

Afvalrace

VOEDINGSADVIES BIJ HET ENERGIEBEPERKT DIEET



Greet Lybaert
Door het RIZIV erkende diëtiste voor
mensen met een diabetespas.

Kinderkooklessen
Polenstraat 169a, 9940 Sleidinge
Tel: 09/357.60.86 Fax: 09/357.78.35

e-mail: greet.lybaert@greetlybaert.be
www.mamagreet.be



ENERGIEBEPERKT DIEET

Een juist gewicht: een zaak van evenwicht

Hebt u ook problemen met uw gewicht?

Weet dan dat u niet alleen bent!

In een land waar voedsel in overvloed voorhanden is, is de verleiding groot om meer te eten dan men eigenlijk nodig heeft. Wij eten niet meer uit honger, maar uit eetlust of gewoonte. Een juist gewicht is een zaak van evenwicht tussen de energie die u haalt uit wat u eet en de energie die u verbruikt om te leven en te bewegen.

Dit evenwicht is in onze tijd moeilijk te bereiken: de moderne levenswijze vergt weinig beweging; hierdoor is minder energie nodig. Tegelijk worden we steeds geconfronteerd met lekker en overvloedig voedsel ...

In deze brochure vindt u:

Informatie over gewicht, gezondheid en energiebalans

- gezond vermageren
- **EVENWICHTIGE VOEDING** :de voedingsdriehoek
- **VOEDING EN DIABETES**
- Speciale aandacht voor
- zoetmiddelen
- energievrije zoetstoffen
- Vetten
- light producten

VOEDINGSMIDDELENKEUZE

- Vrij te gebruiken voedingsmiddelen
- Energievrije
- In bepaalde hoeveelheden te gebruiken voedingsmiddelen met lijsten van ruilwaarden per 100 kcal
- Te mijden voedingsmiddelen

Vermageringsmethodes

10 tips om vol te houden

kcal gehalte van voedingsmiddelen

Tips om uit te gaan eten

PRAKTISCHE MATEN EN GEWICHTEN

WENST U MEER INFORMATIE?

INFORMATIE OVER GEWICHT, GEZONDHEID EN ENERGIEBALANS LICHAAMSGEWICHT BIJ DIABETES VAN HET TYPE 2

Wie is te dik?

Het normale lichaamsgewicht wordt bepaald door de lichaamslengte, maar ook de leeftijd en de lichaamsbouw spelen een rol: de zwaarte van het beenderstel, de ontwikkeling van de spieren. Het "ideale" gewicht zal van persoon tot persoon licht verschillen.

Om het gewicht te beoordelen gebruiken we de Quetelet-index (Q.I.) of Body Mass Index (B.M.I.).

De index wordt als volgt berekend:

$$\text{Q.I.} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Lengte x Lengte in m}}$$

Beoordeling:

Q.I. lager dan 18,5 = te mager

Q.I. tussen 18,5 en 25 = normaal gewicht

Q.I. tussen 25 en 30 = overgewicht
licht verhoogd gezondheidsrisico

Q.I. boven de 30 = obesitas of ernstige
zwaarlijvigheid

Q.I. boven de 40 = morbide obesitas
ernstig verhoogd gezondheidsrisico



UW IDEAAAL GEWICHT VOLGENS DE B.M.I. CODE.

lengte in cm	B.M.I = 20 <u>ideaal</u>	B.M.I. = 25 <u>goed</u>	B.M.I. = 30 <u>slecht</u>
140	39,2 KG	49 KG	58,8 KG
141	40	50	60
142	40,2	50,3	60,3
143	40,8	51	61,2
144	41,4	51,8	62,1
145	42	52,5	63
146	42,6	53,3	63,9
147	43,2	54	64,8
148	43,8	54,8	65,7
149	44,4	55,5	66,6
150	45	56,3	67,5
151	45,6	57	68,4
152	46,2	57,8	69,3
153	46,8	58,5	70,2
154	47,4	59,3	71,1
155	48	60	72
156	48,6	60,8	72,9
157	49,4	61,8	74,1
158	50	62,5	75
159	50,6	63,3	75,9
160	51,2	64	76,8
161	51,8	64,8	77,7
162	52,4	65,5	78,6
163	53,2	66,5	79,8
164	53,8	67,3	80,7
165	54,4	68	81,6
166	55,2	69	82,8

167	56	70	84
168	56,4	70,5	84,6
169	57,2	71,5	85,8
170	57,8	72,3	86,7
171	58,4	73	87,6
172	59,2	74	88,8
173	59,8	74,8	89,7
174	60,6	75,8	90,9
175	61,2	76,5	91,8
176	62	77,5	93
177	62,6	78,3	93,9
178	63,4	79,3	95,1
179	64	80	96
180	64,8	81	97,2
181	65,6	82	98,4
182	66,2	82,8	99,3
183	67	83,8	100,5
184	67,8	84,8	
185	68,4	85,5	
186	69,2	86,5	
187	70	87,5	
188	70,6	88,3	
189	71,4	89,3	
190	72,2	90,3	
191	73	91,3	
192	73,8	92,3	
193	74,4	93	
194	75,2	94	
195	76	95	



Voorbeeld 1 : een vrouw met een lengte van 1,60 m en een gewicht van 67 kg

$$\text{Q.I.} = \frac{67}{1,60 \times 1,60} = 26 \text{ Beoordeling: overgewicht}$$

Voorbeeld 2: een man met een lengte van 1,85 m en een gewicht van 112 kg

$$\text{Q.I.} = \frac{112}{85 \times 1,85} = 32 \text{ , Beoordeling: obees of ernstig zwaarlijvig}$$

Ook de plaats waar het lichaamsvet zich bevindt is belangrijk. Vooral vetopstapeling in de buikstreek is nadelig.

	Middelomtrek vrouwen	mannen
Verhoogd risico	vanaf 94 cm	vanaf 80 cm
Sterk verhoogd risico	vanaf 102 cm	vanaf 88 cm

Wie veel weegt, waagt zijn gezondheid

Overgewicht draagt u steeds mee, u kan het niet van u afzetten. Het betekent een blijvende belasting voor uw lichaam:

- De knie- en voetgewrichten en de wervelkolom krijgen het zwaar te verduren: moeilijk lopen, pijn in de voeten en knieën en rug- klachten komen vaak bij dikke mensen voor. Hierdoor wordt bewegen vaak afgeremd.
- Dik zijn hindert de beweging en maakt u kortademing; dat brengt dikwijls mee dat u nog iffinder beweegt en dus nog minder **energie** verbruikt.
- Ongevallen komen veelvuldiger voor doordat dikke mensen minder vlug bewegen.

- Verder is uit onderzoek gebleken dat te dik zijn groter risico mee- brengt voor een aantal ziekten, zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, suikerziekte, galblaasziekten, jicht, sommige vormen van kanker en complicaties bij eventuele heelkundige ingrepen.
 - Ook op psychologisch en sociaal vlak kan te dik zijn frustrerend werken.
- Redenen te over om uw gewicht binnen de perken te houden.

De energiebalans

Dit is het evenwicht tussen voeding en activiteit. Het lichaam heeft energie nodig voor de werking van de organen en spieren en voor het op peil houden van de lichaamstemperatuur. De nodige energie wordt gehaald uit de verbranding van voedingsstoffen. Koolhydraten (= zetmeel en suiker), vetten, eiwitten en alcohol kunnen als brandstof dienen.

De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilojoules (Kj) of in kilocalorieën (kcal).

	1 kcal = 4,2 Kj
1 g koolhydraten	= 4 kcal of 17 Kj
1 g vetten	= 9 kcal of 38 Kj
1 g eiwitten	= 4 kcal of 17Kj
1 g alcohol	= 7 kcal of 29 Kj

Hoeveel energie u precies nodig heeft hangt af van uw leeftijd, geslacht, lengte en lichamelijke activiteit voor beroep en ontspanning (sport).

De energiebalans is in evenwicht wanneer u evenveel energie via de voeding opneemt als u verbruikt. Dan blijft uw gewicht gelijk. Neemt u meer voeding dan u nodig hebt dan neemt uw gewicht toe: de niet verbrande voedingsstoffen worden dan omgezet in lichaamsvet. Meestal is het overschot niet zo groot en gaat de gewichtstoename langzaam (maar zeker). Neemt u minder voeding dan u verbruikt, dan wordt het reservevet terug aangesproken en daalt uw gewicht.

U zal meer energie verbruiken door meer lichaamsbeweging te nemen. Beweging en sport doen u niet spectaculair vermageren, maar geven meer effect op lange termijn.

Sport beoefenen is zeer goed, maar ook in het dagelijkse leven zijn er mogelijkheden om uw spieren actiever te gebruiken:

- te voet of met de fiets boodschappen doen;
- de trap nemen in plaats van de lift;
- een halte te vroeg van de bus stappen, zodat nog wat "wandelweg" overblijft;
- een frisse avondwandeling maken in plaats van urenlang T.V. te kijken;
- een fietstocht ondernemen op een "luie" namiddag;
- een "actieve", meer sportieve vakantie nemen.

Breng dus wat extra beweging in uw dagelijks leven: uw lichaamsconditie zal er wel bij varen en bovendien verhoogt dit het zelfvertrouwen.;

De psychische ingesteldheid, de algemene levenshouding speelt ook haar rol. Belangstelling voor allerlei activiteiten, hobby's, goede sociale contacten, zorgen ook voor afleiding van eten en dus minder risico op overeten. Verveling blijkt wel één van de voornaamste redenen waarom mensen te veel gaan eten.

De goede gewoonte om op regelmatige tijden te eten en in het algemeen gedisciplineerd te leven is ook een beveiliging tegen ongecontroleerd te veel eten.

Uw energie-inname kunt U verminderen door:

- minder te gaan eten
- uw voeding beter kiezen, dus "anders" te gaan eten

GEZOND VERMAGEREN

U wilt wel afvallen, maar niet ziek worden.

U wilt wel uw extra vet kwijt, maar niet de voedingsstoffen die zorgen voor een goede conditie. Let er daarom op:

- dat u niet te snel vermageret,
- dat uw voeding alle nodige voedingsstoffen voor uw gezondheid blijft aanbrengen.

Vlug of snel vermageren?

Geleidelijk vermageren is beter. Een normaal tempo is bijvoorbeeld 1 kg tot maximaal 1 kg gewichtsverlies per week (of 2 tot 3 kg per maand). De eerste weken gaat dit doorgaans sneller, nadien iets trager. Dit komt vooral doordat u in het begin ook water verliest. Door in dit tempo af te vallen kunnen uw maaltijden het normaal patroon behouden. U hoeft geen speciale producten te gebruiken en u leert langzaam aan hoe u gezond en smakelijk kunt eten om ook na de periode van afslanken uw gewicht op peil te houden. Te snel willen vermageren kan allerlei klachten veroorzaken zoals: hongergevoel, duizeligheid, zich moe voelen, hartkloppingen en zelfs depressief worden.

Controleer uw gewicht 1 maal per week

Telkens op hetzelfde ogenblik van de dag, in dezelfde omstandigheden.

**EVENWICHTIGE VOEDING:
DE VOEDINGSDRIEHOEK**
voor een dagelijkse evenwichtige keuze

De voedingsdriehoek is een praktische gids voor gezonde voeding, ook wanneer u diabetes hebt.

Alle voedingsmiddelen die u nodig hebt om gezond te blijven, staan erin vermeld.

Kies elke dag uit ieder vakje van de driehoek.

De grootte van het vak geeft u een idee van de hoeveelheid die u ervan nodig heeft.

