



Recepten e-book

25 recepten voor ontbijt, lunch en diner
volgens de uitgangspunten van Voeding Leeft

"Veel recepten van Voeding Leeft komen
bij ons in de top 10!"

Charlotte - Oud-deelnemer Eet Experiment

Colofon

Copyright is van toepassing. Deze uitgave is eigendom van Voeding Leeft.

Eerste versie: augustus 2023

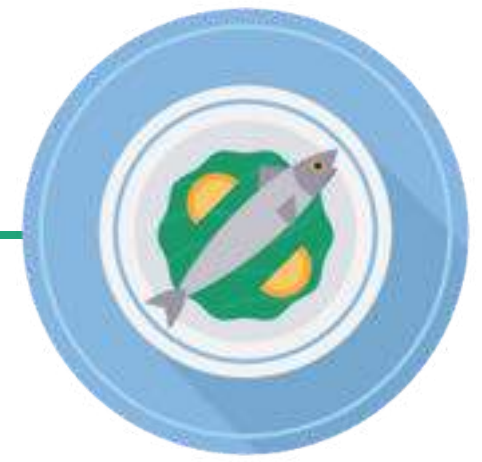
Fotografie: Anouk de Kleermaeker, Nathalie Wilmsen

Vormgeving: Nathalie Wilmsen, Maxime van den Heuvel

Inhoud: Denise van Wolferen, Nathalie Wilmsen, Maxime van den Heuvel, Barbara Kerstens, Mirjam Blijleven

Dit e-book is enkel bestemd voor persoonlijk gebruik door de koper. Het is de koper niet toegestaan om het e-book geheel of gedeeltelijk te kopiëren, verkopen, verdelen, doorgeven, vertalen, verspreiden, weergeven, reproduceren, publiceren, verhuren, leasen, vergunnen met licentie of sub-licentie of op andere wijze over te dragen. Bij inbreuk op deze bepaling is de auteur gerechtigd om alle nodige maatregelen te nemen om de rechten op het e-book te beperken of volledig in te trekken.

Welkom



Wij houden van eten, het bindt ons, het verwarmt ons. Dat je lekker kunt eten en dat dat ook goed voor je is, delen wij graag. Ook laten wij mensen ervaren wat anders eten met je doet.

Al sinds 2010 zijn we dagelijks bezig met eten binnen een gezonde leefstijl en wat dit kan betekenen voor mens en maatschappij. In onze leefstijlprogramma's hebben we al duizenden mensen met chronische ziekten begeleid naar een andere leefstijl, waarin eten de basis vormt. Eet je goed, dan heb je vaak meer energie, bijvoorbeeld om te bewegen, en slaap je misschien ook beter.

Eten is voor ons een belangrijke ingang voor verandering. Onze visie op eten en voeding hebben we in onze programma's praktisch vertaald in recepten voor de deelnemers. Deze recepten maken het makkelijk en vooral heel lekker om te eten wat goed voor je is. Heel veel deelnemers die het programma al hebben afgerond koken nog steeds recepten van Voeding Leeft. Dit e-book geeft je een inkijkje, met 25 heerlijke recepten, met groenten in de hoofdrol.

Geniet er van en laat het je inspireren voor een gezonde leefstijl.

Barbara Kerstens, namens het hele team van Voeding Leeft



PS. Mijn favoriet? De pompoenlasagne!



Inhoudsopgave

Onze uitgangspunten	8
In de voorraadkast	10
Hoe gebruik je dit boek?	11
Tips bij diabetes type 2	12

Ontbijtrecepten

Zelfgemaakte granola met yoghurt en rood fruit	14
Lijnzaadcrackers met beleg	16
Cake in een mok	19
Gevulde eiwrap	22
Quinoa met warme appel	24
Amandelpannenkoekjes	26
Kwark muffins	28

Lunchrecepten

Salade niçoise	32
Shakshuka	35
Wortel paprika soep	38
Broccoli sandwich met zalm en eiersalade	40
Courgettesoep	42
Bonen- en tomatensalade	44
Salade met cottage cheese-avocado saus	46
Hartige cake met groente	48

Inhoudsopgave

Dinerrecepten

Courgetti kip pesto	51
Zalmpakketjes met bloemkoolsalade	53
Geroosterde aubergine met Aziatisch gehakt	56
Bloemkoolcouscous salade met avocado	59
Gevulde groentebowl	61
Gevulde paprika met noten	63
Pompoenlasagne	65
Courgetterolletjes	67
Shoarmaschotel met knoflooksaus	69
Zalm in mosterdsaus	71

Over Voeding Leeft	73
--------------------	----

Dankjewel	74
-----------	----

Aanbod van Voeding Leeft	75
--------------------------	----

Onze uitgangspunten

Een gezond voedingspatroon is belangrijk voor een goede gezondheid. Wij gaan uit van 10 uitgangspunten:

1. Eet onbewerkt en gevarieerd

Door onbewerkt en gevarieerd te eten krijg je zoveel mogelijk bouwstoffen binnen, die nodig zijn om je lichaam goed te laten functioneren, en de minste onnodige toevoegingen.

2. Plantaardig is de basis

In groenten en fruit zitten veel goede voedingsstoffen, zoals vezels, vitaminen en mineralen.

3. Gebruik ook peulvruchten, noten en zaden

Deze voedingsstoffen bommetjes bevatten ook veel vezels en eiwitten en kunnen een goede vleesvervanger zijn.

