

FreeStyle koken met **London Loy**

Geniet van deze heerlijke gezonde
diabetes-proof recepten





Disclaimers

De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Neem geen medische beslissingen alleen. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen. Raadpleeg je arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot je aandoening en de juiste medische behandeling.

FreeStyle Libre 2 is geïndiceerd voor mensen met diabetes. Voor meer informatie over het gebruik van het FreeStyle Libre 2-systeem en de mogelijke risico's raadpleeg je de gebruikershandleiding op www.FreeStyleLibre.com.

Heb je diabetes en wil je het FreeStyle Libre 2-systeem zelf ervaren? Bestel dan een proefsensoren via www.FreeStyleLibre.com

Of scan de QR-code



Inhoud

	Pag.
Smaakvol en gezond: duik in mijn keuken!	5
Recept: pompoensoep met geroosterde broccoli	6
Recept: milde mango-lassi	8
Recept: masala-auberginestoof in tomatensaus	10
Hoe kan FreeStyle Libre 2 jou helpen?	12
Recept: gerookte makreelmasala met bitawiri & groenten	14
Recept: pitjel met suikervrije pindasaus	16
Eet smakelijk, maar doe het slim	18
Bonustips	19
Recept: avocado-sambal met zuur en pit	20
Recept: gevulde avocado met ei en paprika	21
Recept: surinaamse bruine bonen met tempeh	22
Recept: pompoen-kikkererwtensnack	24
Recept: warme appel met kaneel en pecannoten	26
Blijf lekker bewegen!	28





Smaakvol en gezond: duik in mijn keuken!

Het is geen geheim: ik ben dol op lekker eten! En, ik geloof heilig in de kracht van gezond en gevarieerd eten, zonder daarbij in te leveren op smaak. Bij mensen in mijn directe omgeving met diabetes zie ik elke dag hoe belangrijk die balans is, en hoe fijn het is als je inspiratie krijgt van een smaakvolle maaltijd op tafel. Daarom deel ik met veel plezier mijn recepten, zodat je ziet hoe eenvoudig het is om heerlijk én verantwoord te koken.

Ik heb een selectie van mijn favoriete recepten voor je gemaakt. Ze komen rechtstreeks uit het hart van mijn culinaire wereld: mijn eigen keuken in restaurant Kwie Kwie! Elk gerecht is speciaal geselecteerd omdat het geschikt is voor mensen met diabetes, rijk is aan smaak en vol goede voedingsstoffen zit. Geen ingewikkelde hocus pocus, hoor. Alle ingrediënten zijn gewoon te vinden in de supermarkt en ik loods je door iedere stap van de bereiding heen.

Onthoud: gezond leven is een reis. Met minder zout en suiker, veel water en – bovenal – genoeg beweging, ben je goed op weg naar een gezondere levensstijl. Elk stapje helpt! Samen met Abbott deel ik in dit kookboekje niet alleen recepten, maar ook waardevolle voedings- en beweegtips die jou kunnen ondersteunen. En natuurlijk kan jouw diabetesbehandelaar je persoonlijk advies geven.

Ik hoop dat je net zo geniet van deze gerechten als ik. Duik de keuken in en verwen je smaakpapillen!

Nyan switi, eet smakelijk!
London Loy

Pompoensoep met geroosterde broccoli

Ingrediënten

300 g flespompoen, geschild, in blokjes van circa 2 cm
1 kleine ui, fijngesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 tl komijnzaad (djinten)
½ tl gemalen korianderzaad
½ tl kurkuma (koenjit)
½ blokje groentebouillon (zoutarm)
500 ml water
1 el kokosolie of ghee (voor de soep)
½ el kokosolie of ghee (voor de broccoli)
½ stronk broccoli, in kleine roosjes
Enkele takjes verse selderij, fijngehakt, ter garnering
Zout en zwarte peper naar smaak

Keukenapparatuur: blender of staafmixer

Optioneel

½ groene peper, fijngesneden, zonder zaadjes
2 el kokosmelk (voor extra romigheid)
Gebakken bloemkoolroosjes (als extra 'bite')



23,9 gram
koolhydraten
per portie



Tip: pompoen en broccoli zijn je bloedsuikervrienden! Pompoen zorgt er, ondanks zijn natuurlijke zoetheid, voor dat je bloedsuiker langzaam stijgt. Broccoli is een vezelrijke groente en zit boordevol vitamines. De vezels helpen de opname van suiker verder te vertragen en zorgen ervoor dat je langer een verzadigd gevoel hebt. Een krachtige combinatie voor een stabiele bloedsuikerspiegel! Maar, zoals bij alles geldt: let op je portiegrootte! Wil je voor een caloriearmere variant gaan? Kook de broccoliroosjes dan in plaats van ze te bakken.

Extra smaaktip

Serveer deze heerlijke soep met knapperig gebakken bloemkoolroosjes als extra 'bite' en om nóg meer vezels toe te voegen. Bloemkool doet het, net als courgette, sowieso goed in deze soep: om minder koolhydraten binnen te krijgen, kun je ervoor kiezen om een deel van de pompoen te vervangen door (een van) deze groenten.

Pompoensoep met geroosterde broccoli

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 35-40 minuten

“Pompoensoep... wat een heerlijke, troostrijke kom vol zonneschijn! Zo eenvoudig en toch zoveel warmte en smaak. Ik hou ervan! De combinatie met geroosterde broccoli voegt een lekkere 'bite' toe die dit gerecht afmaakt. Pompoen zit boordevol vezels en vitamines, en door het te combineren met kruidige specerijen en knapperige broccoli krijg je een maaltijd die niet alleen ongelooflijk lekker is, maar ook helpt om je bloedsuiker stabiel te houden. Perfect voor een frisse avond, of gewoon omdat je iets goeds voor jezelf wil doen!”