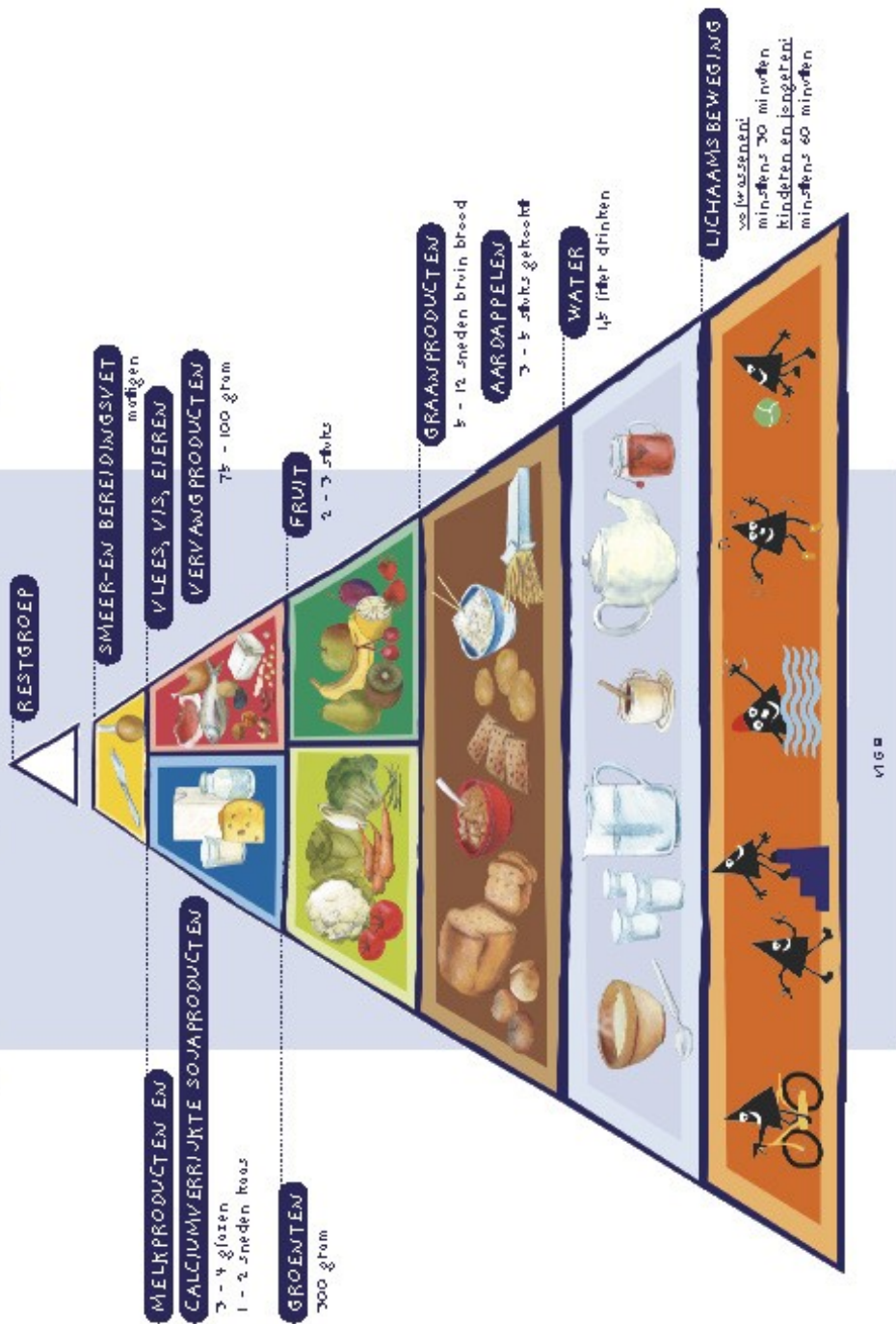
De basisproducten staan onderaan in het grootste vak.

Van producten uit de top (vetstoffen en de "restgroep", waaronder suiker) hebt u maar heel weinig nodig.

Voor de juiste hoeveelheden: raadpleeg uw persoonlijk voedingsschema.

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



DE VOEDINGSDRIEHOEK DE HELE DAG DOOR

MAALTIJDEN EVENWICHTIG SAMENSTELLEN

In het algemeen bestaat een evenwichtig samengestelde voeding uit drie hoofdmaaltijden - ontbijt, middagmaal en avondmaal - en maximaal drie tussendoortjes, b.v. om 10 uur, 15 uur en 20 uur. Het is belangrijk dat we de energie die we innemen, op een doordachte manier verdelen over die drie hoofdmaaltijden en tussendoortjes.

Een gezonde verdeling is (Rottiers et al., 1997):

- 25 % van de energie in het ontbijt
- 30-35 % van de energie in het middagmaal (of 30 %)
- 25-30 % van de energie in het avondmaal (of 30 %)
- 15 % van de energie in tussendoortjes (5 en % x 3 = 15 en%)

B.v.: een vrouw heeft gemiddeld 2000 kcal per dag nodig.

Een goede verdeling van de kcal ziet er dan zo uit:

- 500 kcal (25 en%) in het ontbijt
- 700 kcal (35 en%) in het middagmaal (of 600 kcal)
- 500 kcal (25 en%) in het avondmaal (of 600 kcal)
- 100 kcal (5 en%) in elk tussendoortje (100 x3 = 300 kcal)



DE VOEDINGSDRIEHOEK DAGSCHEMA'S 1200-1300KCAL +RECEPTEN

Greet Lybaert
Door het RIZIV erkende diëtiste voor
mensen met een diabetespas.
Kinderkooklessen
Polenstraat 169a, 9940 Sleidinge
Tel: 09/357.60.86 Fax: 09/357.78.35

	dag 1 ok	dag 2 ok	dag 3	dag 4	dag 5
	<p><u>Ontbijt</u> -105 g BRUIN BROOD - 40 g LIGHT jam</p> <p><u>Elfuurtje</u></p> <p><u>Middagmaal</u> - 70 g BRUIN BROOD - 50 g FRICANDON -</p> <p><u>Vieruurtje</u> - 400 G WATERMELOEN</p> <p><u>Avondmaal</u> 45g volkorenSPAGHETTI - SPAGHETTISAUS</p> <p><u>later</u> 100g mag PLATTE KAAS 2 g CANDEREL=4 klp +125 g FRUITSALADE</p>	<p><u>Ontbijt</u> - 40gEFFI JAM - - 105 g BRUIN BROOD</p> <p><u>Elfuurtje</u> 1/2 banaan</p> <p><u>Middagmaal</u> - 300 ml MINESTRONE - ARD. HAMBURGER - 200g BLOEMKOOL - 65 g PUREE</p> <p><u>Vieruurtje</u> PLKAASANNENKOEK 3 STUKS</p> <p><u>Avondmaal</u> - 105 g BRUIN BROOD - -20 g light KAAS - 100 gTOMAAT -</p> <p><u>later</u> - 70 g VLOAN diabetes</p>	<p><u>Ontbijt</u> 70g All bran/250 ml melk</p> <p><u>Elfuurtje</u> 100 ml vitamine C cocktail</p> <p><u>Middagmaal</u> 300 ml WORTELSEEP - 75g WORST - 200 g RABARBER +5 g canderel = 10klp - 150 g GEKOOKTE AARDAPPELEN -</p> <p><u>Vieruurtje</u> 25 g evergreen</p> <p><u>Avondmaal</u> -80 g BRUIN BROOD -1 ROEREI/TOMAAT -</p> <p><u>later</u> 100g MAGERE WITTE YOGHURT /canderel 1/2 spl</p>	<p><u>Ontbijt</u> -40g EFFI JAM -100 g BRUIN BROOD</p> <p><u>Elfuurtje</u> - 100 ml mag yoghurt = <u>Middagmaal</u> - - KIP SHERRYSAUS - ERWT/ANANAS - 60 g GEKOOKTE AARDAPPELEN</p> <p><u>Vieruurtje</u> -125g APPEL</p> <p><u>Avondmaal</u> - 80 g BRUIN BROOD - 40 g light KAAS - - TOMAAT -</p> <p><u>later</u> - 150 ml CHOCOLADE PUDDING / + 1 SPL CANDEREL</p>	<p><u>Ontbijt</u> -105 g BRUIN BROOD 20 g PEPERKOEK</p> <p><u>Elfuurtje</u> 125 ML SINAASAAP ONEZOET <u>Middagmaal</u> 105g bruin brood <u>20 g light kaas</u></p> <p><u>Vieruurtje</u> - 1 BEWAARWAFEL HARTJE</p> <p><u>Avondmaal</u> - KOUDE SCHOTEL (60g aardappel)</p> <p><u>later</u> <u>AARDBEIENSHAKE</u> ½ glas</p>

1250 kcal

menu 2000

Dag 6	dag 7	dag 8 ok	dag 9	dag 10	
<u>Ontbijt</u> -105 g BRUIN BROOD -40 g EFFI JAM	<u>Ontbijt</u> - 40 g EFFI JAM - 105 g BRUIN BROOD	<u>Ontbijt</u> -75 g all bran - 250 ml melk HV -	<u>Ontbijt</u> - 1/2 BANAAAN - 105 g bruin BROOD	<u>Ontbijt</u> - 40 g EFFI JAM - 105 g BRUIN BROOD	-
<u>Elfuurtje</u> 200ML SINAASAP ONGEZOET	<u>Elfuurtje</u> - 375 g FRUITSALADE	<u>Elfuurtje</u> 300 ml MINESTRONE	<u>Elfuurtje</u> - 100 G WATERMELOEN	<u>Elfuurtje</u> -100g MAGERE WITTE YOGHURT <u>canderel 1/2 spl</u>	
<u>Middagmaal</u> - 90 g STOKBROOD - -20 g light kaas -RAUWKOST	<u>Middagmaal</u> - TOMATENSOEP - 1 SLAVINK - 200 g BOONTJES - GEKOOKTE AARD'N 150g	<u>Middag</u> - 375 g VOL AU VENT - 200g champignons - 65 g FRIETEN	<u>Middagmaal</u> -1 BLINDE VINK -250 g PREI -bechamel 50 g GEBAKKEN AARDAPPELEN	<u>Middagmaal</u> - 250 g STOVERIJ - 200 g APPELMOES - 60 g GEKOOKTE AARDAPPELEN	
<u>Vieruurtje</u> 1 BEWAARWAFEL- HARTJES	<u>Vieruurtje</u> PLKAASANNENKOEK - 1.5 STUKS -	<u>Vieruurtje</u> - 250g fruitsalade	<u>Vieruurtje</u> 25 g evergreen	<u>Vieruurtje</u> 1 BEWAARWAFEL- HARTJE	
<u>Avondmaal</u> - BARBECUE 100 g vlees 135g kazakken	<u>Avondmaal</u> - -70 g BRUIN BROOD - 50 g FRICANDON	<u>Avondmaal</u> - 105 g BRUIN BROOD - american - <u>-100g RAUWKOST</u>	<u>Avondmaal</u> - 105g bruin brood - <u>- 100g RAUWKOST</u> <u>- 20 g light kaas</u>	<u>Avondmaal</u> - 100 g BRUIN BROOD - 50g GEKOOKTE HESP -- -100 g TOMAAT	
NECTARINE MET KIWI COULIS	2 KLEURENVLA - 150 ml	- 225 ml karnemelk	- 2 KLEURENVLA - 150 ml	(1/4 hotdog)= <u>12.5g piccolo</u> <u>21 g vleesworst</u>	



Spaghetti met groentensaus voor diabetici

Benodigheden:

Volkoren spaghetti ongekookt (45g pp)
olie
zout

voor de groentensaus (4 personen):

-½ kg speciaal gehakt -1 ajuin -1/2 kg wortelen -2 paprika's (100g)
-1/2 l gezeefde of gepelde tomaten –zout -spaghettikruiden
-maizenaexpress- parmezaan

Werkwijze :

Was de paprika, snijd door en verwijder de zaadjes.

Leg ze in een pannetje met koud water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. (=Blancheren, dan verteren ze beter.)



Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.
Pel de ui en snijd met de keukenrobot in snippers

Meng de ajuinsnippers onder het gehakt.



Verhit het vlees en roer het los met een vork.



De wortelen bovenaan vastnemen, met de dunschiller van boven naar onder vel eraf doen, draaien met de wortel. Boven en onderkant eraf, en in grote stukken snijden.