4. Eet drie keer per dag

Zo krijgt je lichaam rust en tijd voor herstel.



Onze uitgangspunten

5. Ga voor minder toegevoegde suiker

Je krijgt minder schommelingen in je bloedsuikerspiegel en een stabiel energieniveau.

6. Stop met calorieën tellen

Kijken naar de voedingswaarde in plaats van enkel naar calorieën geeft je veel meer informatie.

7. Kies voor volle (gefermenteerde) zuivel

Gefermenteerde zuivel bevat o.a. gunstige bacteriën voor de darmen. Volle zuivel bevat vet, wat helpt bij verzadiging.

8. Gebruik natuurlijke vetten

Vetten in hun natuurlijke context, zoals in noten, avocado of olijfolie, helpen bij verzadiging en geven smaak.

9. Drink voldoende

Drink minimaal 1,5 liter, bij voorkeur water of thee. Drink je koffie? Hou het bij 2 kopjes zonder suiker per dag, liefst in de ochtend.

10. Eet lekker en met aandacht!



In de voorraadkast

Iedereen heeft thuis wel een basisassortiment aan producten in de keuken staan. Je kent het wel: zodra deze producten op zijn, wordt de voorraad meteen weer aangevuld, want zonder kun je niet. Ze vormen de basis van alle gerechten die je kookt. We delen graag onze favorieten met jou.

- Extra vierge olijfolie
- Azijn (zoals witte wijn azijn of balsamico azijn)
- Volkoren producten (zoals pasta, rijst, havermout, quinoa, couscous)
- (Verse) kruiden (zoals basilicum, koriander en dille)
- Eieren
- Volle (slag)room
- Ongezouten en ongebrande noten
- Pitten en zaden (zoals lijnzaad of pompoenpitten)
- Smaakmakers (zoals peper, zout, chilivlokken, kaneel, mosterd, citroen, knoflook, ui, tomatenpuree)
- Peulvruchten (zoals kikkererwten, linzen, bonen)

Hoe gebruik je dit boek?

Bij ieder recept hebben we een aantal iconen toegevoegd, zodat je snel kunt zien waaraan dat recept voldoet. De iconen helpen je een keuze te maken die het best bij jou past.



Vegetarisch (mogelijk).

Het recept is vegetarisch of met een aanpassing vegetarisch te maken



Geschikt als je diabetes type 2 hebt

Dit recept bevat minder koolhydraten en heeft minder invloed op de bloedsuiker



Snel klaar

Dit recept zet je in 15 minuten op tafel



Budgetproof

Per persoon kost dit recept minder dan € 3





Tips bij diabetes type 2

Dit receptenboek is bedoeld voor iedereen die inspiratie kan gebruiken om gezonde gerechten op tafel te zetten. Het vormt een basis waarmee je zelf ook weer nieuwe recepten kunt bedenken.

De meeste recepten zijn geschikt als je diabetes type 2 hebt. Dit is aangegeven met het groene icoon. Soms zijn er wat aanpassingen nodig om het recept geschikt te maken. De aanpassingen zijn dan omschreven in de gekleurde bol of in het recept zelf.

De voedingsuitgangspunten zoals beschreven op pagina 7 en 8 zijn grotendeels ook van toepassing als je diabetes type 2 hebt. Maar, meten is weten! Heb je diabetes type 2? Meet dan regelmatig je bloedsuikerspiegel om te zien hoe je op de recepten reageert. We raden je te allen tijde aan je zorgverlener op de hoogte te stellen wanneer je je voedingspatroon aanpast.



A woman with long brown hair, wearing a bright yellow ribbed sweater and light blue jeans, is sitting on a white outdoor sofa. She is holding a glass and looking towards the right. The background shows a white wooden slatted wall. A large orange circle is centered over the image, containing the word 'Ontbijt' in white text, which is underlined.

Ontbijt

Zelfgemaakte granola met yoghurt en rood fruit

Een van onze populairste recepten is dit recept voor granola. Als je deze eenmaal geproefd hebt, wil je niet meer anders! Iedereen kan dit thuis maken, binnen een half uurtje. Heerlijk met volle yoghurt en rood fruit.

Ingrediënten voor 12 porties

- 300 gram pitten, zaden en/of noten
- 300 gram havermout
- 8 eetlepels extra vierge olijfolie
- 4 eetlepels honing
- 2 eetlepels kaneel
- 300 ml volle yoghurt
- 200 gram rood fruit
- Snufje (jozo)zout

Bereidingswijze | 5 minuten + 25 minuten oventijd

1. Doe de pitten, zaden, noten en havermout in een kom en meng met de kaneel en wat zout.
2. Verwarm de olijfolie met honing op laag vuur in een pannetje totdat de honing is opgelost. Voeg toe aan het havermout mengsel en roer goed door.
3. Verspreid het mengsel over een bakplaat met bakpapier en bak in het midden van de oven op 160 graden voor ca. 25 minuten tot het goudbruin is. Laat afkoelen.
4. Doe per persoon 150 milliliter yoghurt in een bakje, samen met 100 gram rood fruit en een handje granola.





Maak de granola
geschikt voor als je
diabetes type 2 hebt door
de honing weg te laten
en de havermout te
vervangen door 300
gram noten, pitten en
zaden

Zelfgemaakte lijnzaadcrackers met beleg

Je kent het wel: je staat voor het cracker schap in de supermarkt en raakt overweldigd door alle opties. Volkoren? Zonder suiker? Met pitten en zaden of zonder? Met dit eenvoudige recept kun jij vanaf nu jouw eigen crackers maken. En we geven je tips voor overheerlijk beleg.

