Week de rozijnen in een kopje heet water. Zeef de bloem en het bakpoeder. Voeg de suiker en Fiberhusk toe aan de gezeefde bloem en bakpoeder en roer het goed door elkaar. Snijd met 2 messen de boter in kleine stukjes er doorheen. Klop het ei los en voeg driekwart hiervan toe aan het deegmengsel. Mix met kneedhaken tot een gladde massa. Kneed met een koele hand snel tot een bal. Verpak het in plastic huishoudfolie en leg de bal een half uurtje in de koelkast.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Knijp de rozijnen uit en dep ze goed droog met keukenrol. Schil de appels en rasp ze fijn, meng er de suiker, kaneel, rozijnen en sukade doorheen. Bestuif het aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een lap van ½ cm dik. Steek hier rondjes uit met bijvoorbeeld een groot glas. Schep een beetje appelmengsel op een rondje, smeer de helft van het randje in met ei en vouw het lapje dubbel, randjes goed dicht drukken. Leg ze op de met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 20-25 minuten tot ze goudbruin zijn.

Laat ze nu afkoelen op de bakplaat tot ze niet meer heet zijn, vervolgens op een bord of rooster verder af laten koelen.

(Als ze koud zijn evt. bestrooien met poedersuiker)



Hoofdstuk 12 Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van diverse glutenvrije tussendoortjes. De tabel is zo gemaakt dat het voor u gemakkelijk kiezen is welk tussendoortje u wilt nemen. We hebben hier gelet op het aantal calorieën (Kcal) en op de voedingsstoffen die in de tussendoortjes zitten. Zo is het voor iedereen een eigen keuze welk tussendoortje te nemen. Vindt u het belangrijk op gewicht te blijven, aan te komen of juist af te vallen, dan kunt u in één oogopslag zien hoeveel calorieën een tussendoortje bevat. Wilt u vooral letten op gezonde voeding dan kunt u kiezen voor tussendoortjes die rijk zijn aan gezonde en/of arm aan ongezonde voedingsstoffen.

De tabel is opgesplitst in 3 kolommen. De eerste kolom staat voor: Rijk aan voedingsstoffen. Dit houdt in dat de tussendoortjes die in deze kolom staan veel vitamines, mineralen, goede vetten en/of weinig suiker bevatten. Dit is voor uw gezondheid dus eigenlijk de beste keuze. Alle verse fruit en groente hoort in deze eerste kolom.

De kolom ernaast is de middenweg. De producten die in deze kolom staan bevatten bijvoorbeeld niet veel vet of suiker maar ook niet veel voedingsstoffen. Of misschien een combinatie van veel voedingsstoffen maar ook suiker.

De rechter, derde kolom staat voor producten met weinig tot geen voedingsstoffen en voor producten die rijk zijn aan slechte vetten of suikers. Dit zijn vooral de lekkere snacks die weinig voedingsstoffen bevatten. Dit hoeft overigens helemaal niet erg te zijn, een complete en gevarieerde dagvoeding levert alle voedingsstoffen die u nodig heeft. U kunt dus best af en toe kiezen voor een snack met iets minder voedingsstoffen.

Langs de linkerkant van de tabel ziet u allemaal getallen staan, van laag naar hoog. Deze getallen staan voor het aantal calorieën wat een tussendoortje bevat.

Gemiddeld heeft een vrouw 2000 calorieën en een man 2500 calorieën per dag nodig. Bij de weekmenu's staan de calorieën per dag aangegeven, u kunt deze menu's aanvullen met onderstaande tussendoortjes. Het Voedingscentrum raadt aan maximaal 3 tussendoortjes per dag te nemen.

Voorbeeld

U bent een vrouw en het dagmenu wat u heeft vandaag volgt bevat ongeveer 1800 calorieën. Dat houdt dus in dat u nog rond de 200 calorieën aan tussendoortjes kan gebruiken om uw gewicht stabiel te houden.

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| De rekensom: | |
| 2000 calorieën | (gemiddelde behoefte voor een vrouw) |
| 1800 calorieën - | (Aantal calorieën in dagmenu) |
| 200 calorieën | (Over voor tussendoortjes) |

Deze hoeveelheden en de producten die in de tabel genoemd zijn, zijn slechts een richtlijn. Iedereen is anders en heeft dus ook een andere behoeften en wensen.