Snijd ze fijn met de keukenrobot of rasp ze met een groentenmolen.



Snijd de paprika fijn met de keukenrobot

Wanneer er geen roze vlees meer te zien is mag men de wortelen, de paprika, en de gepelde tomaten toevoegen. Doe er zout en kruiden bij en meng. Zet een deksel op de pan en laat sudderen. Binden met maizenaexpress.



Men kan de saus op voorhand bereiden.



Breng ruim water aan de kook.
Voeg zout en olie (tegen overkoken) toe.

Kook de spaghetti beetgaar. (Kijk op de verpakking hoe lang de spaghetti moet koken.)



Zet de pan van het vuur en laat 1 minuut rusten.
Laten uitlekken in een vergiet. Spoel met koud water.

Meng een beetje saus onder de spaghetti (om kleven tegen te gaan).
Dien de saus apart op. Geef er Parmezaanse kaas bij.





FRUITSALADE voor DIABETICI

Fruit (vers, diepvries, conserven op eigen sap of water)

Benodigheden voor 20 personen

20 koolhydraatporties of 20 broodwaarden
+/- 500 kcal/2100 kJ:

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 ml sap van persappelsienen**
of ongezoet fruitsap

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appel**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g kiwi**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g peer**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appelsien**

of blauwe bessen, of kruisbessen, of mandarijnen, of morellen, of witte bessen

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **250 g aardbeien,**

of cranberry's, of rode bessen, of watermeloen,

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **100 g kersen**

of cavaillon, of druiven of ananas-

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **200 g frambozen,**

of bosbessen, of braambessen, clementines, of frambozen, of guave, of perzik, of sterfruit, of zwarte bessen

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g nectarine**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g pruimen,**

of abrikozen, nectarine, of passievrucht, of pompelmoes, of tangerine



Werkwijze :

Pers de appelsienen uit en giet het sap in een grote kom.

Snijd de kersen en aardbeien in 2.
Schil de kiwi, appel, peer en de nectarine.
Snijd in stukjes.



Roer het fruit door het sap zodat het niet bruin wordt.
Strooi er **CANDEREL** over en meng alles goed door elkaar.



Doe er de frambozen bovenop.
Zet de fruitsalade op een frisse plaats.

Fout! Ongeldige koppeling.

AARDAPPELPUREE

Benodigdheden :

**600 g aardappelen voor 12 personen
150 ml kokende halfvolle melk
15g boter
1 eierdooier
muskaatnoot
zout
peper
paneermeel**

Werkwijze :

De aardappelen schillen en gaarkoken in gezouten water.



Puree:

De aardappelen afgieten, goed laten uitdampen en opschudden.

Draai ze door en meng ze met de kokende melk, Boter,ei. Zeer goed roeren tot de puree glad wordt. Breng op smaak met zout, peper en muskaatnoot.



De Sleidingenaar is over het algemeen heel fier op enkele typische 'Sleinse gerechten'die je in andere gemeenten niet of in een heel andere versie tegenkomt. Zo is er de Sleinse 'toatjespap' met karnemelk (aardappelen en zurkel), ook de 'koantjessesse' (saus met spek, ajuin en azijn), **maar vooral de Sleinse vla. «Dat is een echte kermistraditie-, weet kokkin Christiane Buyse.**

«Vla eten was in Sleidinge, net zoals in andere dorpen, een echte kermistraditie. En net zoals in andere dorpen heeft ook de Sleinse vla zijn typische kenmerken: het gebruik van kaneel en de vastheid van de vla.»

Bakkersoven

Tot half de jaren'50 was het maken van Sleinse vla een echte belevenis in de Sleidingse gezinnen. «Ik weet dat nog goed.

Toen ik een kind was, mochten de huismoeders zelf hun vla klaarmaken en dan naar de bakker brengen. Daar werden de vlaaien gebakken in de bakkersoven. Dat gebeurde de vrijdag voor de kermis in juli. Toen kwamen de huismoeders uit het dorp met een geknoopte handdoek hun vla naar de bakker brengen.

Op elke vla werd dan een papiertje geplakt met de naam van het gezin. De landbouwers, meestal grotere gezinnen en grotere vla-eters, kwamen met volle kruiwagens naar de bakker om hun vla te bakken.»

Kermis

Ook op de jaarmarkten van april en oktober werd vla gegeten, maar de zondag van de julikermis was dé hoogdag voor de vla-eters. «De bakkers hadden hun oven op zaterdag zelf nodig.

Daarom werd de vla de vrijdag voor de kermis gebakken»,. «Het bakken van vla bij de bakkers is later verdwenen, omdat de bakkers zelf patisserie begonnen te maken en omdat de mensen zelf een oven konden kopen. Maar het vla-eten op de kermis bestaat nog altijd, hoor.»

Uit het laatste nieuws 30.8.2000

Vloan diabetes

Benodigheden voor 35 pers :

- 2 l halfvolle melk
- 5 soeplepels canderel =7,5g
- 8 ronde beschuiten
- 300 g volkoren petit beurre
- 4 sneden peperkoek (diab)
- 6 soeplepels POMONA



Werkwijze :

Breek de beschuiten, de peperkoek en de petit beurre koekjes in de melk.
Voeg de de POMONA toe.
Breng al roerend aan de kook.



Canderel aan de bereiding toevoegen, wanneer de temperatuur +/- 80°C bereikt d.w.z wanneer U de bereiding van het vuur neemt nadat het kookpunt bereikt werd.

Giet 70g in inox bekertjes. Laat overnachten.

Leg er hier en daar een nootje boter op.

Bak 1 uur in de oven op 200°C. Laat afkoelen.

**Vitamine C cocktail voor diabetici****Dit heb je nodig:**

Keukengerei : citroenpers, mes, plank, maatbeker, 2 glazen

per 2 personen :

2 appelsienen =75 ml appelsiensap

½ roze pompelmoes =40 ml pompelmoessap

100 ml ananassap uit dozen

Voor de versiering: 2 schijven sinaasappel

Pers de halve pompelmoes en de sinaasappelen uit.



Giet het sap in een maatbeker en voeg het ananassap toe.

Versier het glas met de schijf
ingesneden appelsien en een rietje



ijsblokje in de glazen.
sap in de glazen en roer.

Kalkoenborst met sherrysaus

Benodigheden voor 4 personen :



kalkoenborst : 100 g per persoon

ongeveer 25g boter

peper – zout

1/2 waterglas droge witte wijn: 100 ml



1/2 waterglas sherry: 100 ml

125 ml Alpro cuisine room

1 doosje champignons :250g

maizenaexpress: 10 g

1 blik erwten (280g) + Canderel

1 ajuin

1 doosje waterkers = cresson

4 schijven ananas op eigen sap:140g



Werkwijze :

Laat een klont boter bruinen en bak de kalkoenborst af.



Kruiden met peper en zout.

Voeg de witte wijn en de sherry toe.

Laat 20 min. sudderen.



voorhand doen.

opm. : dit kan je op

Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje. Het voetje eraf snijden, dan in 2 (grote in 4.)



*Je kan ook gedroogde (wilde) champignons gebruiken.
Die moet je 3 uren laten weken in water, dan uitduwen.*



Doe de room + de champignons bij de bereiding.

Laat 10 min. sudderen.

Groenten :

	4 personen		
erwtjes		280 gram	
ajuin		53 gram	
boter		9 gram	
canderel		0,6 gram	
		0,4 spl	
		1,1 klp	
zout		1 gram	
ananas		4 schijven	1 pp
boter		3 gram	
peper			



Het ajuintje fijn snijden.
Laat een klontje boter smelten en laat de ajuin er glazig in worden.
Voeg de erwtes toe.
Kruiden met peper en zout en op smaak brengen met canderel.



Laat de ananasschijven uitlekken.
Laat een klont boter bruinen in een bakpan.
Bak de ananasschijven aan beide kanten
en kruid ze met peper.

De cresson afsnijden, spoelen en drogen.

Haal de kalkoenborst uit het sap en dien op in fijne sneden
(evt. snijden met elektrisch mes).
De saus binden met maizenaexpress.



Opdiene :

Leg de sneden kalkoenborst op een schotel.
Doe er saus over. (De overige saus apart opdienen.)
Leg de ananasschijven er rond.
Leg aan de uiteinden van de schotel waterkers.

De erwten in een kom opdienen.

Opm. : Met een glas sap van rode druiven erbij is dit gerecht af.



Smakelijk!

Fout! Ongeldige koppeling.

6 x5 hartjes van bewaarwafels

Benodigheden :

210 g **bloem**

15 g canderel =10 soepelepels

150 g boter

3 eieren
vanille-extract :6-9 druppels

Werkwijze :

Smelt de boter in een hoge pan. Voeg het vanille-extract en de canderel toe.

De eieren toevoegen. Glad roeren met een houten lepel. Klop de deegmassa romig met de mixer.



Schep **de bloem** eronder met een houten lepel.

Het wafelijzer voorverwarmen en invetten. Leg met behulp van 2 soeplepels deeg in het wafelijzer. Laat de wafels bakken. (Tel tot 15)



Fout! Ongeldige koppeling.

KOMKOMMER - AARDBEI SALADE

Benodigheden voor 8 personen:

1,5 komkommer

1/2 kg aardbeien

4,5g = 3 soeplepels CANDEREL

Werkwijze:

Was de komkommer en verwijder het uiteinde.

Snijd de komkommer met schil in 2.

Snijd elke helft nog eens in 2.

Verwijder van de 4 komkommerstukken het zachte hart.

Maak in een stuk komkommer verschillende insnijdingen.

Snijd dan hele kleine stukjes en doe ze in een kom.

Maak met een scherp mes in 4 aardbeien (waarvan je de kroontjes verwijderde) verschillende insneden en snijd ze in kleine stukjes.

Leg ze op de komkommerstukjes in de kom.

Bestrooi met een beetje CANDEREL.

Werk zo verder laag om laag tot de 4 komkommerstukken en alle aardbeien in de kom verdwenen zijn.

Vlak voor het opdienen even omscheppen.

Opmerking: begin met deze bereiding ong. een half uur voor je begint te eten, anders komt er teveel vocht vrij.



KAZAKKEN VOOR DIABETICI = GESTOOMDE KRIELAARDAPPELEN IN DE SCHIL

Benodigheden:

135 g krielaardappelen per persoon

Werkwijze :

aardappelen wassen, droogwrijven met een schotelvod.
In het bakje van de stoomkoker leggen. Zout over strooien.

De aardappelen 40 MINUTEN stomen in de stoomkoker
Laten afkoelen.



barbecue vroeg genoeg aansteken

olie +kruiden mengen in een bord.

Eerst de **kazakken** met een borstel inwrijven met olie +kruiden

De **kazakken** bakken op de barbecue. Af en toe verrollen.

Warm houden in de oven.

Fout! Ongeldige koppeling.

Werkwijze:

Plet de CANDEREL en de boter met een vork.

Snijd de nectarine bovenaan in kruisvorm in. Vul de insnijdingen met de gemengde boter. Verpak ze in aluminiumfolie. Verwarm het water met de CANDEREL.



Wanneer de CANDEREL opgelost is, plet je met een vork de geschilde kiwi beetje bij beetje met het CANDERELwater Niet zeven. Voeg het citroensap toe.

Stoof ze 10 à 15 minuten gaar op de barbecue.

Opdiene:

Doe de coulis op een bord.

Plaats de warme nectarine in het midden.

Versier met een blaadje citroenmelisse.

Strooi er een beetje bloedsuiker over.

Fout! Ongeldige koppeling.





Vol au vent

Benodigheden: (4 personen)

800g champignons
300g gekookte kippenborst
100g kalfsgehakt
voor de saus:
25 g halfvolle boter
25 g bloem
1 kippenbouillonblokje
125 ml water
125 ml water
peper
zout
1/2 citroen



Werkwijze :

Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje. Het voetje eraf snijden, dan in schijfjes snijden.