Ingrediënten voor 2 personen

- 125 gebroken lijnzaad
- 25 gram sesamzaad
- 50 gram pompoenpitten
- 50 gram zonnebloempitten
- 180 ml water
- 1 theelepel (jozo)zout
- 3 eetlepels gedroogde kruiden naar keuze (bijv. Italiaanse)

Bereidingswijze | 10 minuten + 25 minuten oventijd

1. Meng de zaden en pitten met het zout in een kom en voeg het water en de gedroogde kruiden toe. Laat dit 30 minuten staan totdat het een beslagje is geworden.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Verdeel het beslag over de bakplaat. Leg nog een vel bakpapier op het beslag en rol plat met een deegroller (of gebruik een lege fles) tot het 2-3 millimeter dik is.
4. Verwijder het bovenste vel bakpapier en bak in circa. 25 minuten af in de voorverwarmde oven.
5. Snijd wanneer het geheel nog warm is in gelijke stukken en laat afkoelen. Zijn de crackers nog niet droog genoeg? Laat ze dan na het snijden nog even in de oven.





Plakjes
boerenkaas met
mosterd, tomaat
en tuinkers

Plakjes gekookt
ei, tomaat en
komkommer

Pindakaas
met een beetje
kaneel

Hummus met
gegrilde groente



Huttenkäse en
avocado

Pesto,
mozzarella en
tomaat

Aardbeien en
huttenkäse

Geprakte
avocado met
pittige olijfolie,
zout en peper

Cake in een mok

Cake als ontbijt! Perfect voor een snelle start van de dag. Je kunt de mugcake versieren met waar jij zin in hebt, bijvoorbeeld rood fruit of pecannoten. Met een paar kleine aanpassingen kun je de mugcake ook geschikt maken voor als je diabetes type 2 hebt.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 bananen
- 2 eieren
- 4-6 eetlepels fijne havermout
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels kaneel of koekkruiden
- 6 eetlepels volle kwark
- optionele toppings: vers fruit, noten, kokosrasp

Bereidingswijze | 5 minuten

1. Prak in een kom de banaan, eieren, havermout of -meel, bakpoeder en kruiden door elkaar. Verdeel over 2 mokken.
2. Zet de mokken voor 1,5 minuut op 900 Watt in de magnetron. Controleer of de cake gaar is met een satéprikker.
3. Maak de cake af met een schepje yoghurt en toppings naar keuze. De mugcake is het lekkerst wanneer deze nog warm is.

Geen magnetron? Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe het beslag in een hittebestendige kom en zet hem voor 20 minuten in de oven.





Maak de mugcake
geschikt door de
havermout te vervangen
door amandelmeel, de
bananen weg te laten en 1
eetlepel cacaopoeder plus
1 blokje gehakte 70% pure
chocolade toe
te voegen

“Ik voel me in alle opzichten zo licht als een veer! Door gezonde en écht lekkere recepten had ik nooit het idee dat ik aan het lijnen was en vrijwel altijd had ik een verzadigd gevoel.”

Hans - Oud-deelnemer Keer Diabetes2 Om

Gevulde eiwrap

Deze heerlijke eiwrap zorgt ervoor dat jij tot ver na lunchtijd geen trek hebt. Bomvol goede vetten en eiwitten. Ook handig om mee te nemen wanneer je op pad gaat! Neem de eiwrap en het beleg apart verpakt mee en beleg wanneer je gaat ontbijten.

Ingrediënten voor 2 personen

- 4-6 eieren
- peper en (jozo)zout
- extra vierge olijfolie
- 4 handjes spinazie
- 2 tomaten
- 100 gram feta (of andere kaas)
- 100 gram gerookte zalm of een klein handje amandelen

Bereidingswijze | 15 minuten

1. Klop de eieren los in een kommetje met wat peper en (jozo)zout.
2. Verwarm in een goede pan wat olijfolie. Maak hierin met de helft van de eieren een ronde wrap. Doe dit nog een keer. Laat beide kanten een paar minuten garen.
3. Haal de wrap uit de pan en beleg deze met de spinazie, tomaatjes, feta en zalm. Liever vegetarisch en budgetproof? Vervang de zalm door een handje amandelen.





Ook lekker
als lunch!

Quinoa met warme appel

Een warm ontbijtje is heerlijk op zijn tijd! Dit recept met appel en kaneel doet denken aan warme appeltaart. Als dit ontbijt op het menu staat, weet je zeker dat je met plezier uit bed komt.

Ingrediënten voor 2 personen

- 40 gram ongekookte of 100 gram gekookte quinoa
- 2 kleine appels of 1 grote
- 6 eetlepels ongezoete en ongeklopte slagroom
- 2 eetlepels kaneel
- 60 gram walnoten

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Was de quinoa en kook zoals aangegeven op de verpakking.
2. Was de appels en snijd in kleine stukjes.
3. Doe de slagroom met de appel en kaneel in een pannetje.
Kook tot de appel zacht wordt.
4. Voeg de gekookte quinoa aan het appelmengsel toe als de appelstukjes zacht zijn. Roer het geheel goed door.
5. Serveer in kommetjes en maak af met de walnoten.





Als je de avond
van tevoren de
quinoa kookt, ben je
's ochtends sneller
klaar!