Iemand die zwaar lichamelijk werk doet of veel aan sport doet, heeft een hogere behoefte aan energie dan iemand met een zittend beroep. Bovendien staat in de tabel maar een handjevol tussendoortjes beschreven. U bent uiteraard vrij om te variëren in uw eetpatroon.

Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes

| | Rijk aan voedingsstoffen | Middenweg | Weinig tot geen voedingsstoffen en/of rijk aan slechte vetten of suikers |
|-----------|--|---|--|
| Calorieën | | | |
| | Minikomkommers, kerstomaatjes, minipaprika's en olijven (2 van ieder) < 20kcal | Rijstwafel (1 st.) 25kcal | Bouillon (1 kop) 10kcal |
| | | Glutenvrije soepstengel (1 st.) 24 kcal | |
| 30 | Kiwi (1 st.) 30 kcal | | |
| | | | Speculaas uit recept (1 st.) 35 kcal |
| | Schaaltje magere yoghurt of drinkyoghurt (150g) 50 kcal | Glutenvrije kruidkoek (1 st.) 50 kcal | Waterijs 50 kcal |
| 60 | Appel/peer (1 st.) 60 kcal | Glutenvrije Cracker met smeerkaas (1 st.) 60 kcal | |
| | | Ontbijtkoek recept (1plak) 65kcal | |
| | Glutenvrije granenreep (1 st.) 89 kcal | Schaaltje halfvolle yoghurt (150g) 75 kcal | |
| 90 | Banaan (1 st.) 90 kcal | | Eierkoek recept (1 st.) 90 kcal |
| | Zelfgemaakte smoothie van yoghurt en fruit (150g) 100 kcal | | |
| | | | Plakje cake (1 st.) 107 kcal |
| | | | Brusselse wafels (1 stuks) 120 kcal |
| 120 | | | Plak cake 126 kcal |
| | | | Stroopwafel (1 stuks) 130 kcal |
| | | | Chips (25g) 140 kcal |
| 150 | Noten (handje) 150 kcal | Pinda's (handje) 150 kcal | |
| | | | Gefrituurde snack (1 st.) 160 kcal |
| 180 | | | Slagroomijs 175 kcal |
| | | | Glutenvrije choco wafel reep (1 st.) 196 kcal |
| 220 | Notenreep 220 kcal | | Zakje chocolade noten (45 gram) 231 kcal |
| | | | |
| >250 | | | Appeltaart (1 punt) 280 kcal |

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Kinderen en jongeren

| | 1-3 jaar | 4-8 jaar | 9-13 jaar | 14-18 jaar |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Groente | 50-100 gram of 1-2 opscheplepels | 100-150 gram of 2-3 opscheplepels | 150-200 gram of 3-4 opscheplepels | 200 gram of 4 opscheplepels |
| Fruit | 150 gram of 1,5 stuks | 150 gram of 1,5 stuks | 200 gram of 2 stuks | 200 gram of 2 stuks |
| Brood | 70-105 gram of 2-3 sneetjes | 105-140 gram of 3-4 sneetjes | 140-175 gram of 4-5 sneetjes | 210-245 gram of 6-7 sneetjes |
| Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten | 50-100 gram of 1-2 opscheplepels | 100-150 gram of 2-3 opscheplepels | 150-200 gram of 3-4 opscheplepels | 200-250 gram of 4-5 opscheplepels |
| Melk(producten) | 300 ml | 400 ml | 600 ml | 600 ml |
| Kaas | ½ plak of 10 gram | ½ plak of 10 gram | 1 plak of 20 gram | 1 plak of 20 gram |
| Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers | 60 gram | 60-80 gram | 80-100 gram | 100-125 gram |
| Halvarine | 10-15 gram | 15-20 gram | 20-25 gram | 30-35 gram |
| Bak-, braad- en frituurproducten, olie | 15 gram of 1 eetlepel | 15 gram of 1 eetlepel | 15 gram of 1 eetlepel | 15 gram of 1 eetlepel |
| Dranken (incl. melkproducten) | 0,75 liter | 1 liter | 1-1,5 liter | 1-1,5 liter |