Laat een klontje boter smelten in een pan.
Voeg de champignons toe. *Doe er peper en 1 soeplepel citroensap op om de champignons wit te houden.* Laten bakken op een hoog vuur. Als de champignons klaar zijn, doe je er een beetje zout op.

Maak je handen nat.
Draai balletjes van het gehakt.
Leg ze in 125 ml water.





Breng 125 ml water aan de kook in een pan. Los het bouillonblokje erin op.
Voeg het kippenvlees en de 125 ml water met de balletjes toe.
Breng terug aan de kook.
Giet het vlees door een vergiet en vang de bouillon op.

Maak saus:

Smelt de boter zachtjes in een pan.
Doe er de bloem bij en roer tot dit gaat borrelen.
Roer er de bouillon met kleine beetjes tegelijk doorheen.
Laat het 1 minuutje doorkoken.
Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen. Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.
Voeg peper, zout en 1 soeplepel citroensap toe.
Doe er het kippenvlees, de balletjes en de champignons bij.

Fout! Ongeldige koppeling.

Fout! Ongeldige koppeling.

Zo ga je te werk :

Breng in een pan de room aan de kook.



Neem de pan van het vuur en voeg stukjes boter en chocolade toe.



Roer met een houten lepel tot alles goed gemengd is. Voeg de canderel toe.



Vul de potjes.

Laat de choco afkoelen

en zet een deksel op de potjes

Tongscharfilet met aardappel-groentesaus diabetes

personen	1	2	
tongscharrollen	200	400	gram
boter	5	10	gram
krielaardappelen	60	120	gram
boontjes	36	72	gram
wortel bruto	34	68	gram
prei	54	108	gram
witte selder	36	72	gram
champignons	30	60	gram
peterselie			
oude aardappel	60	120	gram
visbouillonblokje	1,2	2,4	gram
witte wijn	30	60	ml
citroenen	12	24	gram
light room	24	48	ml
bieslook			
peper			
zout	1,2	2,4	gram
kervel			
€	2,67	5,33	

TONGFILET MET AARDAPPEL -GROENTESAUS EN PETERSELIEAARDAPPELEN VOOR DIABETICI

Recept: Christianne Buyse

(Bron : Les recettes originales de Roger Vergé – MA CUISINE du SOLEIL-
Robert Laffont)

Benodigheden per persoon:

Krielaardappelen : 60 g

Peterselie

tongfilet pp: 200 g

Benodigheden voor 2 personen:

20 fijne boontjes

1 middelgrote wortel

1 preiwit

1 hart van witte selder

champignons

witte en groene asperges.

6 verse zilveruitjes

2 x 10g boter

peper - zout

water

Saus voor 4 personen:

240 g gekookte **oude** aardappelen

1/2 l visfumet

glas wijn

citroen

20 g boter

peper - zout

200 ml room UHT INEX

Voor de afwerking: peterselie/bieslook/kervel...

Benodigheden visbouillon:

1 l water

1 ui

thijm/laurier

100 ml witte wijn

Werkwijze :

Schil de oude aardappelen en kook ze gaar. Giet ze af.

Schil de krielaardappelen en kook ze 20 minuten voor etenstijd gaar. Giet ze af.

Laat de benodigheden voor de visbouillon ½ uur zachtjes koken. Indien nodig door een zeef gieten.

Fumet van verse graten trekken. De fumet evt. invriezen.



Geen fumet maken van ingevroren graten.

Pel de zilveruitjes.

Was de groenten.

Maak de groene asperges schoon. (enkel de bramen wegnemen)



Breek de boontjes in twee.
Maak de wortel,
de selder (draden wegnemen)
en de prei schoon
en snijd in reepjes.

Reinig de champignons

(kort spoelen)

**Het voetje eraf snijden,
dan in 2 snijden**

Laat 10 g boter smelten in een pan.

Voeg de champignons toe. Laten stoven

Het sap gebruiken voor de saus.

doe er citroensap op.



Blancheer de groentesoorten elk apart krokant.
(boter en peper toevoegen) Verfris de boontjes
onder koud stromend water.



Smelt 10 g boter.

Voeg al de geblancheerde groentesoorten toe. Schud ze door elkaar. Voeg een snuifje zout toe.

Saus : Mix de 4 à 5 gekookte oude aardappelen met 1/2 l visfumet en de wijn.



Voeg de room en het sap van de champignons toe.
Op smaak brengen met citroen – 20 g boter - peper -zout.
Doe de saus bij de groenten.



Rol de tongfilets op. Steek er een tandenstokertje door.



**Smelt een klont boter in een pan.
Leg de tongfilets erin. Voeg droge witte wijn toe. Zet een deksel op de pan. Laat ze gaar worden.**

Snipper de peterselie fijn.
Schud de gekookte krielaardappelen op en strooi er de peterselie over.

Opdiene: Giet de saus in een kom. Leg de tongrolletjes erbovenop. Werk af met fijngesnipperde bieslook/peterselie/kervel...





32 Platte kaas pannenkoekjes voor Diabetici 10 personen

Benodigheden :

200 g magere platte kaas
120 ml magere melk
75 g bloem
2 eieren
2g Canderel
Becel voor bakken en braden

Werkwijze:

Meng de platte kaas,
de melk,
en de bloem in een kom.
Doe er het eigeel
en de canderel bij.

Klop het eiwit stijf.
(Tot je de kom kan omdraaien.)
Nooit op de kom kloppen,
anders klop klop je de lucht uit het eiwit!

Schep het eiwit onder het deeg
met een houten lepel.
Smelt een beetje Becel voor bakken en braden
in een koekenpan of gourmetstel
Laat bruinen en rondlopen
in de pan.

Doe er met een ijsschep deeg in.
Bak de pannenkoek tot er luchtballen ontstaan.

Keer hem om (niet verschuiven!)
en bak de andere kant.



MEDAILLON VAN TONGFILET MET KROKANTE GROENTEN





benodigdheden :

125 g dubbele tongfilet =1 pp / tandenstokertjes

per persoon :

200 g broccolibloempjes

250g wortel

50 g bonen

250 g prei

300 g witte selder

p/z

Saus 10 p :

200 g wortelen

40 g uien

100 g prei

1/4 steel witte selder (19 g)

1/3 fles = 250 ml droge witte wijn

250 g koude boter ballade

1/2 l water

1 blokje visfumet

8 g maizenaexpress

Werkwijze

Neem per pers 2 broccolibloempjes
(even lang als de tongfilet breed is)





Snij de groenten (pp) in staafjes die even lang zijn als de tongfilet breed is.



Stoom de groentesoorten 20 minuten.

Leg de dubbele tongfilets open Rangschik de krokante groentestaafjes er in de breedte op.
Rol nu de tongfilets op, snijd ze in de breedte middendoor. Steek er een tandenstokertje door.





Saus :

Reinig de groenten, snij ze (evt. met een cutter) fijn,



was ze zorgvuldig en stook ze aan in een beetje boter.
Bevochtig de groenten als ze zijn uitgezweet met de wijn en
het water.



Laat het vocht inkoken tot $\frac{1}{4}$ van zijn volume.
Voeg het blokje visfumet toe.
Werk de saus op door de koude boter er bij stukjes al kloppend
aan toe te voegen. Eventueel
binden met maizena express.





Breng de saus op smaak met peper en zout.



Leg de medaillons in de stoompan (de groenten moeten zichtbaar zijn).

Stoom ze vlak voor het opdienen 7 minuten gaar.

Verwijder de tandenstokertjes.

Warm de saus nog eventjes op (niet laten koken!)



Opdienen:

Doe saus op het bord. Leg hierop 2 medaillons.

13.12.'99 Greet-Hilde-Riet-Marleen-Erna-Marijke-Francine-Magda-Monique-Annie-Christianne



KREEFTENSOEP



Benodigheden voor 8 personen :

- 1 pakje diepvries kreeftensoep 400g
- of 2 blikjes van 425 ml Jenssen kreeftensoep
- 1/2 l visfumet
- 1 doos krab (300g)
- 100 g garnalen
- 50 ml cognac
- 12 grissini

visbouillon

Benodigheden:

- 1 l water
- 1 ui
- thijm/laurier
- 100 ml witte wijn

Werkwijze :

Laat de benodigheden voor de visbouillon ½ uur zachtjes koken. Indien nodig door een zeef gieten. Fumet van verse graten trekken. De fumet evt. invriezen. Geen fumet maken van ingevroren graten.





Werkwijze :

Laat de diepvriessoep ontdooien in de visfumet.

Voeg de krab met het sap toe.

Breng aan de kook.

Breng de soep op smaak met cognac



Opdiene n :

Doe de garnalen in de soepterrine en schep de soep erop.



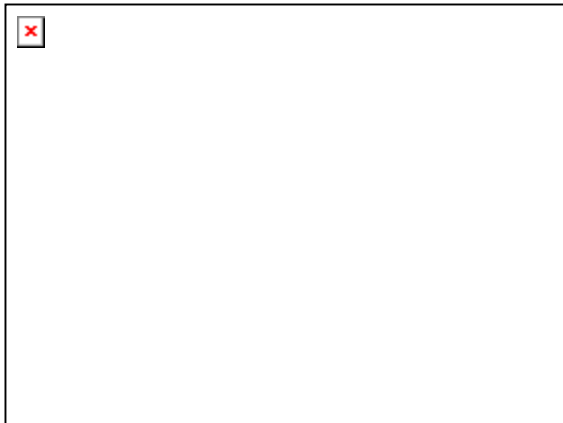


Benodigheden voor 4 personen:
250g (droog gewogen) volkoren penne
800g broccoli
250g gekookte ham
2 soeplepels Becel voor bakken en braden
125ml Alpro cuisine
20g Parmezaan

Werkwijze :
Verdeel de broccoli in tuitjes. Was ze.



Breng water met een beetje zout in een pan aan de kook.



Kook de broccoli gaar. Giet af en spoel met koud stromend water.





Snijd de ham in reepjes van 1,25cm dik.

Breng in een pan ruim water met wat zout en 1 soeplepel olie aan de kook.

Smelt Becel voor bakken en braden in een pan en doe de ham



en de broccoli erbij.

Kook de inhoud kort om het vocht te laten verdampen. Voeg de Alpro cuisine toe.

Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 5 minuten koken om de Alpro cuisine wat in te dikken.

Kook de penne 10-12 minuten.

Schud de pasta in een vergiet en spoel met heet water.



Vermeng de penne met de saus.

Geef er Parmezaanse kaas bij.



Kalfscôtelet worteltjes-boontjes

Benodigdheden 6 personen:

180g kroketjes
900g kalfscotelet
satekruiden
600 g wortelen
390g diepvries boontjes (iglo)
3 kleine sjalotten
250 +125 ml alpro cuisine
zout/peper

Werkwijze :

Snijd de kalfscotelet in kleine stukjes

Maak de wortelen schoon, snijd in schijfjes.

De boontjes in fijne stukjes snijden en blancheren. Spoel met koud water.

Snipper de sjalot fijn.



Verwarm de **wok** stand 5

Laat 1 soeplepel boter smelten in de wok.

Bak de stukjes kalfsvlees af. Doe er satekruiden bij.

Doe worteltjes en de boontjes erbij. De groentjes door mekaar mengen en de fijngesneden sjalot ondermengen. Voeg zout & peper toe.

Laat een 10 tal minuten zachtjes sudderen. (stand 3-4).

Nu en dan eens omroeren.

Voeg de room en zout toe. Laat zachtjes sudderen. (stand 3-4).

De saus mag goed doorsmaken, indien nodig bijkruiden.