Quinoa met warme appel is
het favoriete recept van Nathalie
voedingswetenschapper en onderzoekscoördinator
bij Voeding Leeft

Amandelpannenkoekjes

Het kost even wat meer moeite, maar dan heb je ook wat!
Perfect voor een luie zaterdagochtend, maar ook goed de avond van tevoren te bereiden. Van zo'n stapel pannenkoekjes loopt het water je toch in de mond?

Ingrediënten voor 2 personen

- 75 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 3 eetlepels volle Griekse yoghurt
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel roomboter of olijfolie
- kaneel naar smaak
- 200 gram vers fruit naar keuze (optioneel: diepvries fruit)

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Doe het amandelmeel, de eieren, het bakpoeder en de Griekse yoghurt in een kom en roer dit goed door met een vork.
2. Doe wat olijfolie of roomboter in een pan. Giet met een kleine soeplepel een laagje beslag in de pan zodat er kleine pannenkoekjes ontstaan. Draai de pannenkoekjes om als je bubbels ziet ontstaan. Herhaal tot het beslag op is.
3. Verdeel de pannenkoekjes over twee borden. Strooi er eventueel wat kaneel eroverheen naar smaak en versier de pannenkoeken met vers (of diepvries) fruit.



Maak dit recept
budgetproof door het
amandelmeel te
vervangen door
havermout en vervang
vers fruit door diepvries
fruit



Kwarkmuffins

Muffins zijn erg handig als ontbijt: je kunt ze van tevoren maken en makkelijk meenemen. Met dit recept maak je 8 muffins. Ook leuk om uit te delen!

Ingrediënten voor 2 personen

- 50 gram ongebrande en ongezouten noten
- 50 gram pure chocolade (>70% cacao)
- 200 gram havermout (of amandelmeel bij diabetes type 2)
- 250 ml volle kwark
- 3 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 75 gram blauwe bessen
- beetje roomboter

Bereidingswijze | 10 minuten + 25 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Hak de noten en chocolade grof.
3. Meng alle ingrediënten in een kom door elkaar behalve de blauwe bessen. Voeg de blauwe bessen als laatste toe en spatel deze rustig door het beslag.
4. Vet de muffinvorm in en vul deze vervolgens met het mengsel tot 1/3 onder de rand. Zet de muffins ongeveer 25 minuten in de oven.
5. Prik met een satéprikker om te kijken of ze gaar zijn. Haal ze uit de oven en laat even afkoelen. Een klein beetje warm zijn ze extra lekker! Eet er 2 voor ontbijt.





Heb je geen
muffin bakvorm in
huis? Maak dan
gebruik van een
cakeblik





Lunch

Salade niçoise

Deze salade is een echte klassieker en vaak ook erg geliefd onder de deelnemers van onze leefstijlprogramma's. Binnen 15 minuten staat dit lunchgerecht op tafel en je hebt niet veel ingrediënten nodig. Waar wacht je nog op?

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eieren
- 200 gram sperziebonen
- 1 blikje tonijn op olijfolie
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- peper en (jozo)zout
- 2 handjes (zwarte) olijven

Bereidingswijze | 15 minuten

1. Kook de eieren totdat ze hardgekookt zijn in 8 minuten en laat ze schrikken in koud water. Pel ze en snij in kleine stukjes.
2. Haal de uiteinden van de sperziebonen, kook ze in 5 minuten beetgaar en spoel ze af met koud water. Snij in kleine stukjes.
3. Laat de tonijn uitlekken.
4. Maak een dressing van de olijfolie, mayonaise, azijn, peper en (jozo)zout.
5. Meng alles door elkaar: de eieren, boontjes, tonijn, olijven en de dressing. Verdeel over twee borden. Eet smakelijk!





“Eten smaakt zoveel beter als je het
bereid met zo veel mogelijk
onbewerkte producten”

Jolande - Oud-deelnemer Leef! met MS

Shakshuka

Een heerlijk eenpansgerecht, bomvol voedingsstoffen! Dit gerecht komt oorspronkelijk uit Marokko. Je pocheert eieren in een kruidige tomatensaus. Dat klinkt lastiger dan het is.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel per kruid: cayennepeper, komijnzaad, chilipoeder, paprikapoeder, peper en (jozo)zout
- flinke hand verse peterselie
- 4 eieren
- 100 gram feta

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan in een beetje olijfolie. Snijd de paprika in stukjes en bak een paar minuten mee.
2. Voeg de tomatenpuree en de tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat even pruttelen. Voeg alle kruiden toe (behalve de verse peterselie). Let op met de hoeveelheden cayennepeper en chilipoeder, het kan snel pittig worden!
3. Als de saus goed warm is, maak je een kuiltje in de saus en hier breek je een ei in. Doe dit voor alle eieren. Doe de deksel op de pan en laat de eieren zo'n 6 à 8 minuten garen in de saus. Controleer tussendoor of de eieren al gaar zijn.
4. Breek de feta in stukjes en strooi dit samen met wat verse peterselie over de shakshuka.







Wortel-paprika soep

Een smakvolle soep op het menu zetten is een makkelijke manier om meer groenten binnen te krijgen. Maak een grote pan in het weekend, daar heb je de hele week nog profijt van.