Bereiding

1. Verhit 1 el kokosolie/ghee in een soeppan. Voeg het komijnzaad toe en bak deze kort tot de aroma's vrijkomen.
2. Voeg de ui, knoflook en eventueel de groene peper toe en fruit dit ongeveer 4-5 minuten tot het glazig wordt. Doe dan de kurkuma en gemalen koriander erbij, roer goed door en bak 1 minuut mee.
3. Voeg de pompoenblokjes toe en bak deze 2 minuten mee.
4. Giet het water erbij en voeg het bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat zachtjes koken (15-20 min) tot de pompoen gaar is.
5. Pureer de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.
6. Terwijl de soep kookt, kun je de broccoli roosteren. Verhit hiervoor ½ el kokosolie/ghee in een koekenpan en bak de broccoliroosjes in 5-8 minuten goudbruin. Breng op smaak met zout en peper.
7. Voor wat extra romigheid – en verzadiging! – kun je kokosmelk door de soep roeren. Serveer de soep in kommen en garneer met geroosterde broccoli en fijngehakte selderij.

Milde mango-lassi

(Indiase yoghurtdrink)

Ingrediënten

75 g diepvriesmango, in kleine blokjes, iets ontdooid
200 ml volle Griekse yoghurt (of ongezoete plantaardige yoghurt zoals kokosyoghurt)

100 ml koud water

½ tl gemalen kardemom

Enkele druppels stevia of ½ tl erythritol (naar smaak)

Keukenapparatuur: blender of staafmixer

Optioneel

1 tl chiazaad

Verse munt (voor de topping)

Een kneepje limoen(sap) of snufje gemberpoeder (voor extra pit)



23,4 gram
koolhydraten
per portie



Tip: mango bevat natuurlijke suikers. Gebruik daarom maximaal 75 gram mango per persoon om je bloedsuikerwaarden goed te houden. De vetten en eiwitten in Griekse of volle yoghurt zorgen ervoor dat de suikers uit het fruit minder snel in je bloed worden opgenomen. Het optionele chiazaad helpt ook mee, want de vezels daarin vertragen de opname van suiker nog verder én geven een langer verzadigd gevoel. Een slimme keuze!

Milde mango-lassi

(Indiase yoghurtdrink)

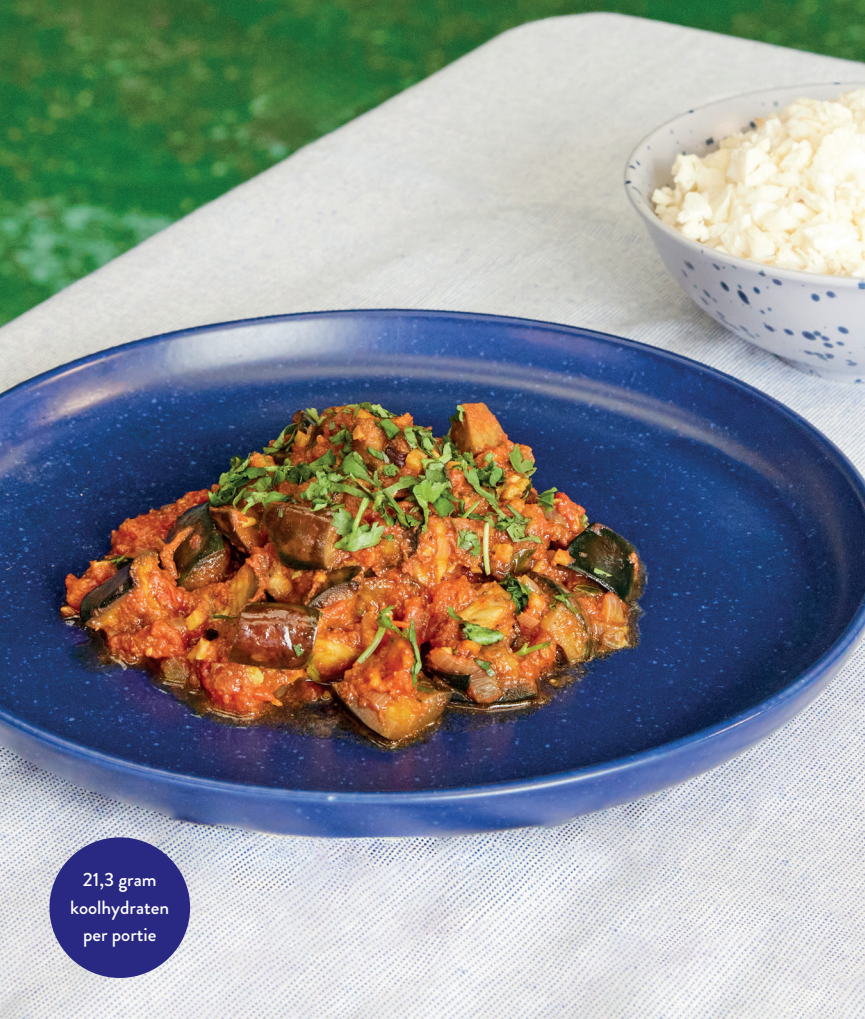
Recept voor 1 persoon, bereidingstijd circa 5 minuten

“Oh, lassi! Ik ben er dol op als verfrissend tussendoortje of als licht ontbijt. Deze milde mango-lassi is heerlijk romig en zit boordevol smaak, maar dan zonder de snelle suikerpiek. Ideaal als verkoelende dorstlessen en als blusmiddel bij pittig eten. Ik maak ‘m met mango en chiazaad, maar je kunt er eindeloos mee variëren. Dus kies de fruitsoorten waar je zin in hebt en mix je favoriete romige yoghurtdrink!”