**Zet de wok op stand 1 (warmhouden)
Opdiene met kroketjes.**





FRUITSALADE

Fruit (vers, diepvries, conserven op eigen sap of water)

Benodigheden voor 6 personen

10 koolhydraatporties of 10 broodwaarden

+/- 500 kcal/2100 kJ:

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 ml sap van persappelsienen**
of ongezoet fruitsap

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appel**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g kiwi**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g peer**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appelsien**

of blauwe bessen, of kruisbessen, of mandarijnen, of morellen, of witte bessen

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **250 g aardbeien,**

of cranberry's, of rode bessen, of watermeloen,

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **100 g kersen**

of cavaillon, of druiven of ananas-

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **200 g frambozen,**

of bosbessen, of braambessen, clementines, of frambozen, of guave, of perzik, of sterfruit, of zwarte bessen

2 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g nectarine**

2 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g pruimen,**

of abrikozen, nectarine, of passievrucht, of pompelmoes, of tangerine



Werkwijze :

Pers de appelsienen uit en giet het sap in een grote kom.

Snijd de kersen en aardbeien in 2.
Schil de kiwi, appel, peer en de nectarine.
Snijd in stukjes.



Roer het fruit door het sap zodat het niet bruin wordt.
Strooi er **CANDEREL** over en meng alles goed door elkaar.



Doe er de frambozen bovenop.
Zet de fruitsalade op een frisse plaats.



FRUITSALADE

Fruit (vers, diepvries, conserven op eigen sap of water)

Benodigheden voor 8 personen

10 koolhydraatporties of 10 broodwaarden

+/- 500 kcal/2100 kJ:

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 ml sap van persappelsienen**
of ongezoet fruitsap

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appel**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g kiwi**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g peer**

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **125 g appelsien**

of blauwe bessen, of kruisbessen, of mandarijnen, of morellen, of witte bessen

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **250 g aardbeien,**

of cranberry's, of rode bessen, of watermeloen,

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **100 g kersen**

of cavaillon, of druiven of ananas-

1 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **200 g frambozen,**

of bosbessen, of braambessen, clementines, of frambozen, of guave, of perzik, of sterfruit, of zwarte bessen

3 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g nectarine**

3 koolhydraatportie of 1 broodwaarde= **150 g pruimen,**

of abrikozen, nectarine, of passievrucht, of pompelmoes, of tangerine



Gestoofde aardappelen

Benodigheden voor 4 personen:

280g aardappelen
50 g ui
70 g gemalengruyère
Becel voor bakken en braden
200 ml alpro cuisine of magere melk

Schil de aardappelen,
was ze en snij ze in plakjes.





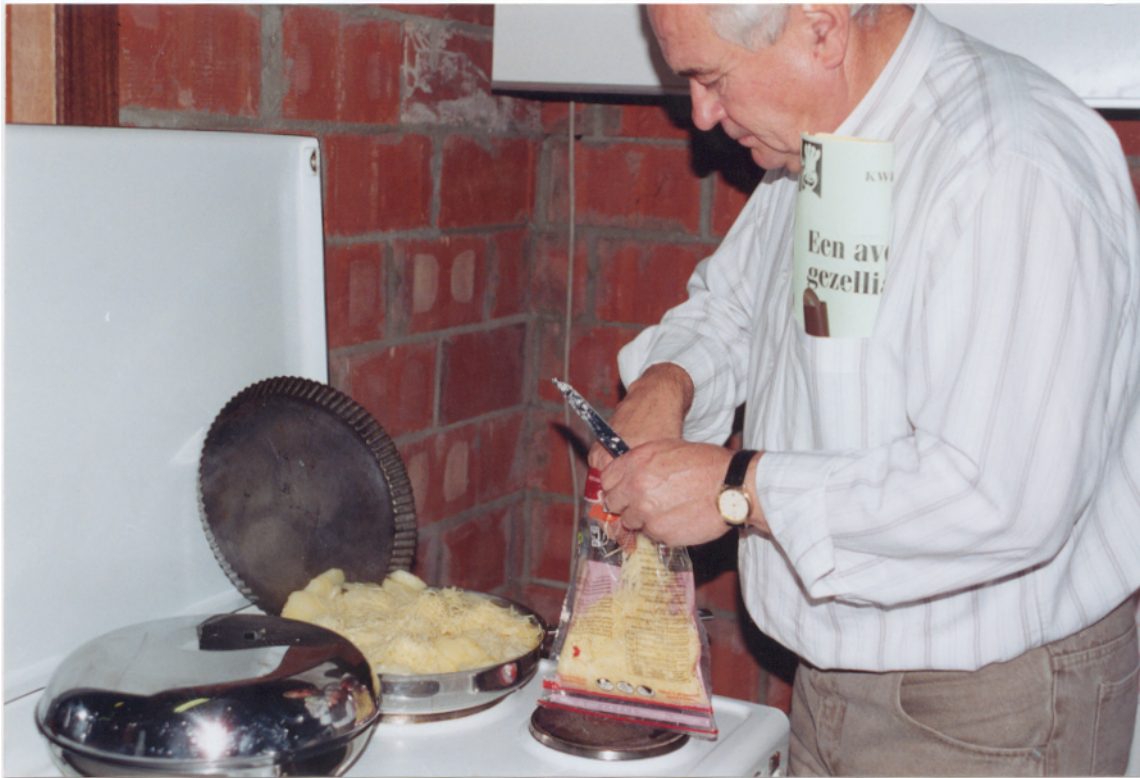
Pel de ajuin en hak ze fijn.
Smelt de boter in een grote pan.
Fruit de ajuin tot hij goudgeel is.
Voeg de aardappelschijfjes toe.
Overgiet met de melk.



Zet een deksel op de pan en laat 30 min zachtjes stoven



Doe de pan van het vuur,
strooi gemalen kaas over de
aardappelen en steek de pan
onder de grill van de oven
tot er een korstje op de
aardappelen komt.





Kip met ananas en stro –aardappelen

Benodigheden 4 personen:

600 g kippenborst
1 zakje kippekruiden
zout
500 g aardappelen (ei – grootte)
2,5 dl so light room of ALPRO CUISINE
2 blikjes ananasstukjes

Werkwijze :

Op voorhand:

Snijd de kipfilets in kleine stukjes



Schil de aardappelen. Spoel ze. Rasp ze manueel met een groentemolentje in een platte pyrexkom die gevuld is met water .

Laat de ananas uitlekken. Snijd in stukjes.





Aan tafel:

Verwarm de wok stand 5.

Laat 1 soeplepel boter of solo culinesse smelten in de wok. Doe de stukjes **kip en kippekruiden** erbij.

Goed omroeren. Laat stoven. Zet opzij.

Laat 1 soeplepel boter of solo culinesse smelten in de wok. Leg er de in een handdoek gedroogde **aardappelreepjes** in en laat ze sudderen (stand 3 en 4). Goed omroeren. Voeg zout toe.

Doe de stukjes **kip en kippekruiden** erbij.

Goed omroeren. Laat meestoven.



Giet de **(Alpro) room** en de **rest van de kippekruiden** erover.

Doe de stukjes **ananas** erbij.

Laat een 10 tal minuten zachtjes sudderen.

Niet meer omroeren.

De saus mag goed doorsmaken, indien nodig bijkruiden.

Zet de wok op stand 1 en 2 (warmhouden)

Speciale aandacht voor VETTEN

Vetten zijn rijke energiebronnen (9 kcal/g)? zij verhogen vaak ongemerkt de energietoevoer van de maaltijd.

Te veel vet leidt dus gemakkelijk tot over-gewicht en heeft een ongunstige invloed op de bloedvaten ;

Beperk het gebruik van vet in de voeding, zowel het zichtbaarvet (smeer-en bereidingsvetten) als het onzichtbaarvet (in volle zuivelproducten, vet, vlees, koeken, gebak, vette snacks, chips e.d.)

Ook het soort vet is van belang.

Vetten bevatten verschillende vetzuren:

1. Verzadigde vetzuren:

-hebben een ongunstige invloed: doen de bloedcholesterol stijgen;
-komen voor in in vlees, melkvet (volle melk, boter, kaas), eieren, dierlijk vet en hard plantaardig vet zoals kokosvet, cacao boter, gewone margarine, gehard plantaardig frituurvet..

2. Enkelvoudige of mono-onverzadigde vetzuren

(vb. oleïne of oliezuur is de voornaamst in de reeks):

Mono-onverzadigde vetzuren hebben een licht gunstige invloed op de bloedcholesterol, doen de LDL-CHOLESTEROL OF DE SLECHTE CHOLESTEROL dalen

Komen vooral voor in arachide- en olijfolie, de meeste plantaardige minarines en margarines(*).

3. Meervoudige of poly-onverzadigde vetzuren:

(vb. linolzuur is de voornaamst in de reeks)

Poly-onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de bloedlipiden: ze werken cholesterolverlagend, wat niet wil zeggen dat ze overdadig moeten gebruikt worden.

Ze komen voor in:

- bepaalde plantaardige oliën saffioer-, zonnebloem-, maïs- en sojaolie, sla-olie;
- margarines en minarines waarvan het etiket een hoog gehalte aan linolzuur vermeldt;
- vis : bevat typische vetzuren (n-3-vetzuren) die een eigen beschermende functie hebben.

Cholesterol is een vetachtige stof die voorkomt in dierlijk vet, zoals in vlees, orgaanvlees, eieren, volle melkproducten, boter en kaas. In een gezonde voeding wordt aanbevolen niet meer dan 300 mg ervan te gebruiken. De diëtiste kan dit voor u berekenen.

Speciale aandacht voor light producten

Light betekent dat bepaalde voedingsstoffen in min of meerdere mate worden onttrokken aan het voedingsmiddel of gerecht.

Het gaat hier voornamelijk over vetten, suikers, alcohol en/of zout.

Let op!

- Light producten zijn niet vrij te gebruiken; ze moeten ingepast worden in uw persoonlijk dieet.
- De etikettering is soms onduidelijk of onvolledig; de samenstelling van het referentieproduct ontbreekt.
- De kostprijs is hoog in vergelijking met gewone producten.
- Light producten en bereidingen zijn vaak kleiner geportioneerd en dus minder verzadigend.

Vergelijk vooral het gehalte aan kcalorieën, dat steeds op de verpakkingen vermeld moet worden, met de voor u toegestane kcalorieën in uw persoonlijk dagschema.



CANDEREL®

CANDEREL ZOETMIDDEL in tabletjes, poeder of zakjes

■ VERPAKKING

- Poeder : bokaal van 40g en 75g (met strooideksel) en navulverpakking 100 g.
- Zakjes 1g : per 50
- Tabletjes : 100, 300 en 500 - 100 Demi (navulverpakking)
- Horeca zakjes 1 tab.: per 500

■ VOEDINGSWAARDE

		PER KOFFIELEPEL	PER TABLETJE
Energie	Kcal	2	0,3
Aspartaam	mg	15	18
Lactose	mg	-	63
Maltodextrine	mg	485	-
Zoetkracht (vergeleken met suiker)		1 koffielepel	1 klontje

		PER ZAKJE 1G	PER HORECA ZAKJE 0,5G
Energie	Kcal	4	2
Aspartaam	mg	36	18
Lactose	mg	964	482
Maltodextrine	mg	-	-
Zoetkracht (vergeleken met suiker)		2 koffielepels	1 koffielepel

CANDEREL: 2 NATUURLIJKE EIWITBOUWSTENEN. Canderel is het eerste zoetmiddel op basis van aspartaam samengesteld uit twee natuurlijke eiwitbouwstenen zoals die ook in onze dagelijkse voeding voorkomen. Deze twee componenten vindt men in grote hoeveelheden terug in fruit, kaas, eieren of vlees en worden dus door ons lichaam opgenomen zoals de andere voedingsstoffen. Dit maakt dat aspartaam perfect door ons lichaam aanvaard en opgenomen wordt.

DE ZOETE SMAAK ZONDER VERHOOGDE VOEDINGSCONSUMPTIE. Meerdere studies op lange termijn, waaronder twee studies in de Verenigde Staten en een in Frankrijk, hebben sinds 1993 aangetoond dat het gebruik van kunstmatige zoetmiddelen, zoals aspartaam, tot geen verhoogde voedingsconsumptie in de loop van de dag leidt. Het gebruik van intense zoetmiddelen leidt tot verminderde calorie-inname zonder daarbij de toevoer van complexe gluciden te wijzigen. Personen die regelmatig hun voedingsmiddelen met aspartaam zoeten, stabiliseren na drie jaar significant hun gewichtsverlies in vergelijking met diegenen die geen kunstmatige zoetmiddelen gebruikten (studie van Kanders, Harvard). Het paradoxaal effect bestaat niet.