Ingrediënten voor 6 personen

- 3 rode paprika's
- 3 gele paprika's
- 7 wortels
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- scheut extra vierge olijfolie
- ca. 500 ml water
- 1-2 groente bouillonblokjes
- verse bieslook
- 1-2 eetlepels crème fraîche

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Was en snijd de paprika's en wortels klein. Snijd de ui en knoflook fijn.
2. Verwarm wat olijfolie in de pan en voeg de ui en knoflook toe. Doe hier de gesneden wortelen en paprika bij en bak even aan.
3. Voeg water aan de pan toe totdat alle groente onder water staan.
4. Voeg een bouillonblokje toe en laat 15-20 minuten koken.
5. Mix het geheel met een staafmixer en maak af met wat bieslook en crème fraîche. Breng op smaak met peper en (jozo)zout indien nodig.





Broccoli sandwich met zalm en eiersalade

Als je wel eens zelf eiersalade hebt gemaakt, weet je dat dat het allerlekkerst is. Zeker op een sandwich gemaakt van broccoli. Dit heerlijke alternatief voor brood, met wat verstopte groente erin, zet je binnen een handomdraai op tafel.

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram broccolirijst (of maal 1 broccoli fijn in de keukenmachine)
- 100 gram amandelmeel
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 8 eieren
- peper en (jozo)zout
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel volle yoghurt
- curry madras kruiden (van Jonnie de Boer bijvoorbeeld)
- verse dille
- 100 gram gerookte zalm

Bereidingswijze | 15 minuten + 30 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de broccoli rijst met het amandelmeel, de Italiaanse kruiden, 4 eieren, peper en (jozo)zout. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover het beslag gelijkmatig. Bak circa 30 minuten.
2. Kook de eieren hard in 8 minuten en laat ze schrikken in koud water. Pel de eieren en prak fijn in een kom. Voeg mayonaise, yoghurt, curry madras kruiden, peper en (jozo)zout toe. Snij de dille fijn.
3. Snij het broccolibrood in gelijke stukken. Beleg een stuk brood met de gerookte zalm, eiersalade en dille en top af met nog een stuk brood.





Maak je extra
eiersalade?
Bewaar maximaal
3 dagen in de
koelkast

Bonen- en tomatensalade

Bonen- en tomatensalade. Dat klinkt misschien een beetje saai, maar dat is dit recept niet! Een goede balsamico azijn maakt het een smaakvol geheel. Probeer het eens en je zult niet telerugesteld worden. Beloofd.

Ingrediënten voor 2 personen

- 4 (tros) tomaten
- 1 kleine rode ui
- 1 pot witte bonen (360 gram)
- extra vierge olijfolie
- balsamico azijn
- peper
- 100 gram feta
- optioneel: restjes bladsalade of basilicum
- 2 volkoren boterhammen
- 100 gram gerookte zalm of boerenkaas

Bereidingswijze | 15 minuten

1. Snijd de tomaten in stukjes.
2. Snij de rode ui in hele dunne plakjes.
3. Haal de bonen uit de pot en spoel goed af met warm water.
4. Meng de tomaten, ui en bonen en schep het geheel goed door elkaar. Besprenkel met extra vierge olijfolie, wat goede balsamico azijn en voeg wat peper toe naar smaak. Voeg eventueel wat bladsalade of verse groene kruiden, zoals basilicum of peterselie, toe. Verkruimel de feta boven de salade.
5. Serveer met een volkoren boterham met boerenkaas.





Maak de salade geschikt door de hoeveelheid bonen te halveren en meer tomaat toe te voegen. Vervang de boterhammen door lijnzaadcrackers

Courgettesoep

De smaakmaker in deze snelle courgettesoep is de salie. Ui en knoflook in een beetje roomboter fruiten geeft lekker veel smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 3 courgettes
- 3 uien
- 3 teentjes knoflook
- klontje roomboter
- half bosje verse salie
- 2 bouillonblokjes
- 500 ml water (of meer naar wens voor dikte)
- 200 ml ongezoete slagroom of 100 gram crème fraîche
- (jozo)zout en peper
- 1/2 citroen

Bereidingswijze | 15 minuten

1. Snijd de courgettes in grove stukken. Pel de ui en knoflook en snijd in grove stukken. Fruit de ui en knoflook in een klontje roomboter in een soeppan in circa 3 minuten.
2. Voeg dan de courgette en salie toe en bak circa 5 minuten mee.
3. Voeg zoveel bouillon (water met bouillonpoeder of blokjes) toe tot de groenten onder water staan. Laat zo nog ca. 10 minuten pruttelen tot de groenten zacht zijn. Pureer met een staafmixer.
4. Roer de crème fraîche of slagroom erdoorheen. Breng eventueel op smaak met peper en zout en het sap van een citroen.





Lekker met
een volkoren
boterham met
boerenkaas

Salade met cottage cheese-avocado saus

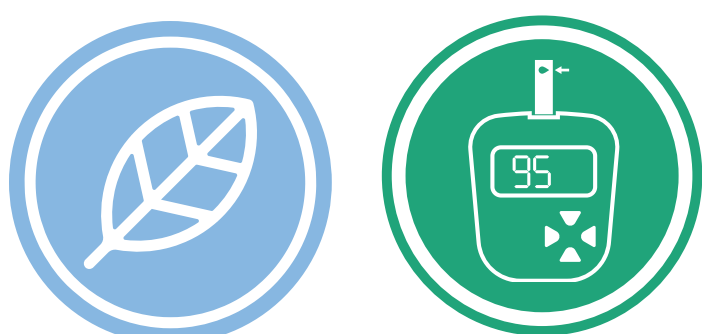
Salade met saus? Ja! De cottage cheese-avocado saus is de ster van dit lunch gerecht. Het bevat veel eiwitten en goede vetten.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eieren
- 250 gram cherrytomaatjes
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 100 gram gemengde sla
- handje ongebrande ongezouten noten/pitten en zaden
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- ½ citroen
- 100 gram cottage cheese
- 1 avocado