Bereiding

1. Doe de diepvriesmango, yoghurt, water, gemalen kardemom, de gekozen zoetstof (stevia/erythritol) en eventueel wat chiazaad in een blender of hoge beker voor de staafmixer.
2. Pureer deze ingrediënten totdat de lassi glad en romig is. Voeg eventueel nog een kneepje limoensap of een snufje gemberpoeder toe voor wat extra pit, en mix kort mee.
3. Als de lassi te dik is, voeg dan nog een klein beetje extra koud water toe en mix opnieuw.
4. Schenk de lassi direct in een glas.

Smaaktip: probeer deze heerlijke lassi eens met frambozen of blauwe bessen in plaats van mango. Beide fruitsoorten geven een frisoete smaak en zorgen voor een verlaging van de glycemische impact.



21,3 gram
koolhydraten
per portie

Masala-auberginestoof in tomatensaus

Ingrediënten

- 1 grote aubergine, in grove blokjes (ongeveer 300 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g, zonder toegevoegde suikers)
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl geraspte verse gember
- 1 tl (Hindoestaanse) masala
- ½ tl kurkuma
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl korianderpoeder
- 2 el olijfolie of ghee
- ½ groentebouillonblokje (zoutarm)
- Zout en zwarte peper naar smaak

Serveer met

Bloemkoolrijst (koolhydraatarm), of
een kleine portie linzen (dal) als extra eiwitbron

Optioneel

Verse koriander of selderij, fijngehakt
Extra water (ongeveer 100 ml, naar dikte)

Masala-auberginestoof in tomatensaus

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 35 minuten

“Aubergine is zo'n veelzijdige groente; het is als een spons die heerlijke smaken opzuigt! Deze masala-auberginestoof is dan ook een explosie van kruidige smaken in een rijke tomatensaus. Het is een fantastische manier om lekker veel groenten binnen te krijgen, en door de combinatie van aubergine met specerijen is dit een heerlijk vullend en verwarmend gerecht. Ik ben er dol op!”

Bereiding

1. Strooi wat zout over de aubergineblokjes en laat 10 minuten staan om het vocht te onttrekken. Veeg ze daarna schoon en dep goed droog met keukenpapier.
2. Verhit de olijfolie/ghee in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde ui, fijngehakte knoflook en geraspte gember tot ze glazig zijn.
3. Voeg de masala, kurkuma, komijnpoeder en korianderpoeder toe. Roer en bak 1 minuut mee totdat de kruiden beginnen te geuren.
4. Doe de gedroogde aubergineblokjes in de pan en bak ze ongeveer 5 minuten rondom bruin samen met de specerijen.
5. Voeg de tomatenblokjes en eventueel 100 ml water toe. Verkruimel het halve zoutarme bouillonblokje erbij en roer goed door.
6. Breng de stoof aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat het met het deksel half op de pan ongeveer 20-25 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe. Voeg eventueel extra water toe als de stoof te dik wordt.
7. Breng de stoof op smaak met zout en zwarte peper. Garneer met fijngehakte verse koriander of selderij.

Tip: vul dit gerecht aan met een eiwitbron, zoals linzen, kip of tofu.



Hoe kan FreeStyle Libre 2 jou helpen?

Diabetes hebben brengt een hoop geregeld met zich mee. Je moet je glucosewaarden in de gaten houden, trouw je medicatie gebruiken en tijd zien te vinden voor lichaamsbeweging. Daarnaast moet je ook nog eens gezond eten. Maar wat houdt dat eigenlijk in, gezond eten? En hoe kun je er zeker van zijn dat je alle benodigde voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen binnenkrijgt?

Aangezien we allemaal van elkaar verschillen, is het de moeite waard om eens in kaart te brengen welk effect verschillende voedingsmiddelen op jou hebben. Daarvoor kun je bijvoorbeeld enkele weken een eetdagboek bijhouden. Als je dat doet, zul je zien dat je zo'n twee uur na het eten een glucosepiek krijgt, ongeacht of je diabetes type 1 of diabetes type 2 hebt.

Je kunt jouw glucosewaarden goed onder controle houden met het FreeStyle Libre 2-systeem van Abbott¹. Dit systeem bestaat uit een glucosesensor en een bijbehorende app op je smartphone. De FreeStyle Libre 2-sensor is klein en discreet en heeft ongeveer de grootte van een 2-euromunt. Je kunt de sensor gewoon dragen onder de douche, in het zwembad² en tijdens het sporten. Jouw glucosewaarden kun je direct op je smartphone bekijken in plaats van een vingerprik³ te hoeven doen.

Ook kun je glucose-alarmen⁴ instellen die direct waarschuwen als jouw glucose te laag of te hoog is. Via de speciale app¹ herken je patronen en trends en ontdek je hoe jouw glucose wordt beïnvloed door voeding, lichaamsbeweging en insuline.

1. De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg www.FreeStyleLibre.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Het gebruik van FreeStyle LibreLink kan registratie bij LibreView vereisen.
2. Sensor is waterbestendig tot op 1 meter diepte. Maximaal 30 minuten onderdompelen. Niet te gebruiken boven 3.048 meter hoogte.
3. Vingerprikken zijn nodig als de glucosewaarden en alarmen niet overeenkomen met de symptomen of verwachtingen.
4. Je ontvangt alleen een alarm als je deze hebt ingeschakeld en je sensor zich binnen een afstand van 6 meter bevindt, zonder obstakels van je smartphone of afleesapparaat.