E GEBRUIKSAANWIJZING Het gebruik van Canderel is zeer gevarieerd: warme of koude dranken, yoghurt, zachte kaas, fruit, granen, cocktails... evenals de meeste desserts. Het eerste objectief van de Canderel gebruiker is sommige gerechten te zoeten zonder er een hoog gehalte aan calorieën toe te voegen. Dit wordt bereikt met Canderel dat nagenoeg calorievrij is. Inderdaad, een tabletje Canderel stemt overeen met 0,3 calorieën en een lepeltje poeder met 2 calorieën. Meer dan 1'00 studies hebben aangetoond dat Canderel voor iedereen een verantwoord levensmiddel is. Canderel kan dus in alle veiligheid gebruikt worden door de zwangere vrouw, bij borstvoeding en door kinderen en heeft geen enkele invloed op de vorming van tandcariës.

Canderel tabletjes: voor warme of koude dranken. Elk tabletje heeft de zoetkracht van een klontje suiker. Canderel Demi (100 tabletjes) heeft de zoetkracht van een half klontje suiker. De navuiverpakking van 500 tabletjes vervolledigt het gamma.

Canderel poeder: speciaal aangeraden voor desserts (puddings, yoghurt, granen...) en andere voedingsbereidingen.

Canderel zakjes: zijn vooral handig om overal mee te nemen. Ze kunnen gebruikt worden om warme en koude dranken te zoeten zowel als yoghurt en fruitsalades.

VOOR HET KOKEN-

Boven 120°C en na 20 minuten verliest Canderel een gedeelte van zijn zoetkracht. Voor langere kooktijd, is het wenselijk de dosissen te verhogen of uw recept aan te passen.

- Pudding: Canderel aan de bereiding toevoegen wanneer de temperatuur ongeveer 80°C bereikt, dwz wanneer u de bereiding van het vuur neemt nadat het kookpunt bereikt werd.
- Bereidingen in de oven (behalve taarten): leg uw bereiding in een bain-marié. Zij zal een temperatuur van 170°C gedurende 45 min. verdragen zonder enig smaakverlies.

CANDEREL SERVICE 9 Tervurenlaan 270 - 1150 Brussel Tel
:(02) 776.35.61 - Fax (02) 763.03.02

Speciale aandacht voor zoetmiddelen

Suiker en de suikervormen worden volledig geschrappt bij een energiebeperking omdat suikers geconcentreerde (4 kcal/g) en meestal lege energiebronnen zijn (geen noemenswaardige voedingsstoffen bevatten). In de plaats kunnen andere zoetstoffen gebruikt worden;

ENERGIEVRIJE ZOETSTOFFEN

Zoetstoffen die geen of verwaarloosbare hoeveelheden energie leveren zijn het meest geschikt ter vervanging van suiker. Tot deze groep rekent men aspartaam, acesulfame-K, cyclamaat en sacharine.

- **Aspartaam**, als poeder of in tabletvorm, geeft een uitstekende smaak maar verliest zijn zoete smaak bij verhitting boven de 150° C.

Handelsnamen:

Asparline®	Canderel®	Delhaize® zoetmiddel
Fit & Sweet®	GB® zoetmiddel	Hermesetas gold®
Natrena®	Prodia®	Kruidvat® zoetmiddel
Sanoform®	Sucrandel®	Zoetmiddel Line®

- **Sacharine en cyclamaat**, in tabletvorm en in vloeibare vorm. Sacharine kan een bittere nasmaak geven. Beide zoetstoffen zijn bestand tegen verhitting.

Handelsnamen:

D-sucryl®	Hermesetas®	Natrena's® (tabletten)
Natrena® vloeibaar	Nosucal®	Starline®
Sucorose®	Süssli®	Sweet'n low'®

De zoetstoffen worden door de industrie ook aangewend bij de bereiding van jam, koekjes, limonades, snoepjes, chocolade, ...
 . De Belgische wetgeving regelt het gebruik van deze additieven of toevoegsels in het voedsel omdat ze in grote hoeveelheden schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid.

De maximale hoeveelheid die op de verpakking staat vermeld, mag niet worden overschreden. Normaal volstaat een veel kleinere hoeveelheid voor het zoeten van gerechten

De ADI (Acceptable Daily Intake) geeft de aanvaardbare dagelijkse dosis aan.

Zoetstof	ADI (mg/kg lichaamsgewicht)	Maximumdosis (*) voor volwassene (70 kg)	Zoetkracht t.o.v. suiker (suiker = 1)
Aspartaam	40 mg	187 maatschepjes 155 tabletjes	100-200
Cyclamaat	11 mg	21 tabletjes 155 druppels	30-80
Sacharine	2,5 mg	16 tabletjes	200-700
Acesulfaam-K	15 mg		130-200

(*) De max. dosis kan licht verschillen volgens het merk: raadpleeg de aanduiding op de verpakking. Zoetstoffen verwerkt in dranken en andere producten moeten hiervan afgetrokken worden.

Andere zoetstoffen zoals sorbitol, Xylitol en mannitol en fructose (vruchten- suiker) leveren evenveel energie als suiker .Ze hebben dus weinig voordelen.

Suikeralcoholen werken echter laxerend en mogen De in de handel te verkrijgen dieetproducten (koekjes, chocolade, ...) gemaakt met deze energieleverende zoetstoffen, bevatten meestal ook veel vet en zijn dus niet aan te bevelen, tenzij per uitzondering.

De betere dieetproducten maken gebruik van inuline een suiker- en vetvervanger en van energievrije zoetstoffen (Beneo-gamma)
Raadpleeg uw diëtist(e) voor meer informatie.

Wat met alcohol?

Alcohol en de hapje serbij bevatten veel energie en zijn daarom ongunstig voor het gewicht.

Gebruik alcoholische dranken daarom enkel bij bepaalde gelegenheden en steeds met mate:maximum 2 alcoholconsumpties per dag.

VOEDINGSMIDDELENOVERZICHT

Bij diabetes van het type 2 gaat de **voorrang** naar voedingsmiddelen die:

- niet te veel energie aanbrengen,
- een goede voedingswaarde hebben doordat ze veel noodzakelijke voedingsstoffen bevatten,
- de eetlust verzadigen door een hoog gehalte aan vezels (onverteerbare stoffen) of hun groot volume.

U **vermijdt** voedsel dat:

- te energierijk is,
- weinig of geen noodzakelijke voedingsstoffen bevat (enkel energie en geen “beschermende” stoffen)

Let hierbij nog op de hoeveelheid koolhydraten in elke maaltijd.

Om je dieet samen te stellen delen we de voedingsmiddelen in 3 categorieën in:

- **Vrij te gebruiken**
- **Te berekenen:** De hoeveelheden die u kunt gebruiken staan vermeld in je persoonlijke dieetlijst.
- **Te mijden**

- **VRIJ TE GEBRUIKEN**

- Het zijn voedingsmiddelen die geen of weinig energie en koolhydraten aanbrengen zodat u ze onbeperkt kunt inschakelen.

Ongesuikerde dranken: thee, koffie, oploskoffie, cichorei, malt, mineraalwater, spuitwater, ontvette vleesbouillon, tomatensap, groentebouillon, energievrije "light" frisdranken

Bepaalde rauwe groenten: andijvie, bleekselder; , komkommer, groene paprika, radijs, slasoorten, rammenas, tomaat, tuinkers, veldsla, sterkers, waterkers, witlof,

Bepaalde gekookte groenten: andijvie, asperge, aubergine, champignons, groene paprika, rabarber, snijboon, verse- of diepvriessoepgroenten, spinazie, tomaat, witlof, zuurkool, zurkel.

Bepaalde vruchten: citroen, limoen, rabarber.

Tuinkruiden: bazielkruid, bieslook, citroenmelisse, dille, dragon, kervel, lavas, look, marjolein, munt, mierikswortel, rozemarijn, salie, sjalot, selder, peterselie, venkelblad, rauwe ui.

Specerijen en smaakstoffen: anijs, azijn, chili-poeder, essences (amandel, kirsch, rum, munt, vanille), gember, kaneel, kerrie, kruidnagel, komijn, koriander, laurier, nootmuskaat, magere bouillonblokjes, paprika, peper, saffraan, sambal, (selderijzout), tijm, tomatenpuree, vanillestok, (zout).

Tafelzuur: augurken, azijn, citroensap, kappertjes, mosterd, pickles, zilveruitjes, komkommers.

Bepaalde bindmiddelen: agar-agar, gelatine, Johannesbroodpitmeel, wit van ei, Nutriton® van Nutricia, Biobin® van Tartex,

Pectine, Pec plus®, Marmello® om jam te bereiden.

TE BEREKENEN

Het zijn voedingsmiddelen waarvan de energie moet berekend worden. Al deze voedingsmiddelen worden omgerekend tot praktische hoeveelheden die overeenstemmen met 100 kilocalorieën.

1 RUILWAARDE = 100 kilocalorieën (of 420 kilojoules).

Dit vergemakkelijkt de variatie of het omruilen van voedingsmiddelen. Bij voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten is het koolhydraatgehalte telkens tussen haakjes aangegeven : (... g Kh.). Dit kan belangrijk zijn om het totaal koolhydraatcijfer in uw dieet te kennen. Weeg deze voedingsmiddelen zorgvuldig af volgens de hoeveelheden in uw persoonlijk dieetschema. Zie ook de rubriek "maten en gewichten" op blz. 21.

Gebruik bij voorkeur

De ruilwaarden hieronder verdienen de voorkeur omdat ze "gezonder" zijn. Ze bevatten:

- of meer vezels (dat betekent dat ze beter de eetlust verzadigen!)
- of meer vitaminen (goed voor uw conditie!);
- of meer onverzadigd vet (beter voor uw bloedvaten!).

Gebruik slechts af en toe

De ruilwaarden hieronder zijn minder interessant omdat ze:

- of meer geraffineerd zijn en dus minder vezels, mineralen en vitaminen bevatten;
- of vetter zijn en dus meer geconcentreerde energie leveren
- of meer verzadigd vet en cholesterol bevatten. De porties die 100 kcal. leveren zijn doorgaans kleiner.

- -16-

Brood en zetmeelwaren (*)		
----------------------------------	--	--

(*)Bevat ook koolhydraten (Kh.).

