



ONLINE DIABETES COACH

Λόγος
LOGOS E-COACHING & COUNSELING



Διαγνόμενα



Inleiding

Dit is een algemeen dagmenu, de recepten bevatten weinig koolhydraten. Dat is wat de meeste mensen met diabetes nodig hebben en de bloedsuikerwaardes niet te hoog doet oplopen.

Voor de tussendoor in de ochtend wat ongezouten noten, bij voorkeur walnoten. Voor de afwisseling kun je een enkele keer een ongezouten mix nemen. In de middag 1 stuks fruit. Als alternatief kun je een stukje (1,5 cm x 1,5 cm) power koek nemen, recept vind je verderop bij de snack en tussendoortjes.

Ontbijt

Pannenkoeken

Ingrediënten

2 eieren

2 el Hüttenkäse

2 el havermout

Beetje honing naar smaak

Beetje kaneel

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een kom en mix het met de staafmixer tot een mooi egaal beslag. Vet een klein steelpannetje in met wat olijfolie of arachideolie en schenk de helft van het beslag in de pan. Doe een deksel op de pan en laat de pannenkoek langzaam gaar worden. Als de bodem goudbruin is de pannenkoek omkeren. Gewoon in een koekenpan kan ook, maar ook dan een deksel op de pan.

Ook lekker om koud mee te nemen voor een lunch, eventueel gevuld met een salade of rauwkost zoals bijvoorbeeld paprika, tomaat, wortel, komkommer.

Lunch

Gerookte ham salade

Ingrediënten

20 gram bladsla

20 gram rucola

5 kerstomaten

2 plakken gerookte ham

20 gram pecorino

Scheutje witte balsamicoazijn

Scheutje olijfolie

Bereidingswijze

Bak de plakjes ham even kort op in een koekenpan en snij ze daarna in stukjes.

Meng daarna de sla met de kaas, tomaatjes en stukjes ham.

Meng de azijn met de olie voor een vinaigrette en giet naar smaak over de salade.

Als dressing kan ook sap van 2 citroenen, ½ theelepel kurkuma, 1 theelepel djinten, 1 dl olijfolie, zout en peper, eventueel wat suiker. Daar wordt deze salade zeker pittig van. De kurkuma en djinten is goed voor de spijsvertering.

Avondeten

Gestoomd vispakketje met sinaasappel

Ingrediënten

1 teentje knoflook
½ sinaasappel of 1 citroen
½ appel
1 tl grove mosterd
½ el olijfolie
Zout en peper naar smaak
125 gram paksoi, in dunne reepjes
125 g zalmfilet
Eventueel viskruiden, pas wel op met zout, liever zonder zout

Bereidingswijze

Pers het teentje knoflook uit. Rasp wat van de schil van de sinaasappel of de citroen en pers de sinaasappel of citroen uit. Rasp de appel. Meng het sinaasappelsap met de appelrasp, de mosterd en de olijfolie. Zout en peper naar smaak.

Bestrooi de zalmfilet met de viskruiden of met wat zout en peper. Leg twee vellen bakpapier op elkaar en leg hier de zalm in het midden. Bestrijk met het sinaasappelmengsel, leg hier de paksoi over. Vouw het tot een pakketje, met de naden naar boven, zodat het vocht er niet uit loopt.

Doe water in een pan en daarin een rekje, of gebruik een stoompan. Breng het water aan de kook en stoom het pakketje voor ongeveer 15 minuten. Voeg aan het water eventueel wat vissaus toe. Pakketje in de oven van 225 graden kan ook, zelfde tijd.

Haal het pakketje uit de pan of de oven en open aan de bovenkant. Leg op de vis de sinaasappel of de citroen.

Snack of bijgerecht

Pitten lijnzaad crackers

Ingrediënten

70 gram pompoenpitten

70 gram zonnebloempitten

70 gram lijnzaad

20 gram amandelmeel

1 gram zout = flinke snuf

5+5 el water ongeveer!! zie beschrijving

Bereiding

In totaal heb je 210 gram zaden en pitten. Maal $\frac{1}{3}$ ervan met koffiemolen, keukenmachine, blender, staafmixer, vijzel of je eigen creatieve methode (hamer, plastic zak en theedoek?) tot meel. Dit voorkomt dat je crackers uit elkaar vallen.

Meng het meel met de rest van de zaden, pitten, amandelmeel en het zout, roer dat met ong. 6 eetlepels water. Laat minstens 10 minuten staan, zodat het vocht wordt opgenomen.

Roer door en voeg eetlepel voor eetlepel water toe en blijf roeren tot je een dikke smeerbare substantie hebt. Bij mij gaan er 5-6 eetlepels water bij, hangt ook af van hoe fijn je het lijnzaad en de pitten gemalen hebt. Verwarm de oven voor op 175 graden (160 graden hetelucht).

Leg de brij tussen twee vellen bakpapier en wrijf met platte handen vanuit het midden uit naar de randen. Narollen met een deegroller tot een mooie dunne egale plak. Haal het bovenste vel er voorzichtig af. Maak de randen recht en repareer eventuele gaten met een pannenkoekmes.

Snijd de vorm van de crackers voor. Maak verschillende formaten, kleine vierkante crackertjes om te beleggen als tussendoortje en gewoon rechthoekig om te beleggen tijdens lunch en ontbijt.

Bak in het midden van de oven 15 minuten, draai ze om en bak nog eens 10-15 minuten of tot ze goed droog zijn. Laat afkoelen op een rooster en bewaar luchtdicht en donker.

TIP: Laat ze zeker niet te donker worden, dan worden ze bitter. Verlaag zonodig halverwege de temperatuur, laat ze dan wel iets langer in de oven. Goed droog bakken is belangrijk, dan kan je ze ook wekenlang bewaren.

Power koek

Ook te gebruiken als ontbijt.

Ingrediënten

½ kop havermout

¼ kop zonnebloempitten of andere pitten of een mix

¼ kop zemelen

3 el tarwemeel

¼ kop cranberries

½ kop walnoten, in stukjes

½ banaan

½ kopje yoghurt

½ tl kaneel

3 el agave siroop of honing

1 ei

Bereidingswijze

Mix alles tot een mooie egale massa. Verdeel in een bakvorm of op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Laat het in ongeveer 20 minuten lichtbruin worden in een voorverwarmde oven, 175 graden en laat het dan afkoelen. Daarna in stukken snijden en bewaren in een koektrommel of luchtdichte doos.