Gerookte makreelmasala met bitawiri & groenten

Ingrediënten voor de makreel

1 gerookte makreel schoon- gemaakt, in stukken	½ tl kurkuma
1 el olijfolie of ghee	½ tl Surinaamse masala (of roti masala)
½ ui, gesnipperd	Sap van ½ limoen
1 teentje knoflook, fijngehakt	Snufje zwarte peper
1 tomaat, in blokjes	

Ingrediënten voor de groenten

150 g bitawiri of verse spinazie	½ tl komijnzaad
½ courgette, in halve maantjes	1 el olie (voor het wokken van de groenten)
½ rode paprika, in reepjes	Zout naar smaak, maar niet te veel
1 teentje knoflook, fijngehakt	

Optioneel

Klein stukje fijngesneden rode adjumapeper
Verse fijngehakte koriander of selderij, ter garnering

10,4 gram
koolhydraten
per portie



Gerookte makreelmasala met bitawiri & groenten

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 25 minuten

“Gerookte makreel is een topper voor mensen met diabetes: het is rijk aan omega 3-vetten, bevat geen koolhydraten en zit bomvol eiwitten – perfect om je bloedsuiker stabiel te houden. Ik ben groot fan van de combinatie van makreel met bitawiri en kurkuma. Dit is één groot feest voor je smaakpapillen, en ook nog eens een krachtige, voedzame maaltijd. Geen rijst, geen suiker, wél smaak. Dit is typisch zo’n gerecht waar ik na een lange dag heel blij van word!”

Bereiding

1. We beginnen met de wokgroenten. Verhit 1 el olie in een wok of grote pan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad en de fijngehakte knoflook toe, en fruit kort tot het heerlijk begint te geuren. Voeg eventueel een klein stukje fijngesneden rode adjamapeper toe.
2. Doe de courgette, paprika en bitawiri in de pan. Roerbak ongeveer 5-7 minuten op middelhoog vuur tot de groenten beetgaar zijn. Gebruik je spinazie in plaats van bitawiri, voeg die dan pas op het laatste moment toe. Breng op smaak met zout. Schep de groenten uit de pan en zet apart.
3. Om de makreel op smaak te brengen, verhit je 1 el olijfolie/ghee in een aparte pan (of dezelfde pan, schoongemaakt). Fruit de gesnipperde ui en de fijngehakte knoflook tot deze glazig zijn.
4. Voeg de tomaatblokjes, kurkuma en Surinaamse/roti masala toe. Roerbak 2 minuten mee, totdat het mengsel goed geurt.
5. Voeg de stukken gerookte makreel toe en verwarm zachtjes 2-3 minuten mee, zodat de smaken goed intrekken.
6. Blus af met het limoensap en breng op smaak met een snufje zwarte peper.
7. Klaar om te serveren! Schep de roergebakken groenten op twee borden. Leg de warme makreelmasala erbovenop.
8. Garneer met fijngehakte verse koriander of selderij.

Extra smaaktip: serveer de gerookte makreelmasala ook eens met gegrilde okra als bijgerecht, of met gebakken spinazie en rode ui, voor nog meer groenten en smaak.

Pitjel met suikervrije pindasaus

Ingrediënten voor de groenten (dit zijn suggesties, je kunt variëren naar smaak en met wat je in huis hebt)

- 100 g kouseband, kort gekookt, beetgaar
- 100 g tayerblad of spinazie, gestoomd of gekookt
- ½ kleine spitskool of witte kool, gewokt of gestoomd
- ½ komkommer, in reepjes
- 1 wortel, in dunne linten, kort geblancheerd

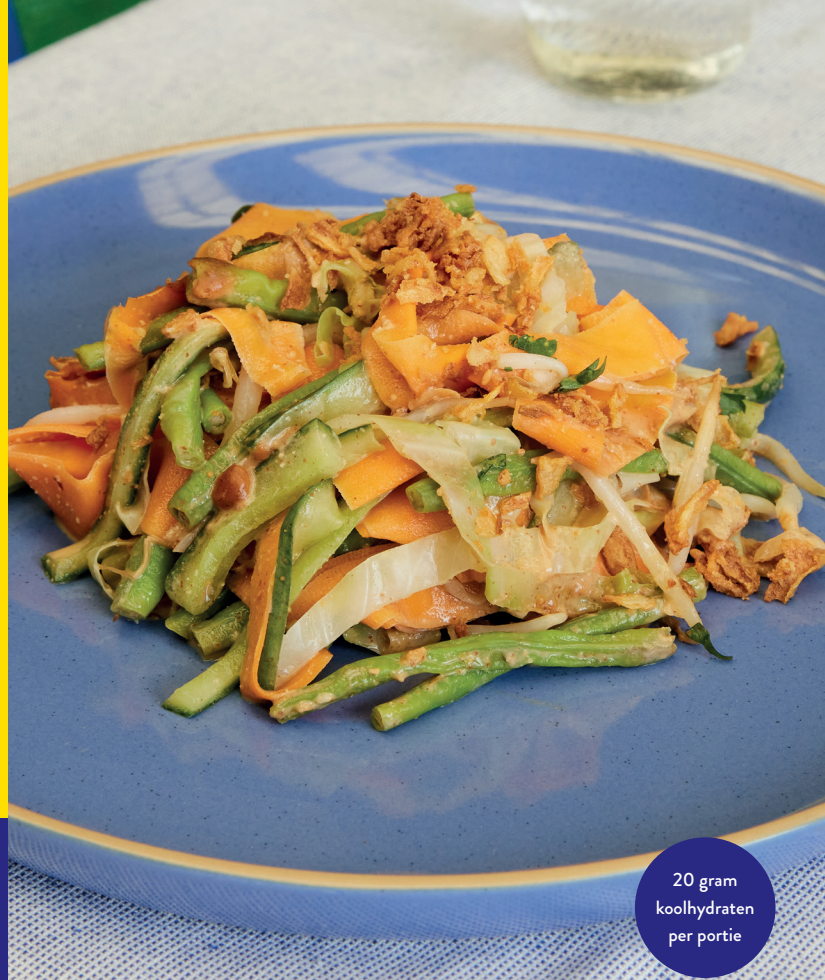
Ingrediënten voor de suikervrije pindasaus