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Kook de eieren in 7 minuten hard en laat schrikken in koud water. Snipper de ui en snijd de knoflook in dunne plakjes. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers uit. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook.
2. Snij de tomaten, paprika en komkommer klein. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd in blokjes.
3. Doe de cottage cheese met 1 eetlepel olijfolie, de knoflook, citroensap en - rasp, in een hoge beker. Voeg de avocado, gefruite ui en knoflook toe en pureer met de staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en (jozo)zout.
4. Leg de gemengde sla, tomaat, paprika, komkommer en eieren op een bord. Verdeel de saus en noten eroverheen.





Saus over?
Gebruik het als
dip voor
rauwkost

Salade met cottage cheese-avocado saus
is het favoriete recept van Maxime
voedingswetenschapper en communicatie medewerker
bij Voeding Leeft

Hartige cake met groente

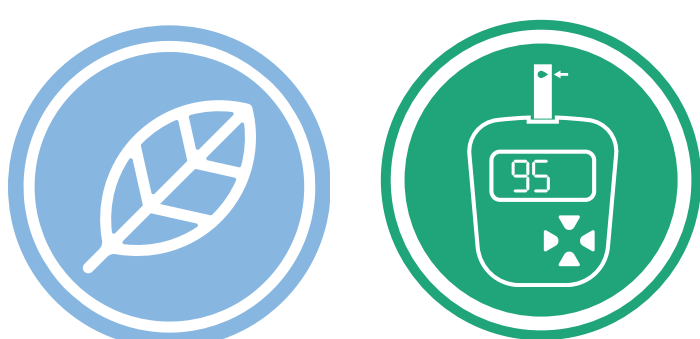
Heb je wel eens hartige cake geprobeerd? Ideaal voor de lunch. Je kunt de cake beleggen met jouw favoriete beleg. Denk bijvoorbeeld aan roomkaas, zelfgemaakte hummus of eiersalade.

Ingrediënten voor 2 personen

- 3 eieren
- 100 ml volle melk
- 100 ml extra vierge olijfolie
- 175 gram volkorenmeel (of amandelmeel bij diabetes type 2)
- 1.5 theelepel bakpoeder
- 150 gram geraspte (boeren)kaas
- 140 gram zongedroogde tomaten
- 400 gram broccolirijst
- 30 gram verse peterselie
- peper en (jozo)zout

Bereidingswijze | 15 minuten + 50 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Breek 3 eieren boven een kom en klop luchtig met een garde. Klop er vervolgens de melk en olijfolie door.
3. Zeef er het volkorenmeel en bakpoeder boven en spatel door het eimengsel.
4. Snijd de gedroogde tomaten in dunne reepjes. Meng de kaas, zongedroogde tomaten en broccolirijst door het eimengsel. Hak (of knip) de peterselie grof en meng ook door het beslag. Breng op smaak met peper en (jozo)zout.
5. Vet de cakevorm in met een beetje olijfolie of roomboter. Schep het cakebeslag in de vorm. Bak de cake in 50 minuten gaar in het midden van de oven. Prik met een satéprikker om te kijken of de cake droog en gaar is. Beleg naar keuze.



A close-up photograph of a stack of four slices of bread. The bread has a golden-brown, slightly crusty exterior and a soft, porous interior. It is infused with green herbs, likely dill or chives, which are visible as small green flecks throughout the crumb. The slices are stacked on a dark wooden cutting board. In the background, a green vegetable, possibly a cucumber, is partially visible. A green and white checkered cloth is draped over the bottom right corner of the board.

Lekker met
een groene
salade

A photograph of two women sitting at a wooden table, eating a meal. The woman on the right is older, with grey hair, wearing a yellow sweater, and is smiling with her eyes closed. The woman on the left is younger, with brown hair and a checkered bow, wearing a green patterned top. They are both holding forks. In the foreground, there is a plate of food with greens and a glass of water. A large blue circle is overlaid on the center of the image, containing the word "Diner" in white text.

Diner

Courgetti pasta pesto

In dit recept vervangen we de klassieke pasta voor courgetti, dunne sliertjes courgette. Zo krijg je een stuk meer groenten binnen dan bij de klassieke pasta pesto. Je kunt ook een deel vervangen voor volkoren spaghetti.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram snijbonen (vers of diepvries)
- 200 gram kip(dij)filet
- roomboter of extra vierge olijfolie
- 200 gram spinazie
- 400 gram courgetti (sliertjes courgette)
- 250 gram cherrytomaatjes
- 1/2 potje pesto (zelfgemaakt of uit een potje)
- (jozo)zout en peper
- 4 eetlepels Parmezaanse of boerenkaas

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Snijd de snijbonen in stukjes en kook of stoom deze bijna gaar. Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze in ongezouten roomboter of olijfolie.
2. Voeg vervolgens de spinazie en courgette sliertjes toe aan de kipfilet.
3. Snijd ongeveer de helft van de cherrytomaatjes doormidden en bak deze nog kort mee.
4. Voeg de gekookte snijbonen en de pesto toe aan de pan en breng op smaak met (jozo)zout en peper. Meng alles goed.
5. Verdeel over twee borden, voeg de overige tomatjes en tot slot wat geraspte kaas toe.