GEBRUIK BIJ VOORKEUR		
Niet geraffineerde brood- en zetmeelsoorten		
	100kcal	
±2 dunne sneetjes van een klein rechthoekig brood)		
volkorenbrood, bruinbrood, bruine ongesuikerde broodjes en sandwichen	40g	
(2,5 stuks) volkorenbeschuit, knäckebröd	25 g	
volkoren- deegwaren		
2 volle eetlepels) drooggewogen of gekookt	35 g 100 g	
(2 volle eetlepels) drooggewogen peulvruchten of gekookt	35 g 100 g	
zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, spliterwten		
(7 afgestreken eetlepels) graanvlokken met zemelen	35 g	
(5 eetlepels) havermout	30 g	
(2 volle eetlepels) ongepelde ongekookte rijst of gekookte ongepelde rijst	30g 90 g	
(4 afgestreken eetlepels) ongesuikerde muesli	25 g	
voorgekookte tarweproducten schoongemaakte aardappelen of gekookt.	30 g 140 g 130 g	
GEBRUIK SLECHTS AF EN TOE		
Geraffineerde brood- en zetmeelsoorten		
(2 dunne sneetjes van een klein rechthoekig brood)		
wit brood, ongesuikerde broodjes en sandwichen	35 g	
(2,5 stuks) gewone beschuit of toast	25 g	
(4 afgestreken eetlepels) fijne bindmiddelen zoals		
aardappelzetmeel, griesmeel, maïszetmeel. tarwebloem, puddingpoeder, tapioca, vermicelli		
(2 volle eetlepels) drooggewogen gepelde rijst, gerst, deegwaren zoals spaghetti of macaroni of gekookt	30 g 80 g	

(5 afgestreken eetlepels) ongesuikerde ontbijtvlokken, zoals comflakes, gepofte en gegrilde rijstkorrels.	25 g	
Groenten en fruit (*)	100 kcal	
Bevat ook koolhydraten (Kh.).		
GEBRUIK BIJ VOORKEUR		
Groenten: vers, uit blik, glas of diepvries;		
Fruit: vers, diepvries en conserven op eigen sap of op water.		
Groenten (rauw en schoongemaakt gewogen)	400 g	
bloemkool, boerenkool, broccoli, courgetten, knolselder, kolen (wittekooi, rodekool, savooikooi, spruiten), prinsessen, sojascheuten, wortelen, uien gemiddeld peulerwtjes, pompoen, prei, rapen, rode bieten, paprika (rode),		
fijne doperwten, pastinaak, schorseneren, suikermaïs	150 g	
Fruit (rauw en schoongemaakt gewogen)		
aardbeien, bosbessen, grapefruit, mandarijnen, rode bessen, veenbessen	+/-400 g	
abrikozen, ananas (vers), appels, bramen, frambozen, zespri's, kruisbessen, meloen, morellen, papaja's, passievruchten, peren, perziken, pruimen, sinaasappelen, zwarte bessen	+/-250 g	
Fruitsap		
pompelmoessap	300 ml	
GEBRUIK SLECHTS AF EN TOE		
Suikerrijk fruit en noten		
druiven, guaven, lychees, kaki's, kiwi's, kersen, mango's, verse vijgen	150 g	
bananen	100 g	
kastanjes	60 g	
kokosnoot;	25 g	
amandelen, hazelnoten, paranoten, pinda's, walnoten.	15 g	
Fruitsap		
ongezoet vruchtensap (sinaassap, appelsap ...)	225 ml	

Melk (**) en kaas	100 kcal	
Bevat ook koolhydraten (Kh.).		
GEBRUIK BIJ VOORKEUR		
zeer mager:		
2 tassen magere melk, magere yoghurt, karnemelk	300 ml	
1 boltas pap van magere melkproducten, met 3 % bindmiddel (2 afgestreven koffielepels)	200 ml	
of ingedikte yoghurt zonder suiker		
1 dessertschaaltje pudding van magere melk met 5 % bindmiddel (1 afgestreven koffielepel) zonder suiker	150 ml	
magere witte kaas	150 g	
matig vet:		
halfvolle melk , sojadrink+Ca	200 ml	
tofu (sojakaas)	75 g	
(2 driehoekjes of sneetjes)		
magere smelt- en smeerkaas 20+	50 g	
vaste kaas 20+, Camembert 30+	45 g	
vaste kaas 30+.	30 g	
Voorhandelsmerken: zie "Handleiding bij het Winkelen".		
GEBRUIK SLECHTS AF EN TOE		
-vette kaassoorten:		
Camembert 45+, half vaste kaassoorten	35 g	
volvette Gouda, Boursin, Brie50+, Cheddar, Edammer, Emmenthaler, Parmesan	25 g	
2. Vlees, vis (nettogewicht):		
GEBRUIK BIJ VOORKEUR		
Zeer mager:		
zeer mager rauw vlees	100g	
van rund,paard,kalf, varken,kip en kalkoen (zonder vel)		
rosbief, biefstuk, kalfslapje, varkensmignonnet, varkenshaasje, kippenfilet, kalkoenfilet, struisvogelfilet,		

of toebereid;	80 g	
magere vleeswaren		
kippenwit, kalkoenham, struisvogelham, rosbief le keus	80 g	
	100 kcal	
magere verse vis	125 g	
zoals baars, kabeljauw, pieterman, pladijs, poon, rog, schar, schelvis, snoek, staartvis, tarbot, tong, wijting, ... of toebereid;	100 g	
krab in eigen nat;	135 g	
mosselen;	125 g	
gepelde garnalen;	100 g	
Quorn;	120 g	
Mager:		
mager rauw vlees	70 g	
van gevogelte (eendenfilet, fazant zonder vel, kip zonder vel, kalkoen, patrijs) wild (haas, konijn, ree) lam, varken, zoals mager gebraad, varkensflietkotelet, kalfsblanket, kalfsgehakt, americain		
of toebereid;	60 g	
magere vleeswaren zoals filet d'Alsace, filet De saxe, filet de York, magere casselerrrib, ontvette ham rund- en paardenrookvlees, runderfilet, Ardennenfilet, gerookte kalkoenfilet;	60 g	
verse forel, heilbot, tonijn en zalmforel of toebereid of ingeblikt in eigen nat;	100 g 80 g	
gerookte forelfilet, pilchards in tomatensaus.	90 g	
Matig vet:		
vette vis zoals haring, makreel, paling, zalm (vers of gemarineerd of ingeblikt op eigen nat); gerookte paling, gerookte heilbot, gerookte sprout, gerookte zalm.	50 g 50 g	
GEBRUIK SLECHTS AF EN TOE		
Vet vlees, orgaanvlees en eieren (rijk aan cholesterol en verzadigde vetzuren)		
orgaanvlees zoals lever, nier, tong, hersenen, uier;	70 g	

gemiddeld vet rauw vlees	50 g	
van rund, lam, kalf en varken ;		
zoals stoofvlees, hamburger, mager soepvlees, ...		
of toebereid	40 g	
vet vers rauw vlees zoals braadworst, gehakt,	30 g	
schapenragout, spieringkotelet, soepkip;		
vette vleeswaren :ornedbeef, knakworst, rauwe ham	30 g	
1 groot ei (max. 2 eieren per week, verwerking incl.	65 g ei	
verse paling, maatjes.	35 g	
	100 kcal	
Smeer- en bereidingsvet (*)		
GEBRUIK BIJ VOORKEUR		
Vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren:		
(3 afgestreken eetlepels) ultra light minarine (25% vet)	45 g	
(2 afgestreken eetlepels) minarine of broodsmearsel		
met verlaagd vetgehalte (30-40 % vet)	30 g	
(1 gewone eetlepel) 3/4 margarine met 60 % vet	20 g	
(1 afgestreken eetlepel) zachte margarine	15 g	
(1 dessertlepel) olie	10 ml	
(*) Voor handelsmerken: zie handleiding bij het winkelen.		
GEBRUIK SLECHTS AF EN TOE		
Gewone vetstoffen:		
(1 afgestreken eetlepel) boter	15 g	
2 afgestreken eetlepels) halfvolle boter	30 g	
(1 afgestreken eetlepel) mayonaise	15 g	
(1 afgestreken eetlepel) gewone (harde) margarine	15 g	
(2 eetlepels) light dressing	35 g	
(3 eetlepels) yoghonaise	50 g	
Opmerking:		
vetten, rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, leveren evenveel energie		
als gewone vetten. Ze mogen dus niet extra gebruikt worden,		
maar enkel in de plaats van andere vetten.		

overdoppen chips friet	34 545 312	120 (1 grata) 18 (1/2 barje) 38 (1/2 overdopp)	9100 keak
veze garen LV garen Rouw keat meelme garen eivorme garen	34 20 18 20 24	294 (3 shukol) 500 (5 shukol) 572 (5 shukol) 500 (15 shukol) 417 (4 shukol)	
Rouwe vuelen (X) Rouwe vuelen (XX) Beefruit LV fruit meelme vuel (X) meelme vuel (XX) meelme vuel (X+XX) meelme LV	46 38 78 38 34 36 36	217 (2 oppel) 263 (2 smooch) 228 (1 poud) 263 (2 smooch) 263 (2 smooch) 294 (3 oppel) 278 (2 smooch)	
vuelen sap (qn rouwe) rouwe vael	53 20	189 (1 glas) 500	
noten (gem) oekoegde vuelen (gem)	546,125 239,25	189 42	
Bund miedel Rouwe geder Meelme geder	337,5 158 121	30 66 (1/2 bar) 83 (1 bar)	

4.66

34	296	Kernen
29	345,5	qm Beeg wasser (10000)
28 35 27,5 35,5 36	355 282 364 282 299	gemene Aarde bespuit LV + VA 2A LV + 2A VA
32 43 47 54	320,8 235 175,8 186	gemene Aarde LV Aarde LV VA Aarde VA met LV Aarde
15 20 54 111 48 45,5	655 496 125 40 208 290	panduren stroom opsluiting Binnensluiting Voorhouden potter Inhoudvermenigvuldiging
g / mo head	head / mo g	

	keel (roog)	g / roo keel
Boter. (+ zout)	751	13
leuk-breadvet	900	11
Melvarme	364	28
Margarine	751	13
olie	900	11
Rauzel (in vogelmelk)	900	11
rauw rundvet	816	12
roesmelk	900	11
kippeei	151	66
doos	361	28
wit	44	227
kippeei gekookt	146	68
leendei	178	56
doos	383	26
wit	44	224
erpoeder	574	17
VA roespap (vlees)	118,5	84
VA vlees	115,5	87
conedbreef	289	35
rauw gehakt (gem. vet)	312	32
ham raauw	305	33
Ham vette	135	74
" schouder	240	42
heersene (halp)	108	93
Kalpoes gem.	134	75
Lamsvlees gem.	211	47
afgepind lam	133	75
Varkens		
		84
		5 à 6 Smeden

TE MIJDEN

- Voedingsmiddelen die teveel energie aanbrengen en niet van essentieel belang zijn voor uw gezondheid

Suiker

- alle soorten suiker: witte, bruine, rietsuiker, kandijnsuiker, glucose, dextropur, fructose, sorbitol, Ti'-line® suiker;
- suikerwaren: alle snoep, confituur, honing, stroop, chocolade, chocopasta, hagelslag;
- gesuikerde gerechten.
- Het gebruik van suiker en van gesuikerde voedingsmiddelen wordt bij diabetes type 2 sterk afgeraden.
- Voor uitzonderlijk gebruik van gesuikerde producten: zie p 10 en 11

Vet

- meer dan de in uw persoonlijk dieetschema voorziene portie smeer- en bereidingsvetten of olie;
- frituurvet, gewoon bak- en braadvet, room, koffieroom, rund-, kalfs-, varkensvet, spek; gewone (niet ontvette) vleesbouillon, roomsausen, eiersausen.

Melk en kaas

- volle melkproducten: volle melk, schapenmelk en geitenmelk; volle yoghurt, volle geëvaporeerde en condensmelk, gebruiksklare pap en via;
- gesuikerde melkproducten: fruityoghurt, wittekaas met fruit en suiker, chocolademelk, nülkshakes, roomijs en vruchtenijs;
- Zeer vette kaassoorten (48+ en meer): roomkaas, vette wittekaas, vette buitenlandse kaassoorten.

Vlees, vis en eieren

- zeer vette vleessoorten: zeer vet rund-, varkens- en schapenvlees

(vet soepvlees, spek, vet stoofvlees), gans, eend;
zeer vette vleeswaren: vette ham, salami, cervelaatworst, allerlei worstsoorten, pasteien, bacon, geperste kop, gebruiksklare vlees-salades;

visconserven op olie: tonijn, sardienen, vissalades, vissticks;
eieren: meer dan 2 eieren per week, eidooier verwerkt in bereidingen inbegrepen.

Brood

– gesuikerde broodsoorten: melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoeken, brioches, koekjes, gebak, speculaas, wafels, pannenkoeken, oliebollen, zoute koekjes en versnaperingen.

Aardappelen

- vette aardappelbereidingen: gebakken aardappelen, frieten, kroketten, vette puree, vette stampot, chips.

Fruit

- gesuikerde vruchten: vruchten op siroop;
- gedroogde vruchten: abrikozen, dadels, krenten, pruimen, rozijnen, vijgen;
- gekonfijte en geglaceerde vruchten, gesuikerde diepvriesvruchten;
- bepaalde verse vruchten: avocado's, noten, verse dadels.