- 3 el 100% pindakaas (zonder suiker of palmolie)
- 1 teentje knoflook, geraspt
- 1 tl tamarindepasta of citroensap
- 1 tl ketjap asin (of een ietwat zoute sojasaus, let op het zoutgehalte)
- ½ tl madam-jeanette-puree of sambal zonder suiker (naar smaak)
- 50–80 ml warm water (voor de gewenste sausdikte)

Optioneel

- Taugé of bloemkoolroosjes
- Trassi (voor umami)
- Gemalen laos of sereh

- Gebakken uitjes (suikervrij)
- Enkele takjes verse selderij



20 gram
koolhydraten
per portie

Pitjel met suikervrije pindasaus

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 25 minuten

“Pitjel, die heerlijke Javanese saladeschotel, is voor mij de perfecte manier om van lekker veel groenten te genieten! Ik hou van de knapperige texturen en de frisheid van de verschillende soorten groenten. En de suikervrije pindasaus? Die maak ik natuurlijk helemaal zelf, zodat hij precies zo smaakt zoals ik hem wil – vol romigheid en smaak, zonder de verborgen suikers. Pitjel is een veelzijdig gerecht; je kunt er eindeloos mee variëren met je favoriete groenten. Welke groenten je ook kiest, je waant je gegarandeerd even in exotische oorden, gewoon thuis aan jouw eettafel!”

Bereiding

1. Bereid de groenten: stoom of kook elke soort apart tot ze beetgaar zijn. Gebruik je taugé? Blancheer deze dan maar heel kort (max. 1 minuut). Giet de groenten goed af en laat ze afkoelen tot ze lauw zijn.
2. Om de pindasaus te maken doe je de suikervrije pindakaas in een kom. Voeg beetje bij beetje warm water toe terwijl je roert, tot een gladde, schenkbare saus ontstaat.
3. Voeg de geraspte knoflook, tamarindepasta/citroensap, ketjap asin en de sambal (of madam-jeanette-puree) toe aan de saus en meng goed. Voeg optioneel trassi, laos of sereh toe.
4. Proef de saus en voeg eventueel meer citroen(sap) toe voor frisheid, of sambal voor wat meer pit.
5. Schik de verschillende groenten mooi op een bord.
6. Giet de zelfgemaakte suikervrije pindasaus over de groenten.
7. Garneer met een paar gebakken uitjes (indien gewenst) en verse selderij.



Tip: zorg altijd voor pindakaas zonder toegevoegde suiker of palmolie. Zelf je saus maken - zonder suiker - is de beste manier om controle te houden over je inname! En, ook hier geldt: hoe lekker ook, houd je portiegrootte in de gaten.

Eet smakelijk, maar doe het slim

Ook als je diabetes hebt, kun je lekker blijven eten, al zijn er een paar zaken waar je extra op moet letten. Internist Yvo Sijpkens geeft tips.



De 5 gouden tips van Yvo

1. Vermijd snelle suikers en sappen.
2. Eet eerst groenten of salades.
3. Eet eiwitten en vetten in plaats van, of vóór, koolhydraten.
4. Beweeg na de maaltijd.
5. Drink vóór de maaltijd water met een beetje appelazijn.

Yvo Sijpkens

Internist Yvo Sijpkens is werkzaam in het Haaglanden Medisch Centrum en gespecialiseerd in het herstellen van metabole gezondheid bij mensen met onder andere diabetes en obesitas. Hij is medegrondlegger van het begrip 'metabole disfunctie' als bredere diagnostische en therapeutische kapstok. Als medisch adviseur bij Je Leefstijl Als Medicijn zet Yvo zich in voor de integratie van leefstijl en therapeutische koolhydraatbeperking (TKB) in de dagelijkse zorgpraktijk. Hij deelt zijn praktische tips om je bloedsuiker stabiel te houden.

Vermijd snelle suikers en vloeibare koolhydraten: suikers in frisdrank, vruchtensap en siropen veroorzaken directe en hoge glucosepieken. Vloeibare suikers worden zonder vezel- of vetremming namelijk razendsnel opgenomen. Het is beter om voor hele vruchten te kiezen, bijvoorbeeld bessen die weinig koolhydraten bevatten.

Vul jouw maag met groenten: start met een portie vezelrijke groenten of een kleine salade. Vezels vormen een gel-laag in de darmen die de opname van suikers vertraagt. Dit voorkomt een scherpe stijging van de bloedsuiker. Broccoli, spinazie, sla en komkommer zijn voorbeelden van vezelrijke groenten.

Eet eiwitten en vet in plaats van, of vóór, koolhydraten: eiwitten en vetten vertragen de maaglediging en daarmee de glucose-opname. Combineer brood of pasta bijvoorbeeld altijd met voldoende vet (zoals olijfolie, ghee of kokosvet. Vermijd zonnebloemolie) en eiwitten (zoals vis, eieren, kaas, vlees of tofu). Een handvol noten of een stuk kaas vóór een koolhydraatrijke maaltijd vermindert de glucosepiek, en een banaan die wordt gecombineerd met noten of yoghurt geeft een veel lagere piek dan wanneer je hem zonder iets eet.

Beweeg na de maaltijd: beweging activeert de spieren die glucose direct opnemen uit het bloed zonder insuline nodig te hebben. 10 tot 15 minuten wandelen na het eten verlaagt effectief de glucosepiek. Een kleine serie squat-oefeningen of traplopen na het eten doet ook wonderen.

Gebruik azijn vóór een maaltijd: azijn (zoals appelciderazijn) bevat azijnzuur dat de activiteit van het enzym amylase verlaagt, waardoor koolhydraten langzamer worden afgebroken. Drink 5-10 minuten vóór de maaltijd een glas water met daarin 1 eetlepel appelciderazijn om dit effect te bereiken. Voeg een beetje citroensap toe voor de smaak. Begin met een kleine hoeveelheid en kijk hoe je lichaam reageert.