Je kunt ook zelf
courgette sliertjes
maken met een
spirelli. Liever
wortel? Dat kan
ook!

Zalmpakketjes met bloemkoolsalade

Dit is zo'n typisch recept waarvan iedereen die bij je komt eten wil weten hoe je dit gemaakt hebt. Jij hoeft ze natuurlijk helemaal niet te vertellen dat het zó simpel is om een restaurantwaardig gerecht op tafel te zetten!

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eetlepels sojasaus
- 1-2 theelepels sesamolie
- 2 centimeter verse gember, geraspt
- 1 teen knoflook, geperst
- 3-4 stengels bosui
- 1 sinaasappel (met schil), 1 granaatappel en 1/2 limoen
- 2 zalmmoten (150 gram per stuk)
- 1 bosje platte peterselie, bieslook, munt en koriander
- 200 gram bloemkoolrijst
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie + 2 eetlepels azijn
- optioneel: 75 gram feta

Bereidingswijze | 15 minuten + 15 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de sojasaus, sesamolie, gember, knoflook en peper voor de marinade.
2. Snij de bosui in reepjes en de sinaasappel in schijfjes. Maak van aluminiumfolie een bakje waar de zalm in past en leg de zalm erop met de bosui en sinaasappelschijfjes, giet de marinade erover. Vouw het pakketje dicht en plaats het 15 minuten in de oven.
3. Haal de pitjes uit de granaatappel en doe ze in een bakje. Snij de kruiden fijn. Doe de bloemkoolrijst in een schaal en roer de kruiden en granaatappelpitjes erdoor. Maak een dressing van de olijfolie, azijn, limoensap en water en roer door de bloemkoolrijst. Serveer met de vispakketjes.





Voor dit recept kun
je ook zalm uit de
diepvries gebruiken.
Goed voor de
portemonnee!





Geroosterde aubergine met Aziatisch gehakt

Deze gevulde aubergine breng je op smaak met Aziatische kruiden. Ga je voor de variant met gehakt, of de vegetarische variant met linzen?

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 aubergines
- 2 eetlepels sesamolie en 1-2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 chilipeper
- 1 sjalot of kleine ui en 2 stengels bosui
- 150-200 gram gehakt (of voor vegetarische variant 150-200 gram linzen)
- 1-2 theelepels 5 spices kruiden
- scheutje sojasaus
- optioneel: 75 gram zilvervliesrijst

Bereidingswijze | 20 minuten + 20 minuten oventijd

1. Halveer de aubergines in de lengte en hol ze uit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en bewaar. Leg de aubergines met het snijvlak naar boven op een bakplaat en besprenkel met sesamolie en bestrooi met (jozo)zout en peper. Rooster de aubergines in de oven (200 graden) in 20 minuten gaar.
2. Halveer de chilipeper, haal de zaadlijsten eruit en snijd het fijn. Snipper de ui en fruit samen met de chilipeper in 1-2 eetlepels olijfolie in de koekenpan. Voeg het gehakt of de linzen toe en bak 4 minuten. Voeg de aubergineblokjes, 5 spices kruiden en sojasaus toe en bak nog 1-2 minuten. Voeg als laatste bosui ringetjes toe.
3. Leg de aubergines op 2 borden en verdeel het gehaktmengsel erover. Optioneel garneer met geroosterde sesamzaadjes en serveer met zilvervliesrijst.





"De waardering voor allerlei
verschillende groenten is toegenomen
en bloemkoolrijst is een van de
favorieten geworden!"

Jan - Oud-deelnemer Keer Diabetes2 Om

Bloemkoolcouscous salade met avocado

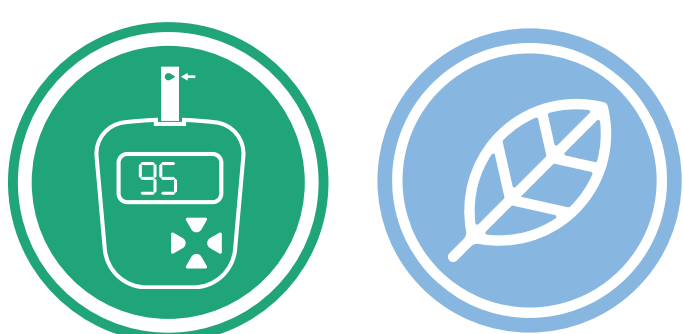
Je ziet het steeds vaker: granen vervangen door een groente variant. Zoals deze bloemkoolcouscous in plaats van de normale couscous van tarwe bijvoorbeeld. Wij zijn daar ook fan van, want je krijgt direct meer groenten binnen!

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram broccoli
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram bloemkoolrijst (of zilvervliesrijst)
- 4 tomaten
- 1 avocado
- 1 klein blikje kikkererwten (200 gram)
- 1 citroen
- 60 gram amandelen of andere noten
- 75 gram feta

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Breek de broccoli in roosjes en kook tot ze beetgaar zijn. Snij de ui en knoflook fijn en bak in wat olijfolie glazig. Bak daarna de bloemkoolrijst kort mee.
2. Snij de tomaten en avocado in blokjes. Spoel de kikkererwten goed af. Rasp de schil van de citroen.
3. Verdeel de bloemkoolrijst over twee worden. Maak af door de broccoli, tomatenblokjes, avocado, kikkererwten, amandelen en feta over de rijst te verdelen. Besprenkel met de sap en rasp van een citroen. Liever warm? Doe dan alle ingrediënten nog even in de pan bij de bloemkoolrijst. Breng indien nodig op smaak met peper en (jozo)zout.