- **gebruiksklare bereidingen** zoals soep in pakjes, gekochte soep: - instant puddingen en vla's; gepaneerde gerechten;

Dranken

- gewone frisdranken: limonades, cola-dranken, tonic, druivensap,
alcoholische dranken: bier (ook bier met verlaagd suiker- of alcoholgehalte), wijn, sterke dranken, aperitief, cocktails.
Voor uitzonderlijk gebruik van alcoholische dranken: zie p13-14

ANDERE VERMAGERINGSMETHODES ~

- Een goed dieet, aangepast aan uw persoon, is de veiligste weg en de beste manier om uw overgewicht blijvend kwijt te raken. Laat u niet misleiden door allerlei "andere" methodes die vaak via reclame worden aangeprezen.

- **Fysische vermageringsmiddelen**

Sauna, allerlei massages, speciale baden, speciale crèmes kunnen wel tijdelijk enig effect hebben op het gewicht maar doen vooral water verliezen, geen vet. Ze hebben dus geen blijvend effect.

- **Medicatie**

Geneesmiddelen zoals Xenical & die de vetabsorptie in de darm verminderen, kunnen het effect van het dieet verhogen. Zonder dieet geven ze aanleiding tot ernstige darmklachten. De meeste eetlustremmers hebben gevaarlijke bijwerkingen en zijn wettelijk verboden. Ook schildklierpreparaten, die de stofwisseling kunstmatig opdrijven, zijn gevaarlijk. Diuretica (waterafdrijvende middelen) en laxeremiddelen doen enkel vocht en mineralen verliezen, maar geen vet.

- **Lichaamsbeweging**

Regelmatige lichaamsbeweging en aangepaste goed begeleide trainingsprogramma's bevorderen, samen met een goed dieet, het juiste lichaamsgewicht en helpen om het jojo-effect te voorkomen. Onvoorbereide zware inspanning is gevaarlijk. Bovendien gaat het effect ervan meestal teloor door de grotere eetlust achteraf.

- 28- ',

- **Vetrijke dieetkuren**

Kuren zoals het "Atkinsdieet", het "puntendieet", het "Oerdieet", het "Zone-dieet", ... betekenen een overbelasting van het lichaam met vet, cholesterol en afbraakproducten van eiwitten (= spieren). Ze resulteren in een tekort aan vitaminen en mineralen. Het evenwicht van de stofwisseling wordt grondig overhoop gehaald door een tekort aan koolhydraten. U raakt weinig vet en vooral veel vocht kwijt. -

- **"Gedissocieerde" voeding, "Montignac" methode, "Een leven lang fit"-dieet,**

Hierin worden bepaalde voedselcombinaties afgeraden. De waarde van deze voedingssystemen is helemaal niet wetenschappelijk bewezen. Vaak leiden ze tot een onevenwichtige voeding (te koolhydraatarm, te vetrijk, te eiwitrijk of juist te arm aan eiwitten). -

- **Speciale dieetkuren**

Kuren gebaseerd op één voedingsmiddel zoals een "fruitkuur", een "broodkuur", een "soepdieet", een "bananenkuur", een "sherrykuur", zijn zeer onevenwichtige voedingswijzen die u niet zonder schade kunt volgen en ook niet lang kunt volhouden.

Maaltijdvervangers

Speciale melkdranken, koekjes of soepen die u neemt in plaats van een gewone maaltijd.

Ze leveren doorgaans wel de noodzakelijke voedingsstoffen maar zijn zeer eentonig. Ze plaatsen u in een uitzonderingspositie en leren u niet "anders" eten. Ze kunnen u dus niet blijvend helpen.

Heelkunde

Bij bepaalde personen met een zeer ernstig zwaarlijvigheidsprobleem (morbide obesitas) en bij wie de klassieke behandeling onvoldoende effect had, kan het plaatsen van een maagband ("gastric banding") worden overwogen.

Door deze ingreep wordt een kleine maag gevormd.

Hierdoor is men vlug verzadigd en kan men slechts kleine porties eten. De ingreep is niet voor elke patiënt geschikt.

Alleen volurne-eters hebben er baat bij. Een voorafgaand onderzoek moet dit uitmaken. Voedingsadvies om de voeding achteraf zo volwaardig mogelijk te houden, blijft noodzakelijk.

Andere heelkundige ingrepen zoals een gedeeltelijke wegname van maag of darmen of het kortsluiten van maag en darmen om de opname van voedingsstoffen te verminderen, geven achteraf veel problemen, zijn niet reversibel en zeker niet aangewezen.

TIEN TIPS OM VOL TE HOUDEN

2. Doe geen boodschappen met een lege maag!
Anders koopt U vast meer dan nodig. Maak vooraf een boodschappenlijstje en houd U eraan.
3. Zorg ervoor geen snoep of hapklaar voedsel in huis te hebben. Berg alle eetwaren zorgvuldig op een vaste plaats, eventueel achter slot. Zo vermijdt U de verleiding.
4. Eet op vaste tijden, sla geen maaltijden over, vooral het on niet. Zo voorkomt U het hongergevoel.
5. Eet langzaam, kauw goed, geniet van de maaltijden als fijnproever, pauzeer even tussendoor.
Concentreer U volledig op de maaltijd. Eet nooit tijdens het werk of bij het T.V.-kijken.
6. Eet niet alleen. Gezelschap vertraagt het eettempo.
7. Houd U aan de vooraf bepaalde hoeveelheden en schik ze ruim op uw bord.
8. Eet geen voedselresten die op tafel achterblijven.
9. Drink minstens 2 liter per dag extra (energievrije dranken:

9. Drink nooit alcohol: een gevaarlijke dikmaker en eetluststimulans! Drink liever een extra glas water of spuitwater, vóór of tijdens de maaltijd.
10. Breng familieleden, vrienden en eventueel de gastvrouw feestjes op de hoogte van uw dieet, zodat zij U niet met de beste bedoelingen in moeilijkheden brengen. Zoek vooral steun bij uw huisgenoten.

WENST U MEER INFORMATIE?

Dieetconsultatie

U kan een afspraak maken met de diëtiste van het Centrum voor Voedings- en Dieetadvies op telefoonnummer 09 240 21 71 of 09 240 25 98. De consultaties gaan door in de Polikliniek Endocrinologie, KI 2 IE, 9de verdieping, Universitair Ziekenhuis Gent

BOEKEN EN BROCHURES

- **Receptenbundel voor energiebeperkt dieet**

Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, Universiteit Gent, vakgroep inwendige ziekten UZ, Universiteit Gent. 1994

Uw medisch dieet: lekker en gevarieerd

R. Rottiers en A. Notte-De Ruyter,
Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, Universiteit Gent,
vakgroep inwendige ziekten UZ, Universiteit Gent
Uitgegeven door Stichting Kunstboek, 1999

- **Lekker koken en gezond vermageren**

Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, vakgroep inwendige ziekten UZ, Universiteit Gent. 1988

Centrum voor Voedings- en Dieetadvies, Universiteit Gent.

Uitgegeven door Stichting Kunstboek, 1999. ISBN 90 5856 003 1

Belgische Voedingsmiddelentabel NUBEL

Uitgegeven door vzw Nubel, Rijksadministratief Centrum, Vesaliusgebouw, lokaal 407, Pachecolaan 19, 1010 Brussel, 1999.

Nederlandse Voedingsmiddelentabel (NEVO-tabel) Uitgegeven door het Voedingencentrum, Den Haag, 2001.

Gewicht in balans

Uitgegeven door het Voedingseentnun, Den Haag.

Wat met onze voeding ?

H. Engels en C. Hardyns. Uitgegeven door Garant, 1990.

De voedingsdriehoek

Folder 1 affiche 1 zelfklever.

Uitgegeven door Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, Schildknechtstraat 9, 1120 Brussel.

De Eetbriefrecepten

Recepten voor energiebeperkt dieet, mei 1994.

Uitgegeven door Biblo, Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout.

32-33

PRAKTISCHE MATEN EN GEWICHTEN

Servies

1 koffietas	=	150	ml
1 vlaschaaltje	=	150	ml
1 beker	=	200	ml
1 soepbord	=	250	ml

Glaswerk

1 borrelglas	=	35	ml
1 sherryglas	=	50	ml
1 wijnglas	=	100	ml
1 limonadeglas	=	200	ml
1 bierglas	=	250	ml

Bestek

1 koffielepel vloeistof	=	5	ml
1 eetlepel vloeistof	=	15	ml
1 afgestreken koffielepel bloem of zetmeel	=	3	gram
1 afgestreken eetlepel bloem of zetmeel	=	8	gram
1 eetlepel olie	=	10	gram
1 afgestreken eetlepel vetstof	=	15	gram
1 pollepel vloeistof	=	200	ml

Brood

1 sneetje van rechthoekig brood van 400 g	=	20-25	gram
1 sneetje van rechthoekig brood van 800 g	=	30	gram
1 sneetje van rond brood van 400 g	=	25	gram
1 sneetje van rond brood van 800 g	=	45	gram

inhalte van voedingsmiddelen

Laat u niet verleiden door

	Kcal/glas	Neem liever	Kcal/glas
Cola	80	Mineraalwater of Spuitwater	0
Limonade	95	Frisdrank light	0-2
Bier (pils)	110	Koffie	0
Rode en droge witte wijn	80	Thee	0
Zoete witte wijn	100	Vetarme bouillon	0
Zoete Spaanse wijn	150	Tomatensap	20
Port	75	Groentesoep (1 bol)	25
Whisky	85	Vruchtensap	30-50

Laat u niet verleiden door

	kcal	Neem liever	kcal
		Stukjes rauwe groenten : (bloemkool, komkommer, radijs, sla, tomaat), 50 g	10
Appeltaart, stuk, 95 g	276	Stukjes vers fruit: 112 stuk of 60 g	25
Roomsoes, stuk, 80 g	240	Fruitsalade, 125 g	50
Fruittaart, stuk, 102 g	270		
Gebakje met boterroom, 100 g	230		
Cake, sneetje, 25 g	110		
Frisco, 85 g	184		
Rozijnenbrood, sneetje, 25 g	65	Knäckebröd, stuk, 10 g	35
Koffiekoek, stuk, 50 g	196	Volkorenbrood, 1 kl. sneetje, 20 g	50
Croissant, stuk, 50 g	238	Roggebrood, 1 sneetje, 30 g	69
Luikse wafel, stuk, 60 g	252	Gepofte rijstwafel, 1 stuk, 8g	25
Chocoprince, 1 koek, 28 g	140	Citroenbiscuit Vitalinea 1 koekje	18
Peperkoek, 1 sneetje, 20 g	60	Mariakoekje, 1 stuk, 5 g	19
Speculaas, 1 stuk, 8 g	37	Boudoirkoekje, 1 stuk, 5 g	19
Volkorenspeculaas, 1 stuk, 12,5 g	55	Respinos, 1 koekje, 2,5 g	10
Kaaskoekje, 5 g	50	Volkoren petit beurre, 1 koekje, 8 g	34
Zout koekje, 10 g	60	Lu petit déjeuner, 1 koek, 12,5 g	55
Granny, 1 koek, 33 g	129	Lu start, 1 koek, 12,5 g	57
Chocolade, 1 reep, 45 g	230	Sultana rozijnenkoek, 1 koek, 12 g	61
Mars, 1 reep, 58 g	258	Vitalinea met krenten, 1 koek, 15 g	58
Confituur, 1 eetlepel, 30 g	75	Vruchtenbroodbeleg zonder suiker, 30g	9
Chocopasta met noten, 30 g	166	Confituur light, 1 eetlepel, 30 g	41
Nootjes, 1 eetlepel, 25 g	130	Muesli-vlokken, 1 eetlepel, 15 g	60
Chips, zakje, 30 g	168	Light chips Vitalinea, zakje, 30 g	120
Frieten, zakje, 150 g	480		
		Oven frieten 1-2-3 Mc Cain, 150 g	289

PERSOONLIJKE NOTA'S

36