Bonustips

Op www.jeleefstijlsmedicijn.nl vind je nog meer tips voor een gezonde leefstijl. Wist je bijvoorbeeld dat stress je cortisolniveau verhoogt, waardoor je insulineresistentie tijdelijk verergert en je glucosepieken worden versterkt? En dat ontspanning, ademhalingsoefeningen en goede slaapkwaliteit helpen om je glucosepeil stabiel te houden? En dat volkorenproducten, peulvruchten en zilvervliesrijst langzame koolhydraten worden genoemd, omdat ze langzamer worden verteerd dan witte pasta, witbrood en witte rijst? Maar dat ook langzame koolhydraten kunnen opstapelen tot een piek, en het daarom belangrijk is de portiegrootte in de gaten te houden? Genoeg handvatten dus, om zorgvuldig met je bloedspiegel om te gaan!



5,3 gram
koolhydraten
per portie



“Soms heb ik gewoon zin in een frisse, pittige toevoeging die een gerecht echt afmaakt. Deze avocado-sambal is dan mijn go-to! De romige avocado combineert zo heerlijk met de pit van de rode peper en het zure van de limoen. Het is supermakkelijk en snel te maken, en geeft een fantastische smaakboost zonder extra koolhydraten. Perfect om je gerecht net dat beetje extra te geven én vol gezonde vetten.”

Bereiding

1. Prak de rijpe avocado grof in een kom met een vork of stamper. Zorg dat de avocado nog een beetje structuur behoudt, dus niet helemaal glad pureren.
2. Voeg de fijngesneden rode pepertjes, fijngehakte zilveruitjes, limoensap of natuurazijn en een snufje zout toe aan de geprakte avocado.
3. Meng alle ingrediënten luchtig door elkaar. Voeg eventueel een klein beetje geraspte knoflook of gember toe voor een extra smaakdimensie.
4. Proef de avocado-sambal en voeg naar smaak nog wat extra zuur (limoensap/azijn) of pit (pepertje) toe.
5. Serveer direct. Garneer eventueel met een mix van fijngehakte koriander en selderij.

Avocado-sambal met zuur en pit

Bijgerecht voor 1-2 personen, bereidingstijd circa 5-10 minuten

Ingrediënten

- 1 rijpe avocado
- 1-2 kleine rode peper (rawit), zonder zaadjes, fijngesneden
- 1 el zilveruitjes, fijngehakt
- 1 tl limoensap of natuurazijn
- Snufje zout

Optioneel

- Klein beetje geraspte knoflook of gember
- Mix van fijngehakte koriander en/of selderij (als topping)

Tip: deze avocado-sambal bevat gezonde vetten, is vezelrijk en stimuleert verzadiging. Het is een ideale toevoeging aan je koolhydraatarme maaltijden, zoals een roerei, groente-omelet of een stukje vis. Ook heerlijk om te serveren als voedzame snack, bijvoorbeeld op een lijnzaadcracker of amandelbrood!

Gevulde avocado met ei en paprika

Bijgerecht voor 2 personen, bereidingstijd circa 15-20 minuten

Ingrediënten

1 rijpe avocado, gehalveerd en pit verwijderd
2 kleine eieren
1 el fijngehakte paprika
Snufje gerookt paprikapoeder
Snufje masala
Snufje zwarte peper
Zout naar smaak

Keukenapparatuur: airfryer, kleine ovenschaal of aluminium houders

Optioneel

1 el geraspte 30+-kaas
Wat verse selderij of lente-ui, fijngehakt
Chilivlokken (voor meer pit)

Extra smaaktip

Deze gevulde avocado bevat gezonde vetten, is eiwitrijk en doet het goed als ontbijt of lunch. Het combineert heerlijk met gerookte zalm of gerookte makreel, die je direct na het bakken kunt toevoegen. Let wel op het zoutgehalte van deze vissoorten.

"Dit is mijn favoriete snelle ontbijt of voedzame snack als ik weinig tijd heb! De romige avocado, het zachte ei en die knapperige paprika, allemaal perfect gebakken in de airfryer – zo simpel, maar oh zo lekker en vullend. Het is een waar feestje voor je smaakpapillen en supergoed voor je bloedsuikerbalans. Een topmanier om je dag vol energie te beginnen, of om even bij te tanken!"

Bereiding

1. Hol de twee avocadohelften voorzichtig een klein beetje extra uit met een lepel, zodat er iets meer ruimte ontstaat voor het ei.
2. Breek in elke holte voorzichtig een ei en laat de dooier en zoveel mogelijk eiwit in de avocado glijden.
3. Bestrooi de eieren in de avocado met de fijngehakte paprika, een snufje gerookt paprikapoeder, masala, zwarte peper en zout. Voeg eventueel ook wat geraspte 30+-kaas toe.
4. Zet de gevulde avocadohelften voorzichtig in een kleine ovenschaal of in aluminium houders in de airfryer, zodat ze rechtop blijven staan en het ei er niet uitloopt.
5. Airfry de avocadohelften op 180°C voor ongeveer 8-10 minuten, of totdat het ei gestold is aan de buitenkant, maar de dooier nog zacht is vanbinnen. Voor een vloeibare dooier verkort je de baktijd. Wil je een hardere dooier, bak dan iets langer.
6. Garneer de warme avocado's eventueel met wat verse selderij of lente-ui. Voeg voor extra pit wat chilivlokken toe.