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Volwassenen

| | 19-50 jaar | 51-70 jaar | >70 jaar |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Groente | 200 gram of 4 opscheplepels | 200 gram of 4 opscheplepels | 150 gram of 3 opscheplepels |
| Fruit | 200 gram of 2 stuks | 200 gram of 2 stuks | 200 gram of 2 stuks |
| Brood | 210-245 gram of 6-7 sneetjes | 175-210 gram of 5-6 sneetjes | 140-175 gram of 4-5 sneetjes |
| Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten | 200-250 gram of 4-5 opscheplepels | 150-200 gram of 3-4 opscheplepels | 100-200 gram of 2-4 opscheplepels |
| Melk(producten) | 450 ml | 500 ml | 650 ml |
| Kaas | 1½ plak of 30 gram | ½ plak of 30 gram | 1 plak of 20 gram |
| Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers | 100-125 gram | 100-125 gram | 100-125 gram |
| Halvarine | 30-35 gram | 25-30 gram | 20-25 gram |
| Bak-, braad- en frituurproducten, olie | 15 gram of 1 eetlepel | 15 gram of 1 eetlepel | 15 gram of 1 eetlepel |
| Dranken (incl. melkproducten) | 1,5-2 liter | 1,5-2 liter | 1,5-2 liter |

Hoofdstuk 13 Handige adressen

Nederlandse Coeliakie Vereniging

De patiëntenorganisatie voor mensen met Coeliakie is de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV). Zij behartigt de belangen van coeliakiepatiënten en verspreidt veel informatie, onder andere via het kwartaalblad *Glutenvrij* en de website. Verder organiseert de NCV bijeenkomsten, bakdemonstraties en cursussen. Bovendien wordt er een receptenmap en worden er informatiebladen uitgegeven. De NCV beschikt ook over een medische adviesraad en een dieetadviescommissie.

NCV

Postbus 65
3860 AB Nijkerk
033-2471040, op werkdagen van 9-13 uur
www.glutenvrij.nl
info@glutenvrij.nl

Stichting Voedselallergie

De patiëntenorganisatie voor mensen met een voedselallergie is de Stichting Voedselallergie. Ook zij bieden informatie over glutenintolerantie en coeliakie. Verder geven zij het blad *Overgevoeligheden* uit. Hierin staan recepten, beoordelingen van producten, wetenschappelijke informatie en ervaringsverhalen van mensen met een voedselallergie.

Stichting Voedselallergie

Postbus 207
3860 AE Nijkerk
033-4655098, op werkdagen van 9-13 uur
www.voedselallergie.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum is de informatiebron voor alles wat met voeding te maken heeft. Zij geven informatiemateriaal uit, wat handig kan zijn als u coeliakie heeft. Bijvoorbeeld de *Lijst van Glutenvrije merkartikelen*. In deze lijst zijn producten opgenomen die vrij zijn van gluten, maar ook van tarwezetmeel en lactose. Ook geven zij een boekje uit getiteld 'Glutenvrij dieet'. Hieraan staat beknopt de informatie weergegeven die u ook in dit boek terugvindt.

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag
070-3068888, op werkdagen van 9-17 uur
www.voedingscentrum.nl

Allergieplatform.nl

Op www.allergieplatform.nl vindt u veel informatie over diverse allergieën. Het bevat interessante nieuwsberichten, lekkere recepten en informatie over de lezingen en trainingen.

Allergieplatform

Postbus 244
3340 AE H.I. Ambacht
Twitter: @allergiesuper

Websites:

www.allergenenconsultancy.nl

Allergenen Consultancy geeft advies en ondersteuning bij vraagstukken over voedselallergie en allergenen aan de industrie maar ook bijvoorbeeld aan retail, horeca en instellingskeukens.

www.allergieplatform.nl

Dé website met alle informatie over allergie en coeliakie. Er zijn honderden recepten te vinden, en is er een forum waar u met al uw vragen terecht kunt.

www.allergiesupermarkt.nl

Een webwinkel met levensmiddelen, cosmetica, beddengoed en huishoudelijke artikelen. Niet alleen glutenvrij, maar voor meerdere allergieën geschikt.

www.alternatiefkoken.nl

Wordt abonnee en u vindt hier een grote verzameling recepten, zonder gluten, koemelk, etc.