5,6 gram
koolhydraten
per portie

Surinaamse bruine bonen met tempeh

Ingrediënten

150 g tempeh, in blokjes gesneden
1 el sojasaus (minder zout)
1 tl komijnpoeder (voor de tempeh)
1 kleine ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
½ groene paprika, in blokjes
1 stengel selderij (Surinaams), fijngesneden
1 tl tomatenpuree
1 kleine tomaat, in stukjes
1 el olijfolie of kokosolie
150 g bruine bonen uit blik (uitgelekt en afgespoeld) of zelfgekookt
Zout en zwarte peper naar smaak

Serveer met

Kleine portie zilversriesrijst (max. 75 g gekookt per persoon)
½ gekookte zoete aardappel per persoon
Gekookte groenten zoals broccoli, spitskool of sopropo

Optioneel

½ rode peper, zonder zaadjes, fijngehakt
150 ml water of zoutarme groentebouillon (indien nodig voor dikte)
Een takje tijm of laurierblad (voor het sudderen)

24,1 gram
koolhydraten
per portie



Tip: serveer dit gerecht met zoete aardappel of zilvervliesrijst; deze hebben een lagere glycemische index dan witte rijst. Dat helpt je bloedglucose beter te reguleren. Bloemkoolrijst is een nog beter alternatief. De tempeh is laag in koolhydraten, rijk aan eiwitten en zorgt voor een verzadigd gevoel.

Surinaamse bruine bonen met tempeh

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 45 minuten

“Bruine bonen zijn een klassieker in de Surinaamse keuken, en ik ben er gek op! Het is een heerlijk vullend en smaakvol gerecht. Deze versie met tempeh geeft het een extra gezonde boost en maakt het supervoedzaam. Hét bewijs dat je absoluut geen concessies hoeft te doen aan smaak om goed voor je bloedsuiker te zorgen. De diepe, rijke smaak van de bonen en de kruidige tempeh is puur genieten. Een echte kom comfortfood!”

Bereiding

1. Marineer de tempeh door de tempehblokjes te mengen met de sojasaus en het komijnpoeder. Laat dit minimaal 10 minuten intrekken.
2. Verhit de olijf- of kokosolie in een pan. Bak de gemarineerde tempeh goudbruin en krokant. Haal de tempeh uit de pan en zet apart.
3. Fruit in dezelfde pan de gesnipperde ui, fijngehakte knoflook en eventueel de fijngehakte rode peper tot deze glazig zijn. Voeg daarna de tomatenpuree toe en bak kort mee.
4. Voeg de paprikablokjes, tomaatstukjes en fijngesneden selderij toe. Laat dit ongeveer 5 minuten zachtjes bakken.
5. Voeg de uitgelekte en afgespoelde bruine bonen toe. Giet er eventueel 150 ml water of zoutarme groentebouillon bij. Voeg ook optioneel een takje tijm of laurierblad toe.
6. Laat het geheel op laag vuur, met het deksel half op de pan, ongeveer 15 minuten sudderen. Roer af en toe.
7. Roer de krokant gebakken tempeh door de bonenstoof. Laat nog 5 minuten zachtjes mee opwarmen.
8. Proef de bruinebonenstoof en breng op smaak met zwarte peper en een voorzichtig snufje zout (houd rekening met het zoutgehalte van de sojasaus en bouillon).

Pompoen- kikkererwtensnack

15,3 gram
koolhydraten
per portie

Pompoen-kikkererwtensnack

Bijgerecht voor 2 personen, bereidingstijd circa 25 minuten

Ingrediënten

150 g pompoen, gestoomd of gekookt, goed uitgelekt

50 g gekookte kikkererwten (of linzen)

1 el fijngesneden ui

1 teen knoflook, geraspt

½ tl komijnpoeder

½ tl masala of kerriepoeder

1 el koriander of selderij, fijnggehakt

1 el kikkererwtensmeel (of amandelmeel, voor binding)

Snufje zwarte peper en zout

Olijfolie (spray, voor airfryer)

Keukenapparatuur: airfryer, stamper (of vork)

Optioneel

1 ei (voor extra stevige binding)

Verse munt (voor de topping op een yoghurt dip - zie extra smaaktip hieronder)

Extra smaaktip

Serveer deze snacks met een suikervrije yoghurt dip van limoen en komijn, of een suikervrije Surinaamse uien- of tomatenchutney voor extra smaak, zonder extra suiker! Zoek je een smaakvariatie? Vervang de pompoen dan eens door bloemkool of amandelmeel. Heerlijk!

“Deze pompoen-kikkererwtensnacks uit de airfryer zijn mijn geheime wapen als ik trek krijg. Ze zijn heerlijk knapperig vanbuiten en zacht vanbinnen, en met de airfryer maak je ze supermakkelijk én vetarm. Pompoen en kikkererwten zijn een gouden duo: vol vezels en langzame koolhydraten, ideaal om je bloedsuiker stabiel te houden. Je kunt deze snack op elk moment van de dag eten, als tussendoortje of als bijgerecht! Hoe lekker ze ook zijn, eet maximaal 2 tot 3 balletjes om niet teveel koolhydraten binnen te krijgen.”

Bereiding

1. Pureer de gestoomde/gekookte pompoen en de gekookte kikkererwten grof met een vork of stamper in een kom.
2. Voeg de fijngesneden ui, geraspte knoflook, komijnpoeder, masala/kerriepoeder, fijngehakte koriander/selderij, zout, zwarte peper en het kikkererwtensmeel (of amandelmeel) toe.
3. Voeg indien gewenst het ei toe voor extra binding. Meng alles goed door elkaar totdat je een stevige, vormbare massa krijgt.
4. Maak kleine balletjes, ongeveer ter grootte van bitterballen.
5. Spray de balletjes lichtjes in met olijfolie en leg ze in het mandje van de airfryer. Zorg dat ze elkaar niet te veel raken.
6. Airfry de balletjes op 180°C voor 12-15 minuten, of totdat ze mooi goudbruin en knapperig zijn. Halverwege omschudden kan helpen voor een egale kleur.

Warme appel met kaneel en pecannoten

Ingrediënten

- 1 grote frisure appel (bijv. Elstar of Jonagold)
- 1 el pecannoten, fijngehakt
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl kokosolie of roomboter

Keukenapparatuur: airfryer of oven, ovenschaaltje/bakpapier

Optioneel

- Snufje vanillepoeder
- ½ tl erythritol of stevia (als extra zoetstof)



16,9 gram
koolhydraten
per portie

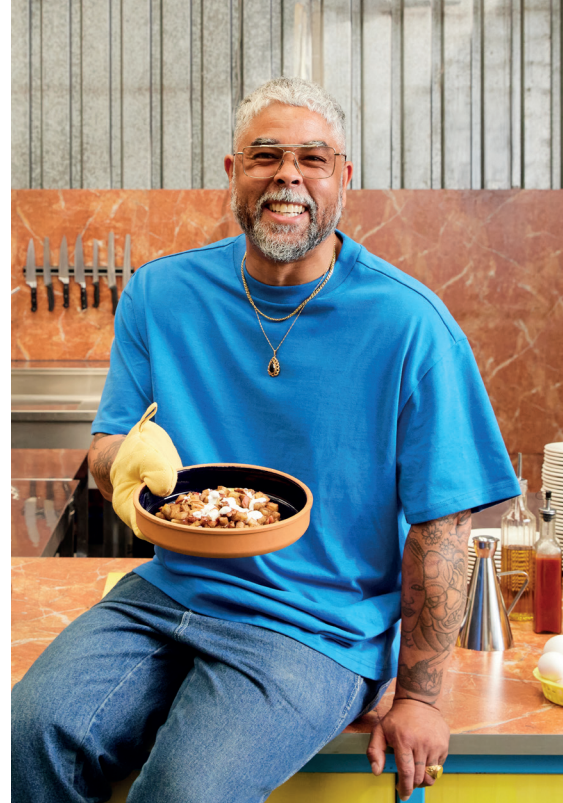
Warme appel met kaneel en pecannoten

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 20 minuten

“Soms heb ik na het avondeten gewoon zin in iets warmes en zoets, zonder dat mijn suikerspiegel door het dak vliegt! Deze warme appel met kaneel en pecannoten is daar perfect voor. De geur alleen al is heerlijk troostrijk, en de combinatie van zachte appel met knapperige noten en warme specerijen is onweerstaanbaar. Snel klaar, en bomvol vezels. Wees gewaarschuwd: dit dessertje is gevaarlijk lekker, dus houd de portie in de gaten!”

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C, of zet de airfryer klaar op 180°C.
2. Snijd de frizure appel in partjes of blokjes. De schil mag blijven zitten voor extra vezels.
3. Doe de appelstukjes in een kom. Voeg de fijngehakte pecannoten, kaneelpoeder en kokosolie/roomboter toe.
4. Meng alles goed door elkaar. Voeg eventueel een snufje vanillepoeder en/of de gekozen zoetstof (erythritol/stevia) toe, en meng nogmaals.
5. Doe het appelmengsel in een klein ovenschaaltje of leg het op een stuk bakpapier in het mandje van de airfryer.
6. Bak de appel totdat deze zacht en geurig is. Bij bereiding in de airfryer duurt dat circa 8-10 minuten, bij bereiding in de oven circa 15 minuten.
7. Serveer de warme appel direct in een kommetje.



Extra smaaktip: voeg een lepel volle ongezoete yoghurt of Skyr toe voor een heerlijk fris-zoet contrast. Dat vertraagt ook nog eens de glucosespiegel. Of rasp er een beetje extra pure (85%) chocolade overheen; dat is echt een top-topping!

Blijf lekker bewegen!

Naast gezonde voeding, een goede maaltijdplanning, het regelmatig bijhouden van je glucosewaarden, het nemen van voorgeschreven medicijnen en het omgaan met stress, is het belangrijk om regelmatig te bewegen als je diabetes hebt.

Als je actief bent, worden je cellen gevoeliger voor insuline, zodat ze efficiënter kunnen werken. Met regelmaat matig tot intensief bewegen kan je glucosewaarden verlagen en je A1C verbeteren¹. Wanneer je je A1C verlaagt, kun je mogelijk minder diabetesmedicatie gebruiken. Overleg wel altijd met je behandelaar voordat je met een nieuwe sport of een bewegingsprogramma start.

Hoeveel beweging heb je nodig?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt aan dat volwassenen elke week ten minste een paar sessies spierversterkende activiteiten moeten doen die alle belangrijke spiergroepen trainen (benen, heupen, rug, buik, borst, schouders en armen).²

Daarnaast wordt aanbevolen om cardio te doen: wekelijks 150 minuten cardio met matige intensiteit, of 75 minuten cardio met krachtige intensiteit. Maar alle beetjes helpen, je hoeft geen marathon te lopen – alles wat je in beweging brengt, is de moeite waard. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, traplopen, tuinieren, huishoudelijke klusjes doen, naar het werk fietsen, de auto verderop parkeren en naar je bestemming lopen, en kniebuigingen doen tijdens het tandenpoetsen.

Denk aan je glucosewaarden

Beginnen met een nieuwe sport kan spannend zijn en het is aan te raden om advies te vragen aan je diabetesbehandelteam voordat je begint. Vooral als je een tijd niet actief bent geweest en/of een hartaandoening hebt, kunnen de professionals je adviseren over alles wat je wel of niet zou moeten doen. Lichaamsbeweging kan je glucosespiegels laten fluctueren, dus het is belangrijk om je niveaus te controleren voor, tijdens en na het sporten, vooral als je insuline gebruikt.

1 Medical News Today. How can you lower your A1C levels? 2020. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Geraadpleegd juli 2025.

2 WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Beschikbaar op <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Geraadpleegd in juli 2025, WHO Factsheet physical activity - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Geraadpleegd juli 2025.

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn het eigendom van hun respectievelijke eigenaren. ADC-118996 v1