www.coeliakie.startpagina.nl

Alle verwijzingen naar websites met informatie over coeliakie op een rijtje.

www.coeliakieforum.nl

Forum om al uw ervaringen met coeliakie met anderen te delen.

www.cyberpoli.nl

Deze website bevat veel informatie voor jongeren, over het dieet, recepten en tips.

www.glutenvrijsupermarkt.nl

Gespecialiseerde webwinkel voor mensen met coeliakie.

www.jong-en-glutenvrij.info

De site die opgezet is door de jongeren-tak van de NCV.

www.livaad.nl

Hier vindt u een enorme database van producten, waarvan staat aangegeven of ze gluten bevatten. Tevens een bestand van horecagelegenheden die glutenvrije maaltijden serveren. De database wordt onderhouden door patiënten.

www.receptenzoeker.nl

Vul uw zoekcriteria in, bijvoorbeeld glutenvrij, en u krijgt een hele lijst met recepten.

www.thebig8.nl

Hier kunt u de iPhone app downloaden die hulp biedt bij het boodschappen doen en geeft creatieve recepten voor de acht categorieën van de meest voorkomende voedselallergieën.

Op zoek naar een diëtist:

www.Allergiediëtist.nl

Hier vindt u een diëtist die meer ervaring heeft met coeliakie en allergie. U kunt zoeken per overgevoeligheid of bij u in de regio. Bovendien kunt u hier vragen stellen aan een diëtist.

www.dietist-en-vo.org

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten die zich richten op voedselallergie en overgevoeligheid.

Voodaz

Netwerk van diëtisten werkzaam in academische ziekenhuizen en gespecialiseerd in coeliakie.

www.nvdietist.nl

Hier vindt u via de zoekfunctie een diëtist bij u in de regio. Bovendien staat er per diëtist beschreven wat zijn/haar specialiteiten zijn.

www.dietistencooperatie.nl

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten.

Register recepten

| | |
|--|------------|
| Appeltaart | pagina 130 |
| Babi pangang | pagina 115 |
| Bananen-walnotenbrood | pagina 113 |
| Beschuiten | pagina 88 |
| Bretonse soep | pagina 94 |
| Broccolistamppot met pijnboompitjes | pagina 116 |
| Cake | pagina 139 |
| Chili con carne | pagina 112 |
| Croque speciaal | pagina 129 |
| Cupcakes | pagina 132 |
| Eierkoeken | pagina 135 |
| Eiersalade | pagina 72 |
| Erwtensoep | pagina 75 |
| Frittata met zalm en kruidige yoghurt dressing | pagina 118 |
| Gebonden champignonsoep | pagina 125 |
| Gepaneerde kip cordonbleu met gebakken spinazie en pasta | pagina 127 |
| Gevulde appelkoeken | pagina 140 |
| Groentesaus | pagina 95 |
| Groenteschotel met kabeljauw | pagina 96 |
| Groenteschotel uit de oven | pagina 83 |
| Hamburgers | pagina 84 |
| Hutspot | pagina 102 |
| Huzarensalade | pagina 85 |

Register recepten

| | |
|---|------------|
| Indonesische macaroni | pagina 76 |
| Kipfilet met kerriebloemkool schotel met prei | pagina 91 |
| Koekjes met M&M's | pagina 138 |
| Krentenbollen | pagina 109 |
| Kwarkbroodjes | pagina 73 |
| Lasagne met gehakt en courgette | pagina 110 |
| Mediterraanse groentesoep | pagina 117 |
| Notenkoek | pagina 134 |
| Ontbijtkoek | pagina 82 |
| Oosterse saus | pagina 108 |
| Pannenkoeken | pagina 95 |
| Pasta pesto | pagina 122 |
| Pizza | pagina 105 |
| Preiroomsaus | pagina 72 |
| Quiche | pagina 92 |
| Rijstwafels speciaal | pagina 101 |
| Rozijnen-vruchtenbrood | pagina 100 |
| Rundvlees met kruidkoek/laurier | pagina 128 |
| Salade met gerookte kip en pesto-yoghurtsaus | pagina 126 |
| Speculaas | pagina 131 |
| Stroopwafels | pagina 136 |
| Tomatensla | pagina 99 |
| Zalm en aardappeltjes uit de oven | pagina 80 |