Heb je geen diabetes
type 2 en wil je liever
zilvervliesrijst
gebruiken? Geen
probleem!

Gevulde groentebowl

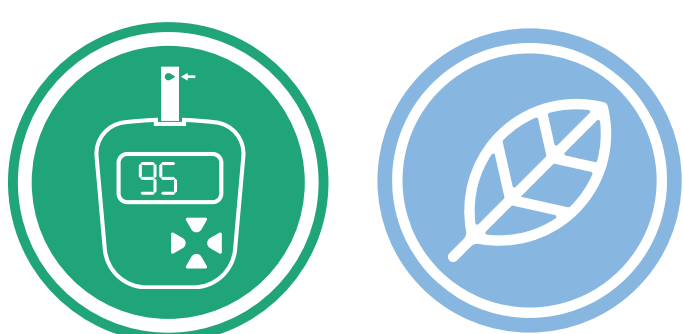
Een bowl ziet er vaak kleurrijk uit, is makkelijk en snel en overheerlijk! Je kunt deze bowl ook vegetarisch maken door de kip te vervangen door zelf gemarineerde tempeh of tofu.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 avocado
- ½ komkommer
- 5 radijsjes
- 1 eetlepel sesamolie en 1 eetlepel sojasaus
- 400 gram bloemkoolrijst
- peper en (jozo)zout
- 2 kip(dij)filets of 200 gram tempeh/tofu
- scheut extra vierge olijfolie
- 100 gram verse sojabonen
- 75 gram geraspte wortel
- 1 theelepel (zwarte en witte) sesamzaad

Bereidingswijze | 20 minuten

1. Snij de avocado doormidden en verwijder de pit en schil. Snij de avocado in reepjes. Snij de komkommer in blokjes en de radijsjes in dunne plakjes.
2. Verhit intussen een pan op middelhoog vuur met een beetje olie. Snij de kip in stukjes, leg de kip in de pan, breng op smaak met peper en (jozo)zout en bak tot deze gaar is.
3. Doe in een andere pan de sesamolie en bak kort de bloemkoolrijst op laag vuur. Voeg na een paar minuten de sojasaus toe en bak kort mee. Breng op smaak met peper.
4. Verdeel de bloemkoolrijst over twee diepe borden. Verdeel de avocado, komkommer blokjes, radijs plakjes, sojabonen en wortel daar bovenop. Leg tot slot de kip bovenop en bestrooi met sesamzaad.





Liever vegetarisch?
Vervang de kipdijfilet door
bijvoorbeeld tempeh
gemarineerd in sojasaus,
knoflook, sambal en five
spices kruiden

Gevulde paprika met noten

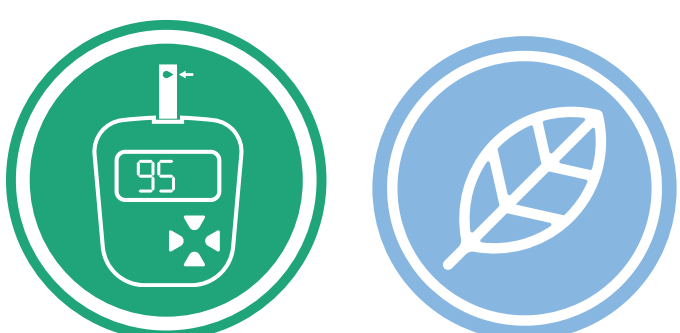
Dit recept is de favoriet van onze receptontwikkelaar Denise. Simpel en smaakvol, met een Italiaanse twist!

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 (rode) paprika's
- 100 gram ongebrande en ongezouten noten
- 2 eetlepels pitten en zaden naar keuze
- 1 grote ui
- 250 gram champignons
- 1 teentje knoflook
- 75 gram geraspte kaas
- 1/2 theelepel tijm, 1/3 theelepel oregano
- 1 ei
- scheutje extra vierge olijfolie
- 2 flinke handen gemengde sla
- 1/2 komkommer
- 10 cherry tomaatjes

Bereidingswijze | 20 minuten + 30 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten. Hak de noten fijn, snipper de ui en snij de champignons fijn. Meng de noten, ui en champignons in een kom door elkaar. Pers de teen knoflook en meng deze samen met 50 gram van de kaas, Italiaanse kruiden en ei door het notenmengsel. Breng op smaak met een snufje peper en (jozo)zout.
2. Vul de paprika's met het notenmengsel en druk goed aan. Vet een ovenschaal in en leg hier de paprika's in. Besprenkel met wat olijfolie en de overige kaas en zet ze 30 minuten in de oven.
3. Maak de salade door komkommer en cherrytomaatjes klein te snijden en te mengen met de sla. Besprenkel met olijfolie en maak af met peper, (jozo)zout, pitten en zaden.





Het Nederlandse
paprika seizoen
loopt van april tot
en met oktober

Pompoenlasagne

Als je wat meer tijd en zin hebt om te koken, moet je dit recept echt eens proberen. Het is de moeite dubbel en dwars waard!

Ingrediënten voor 2 personen

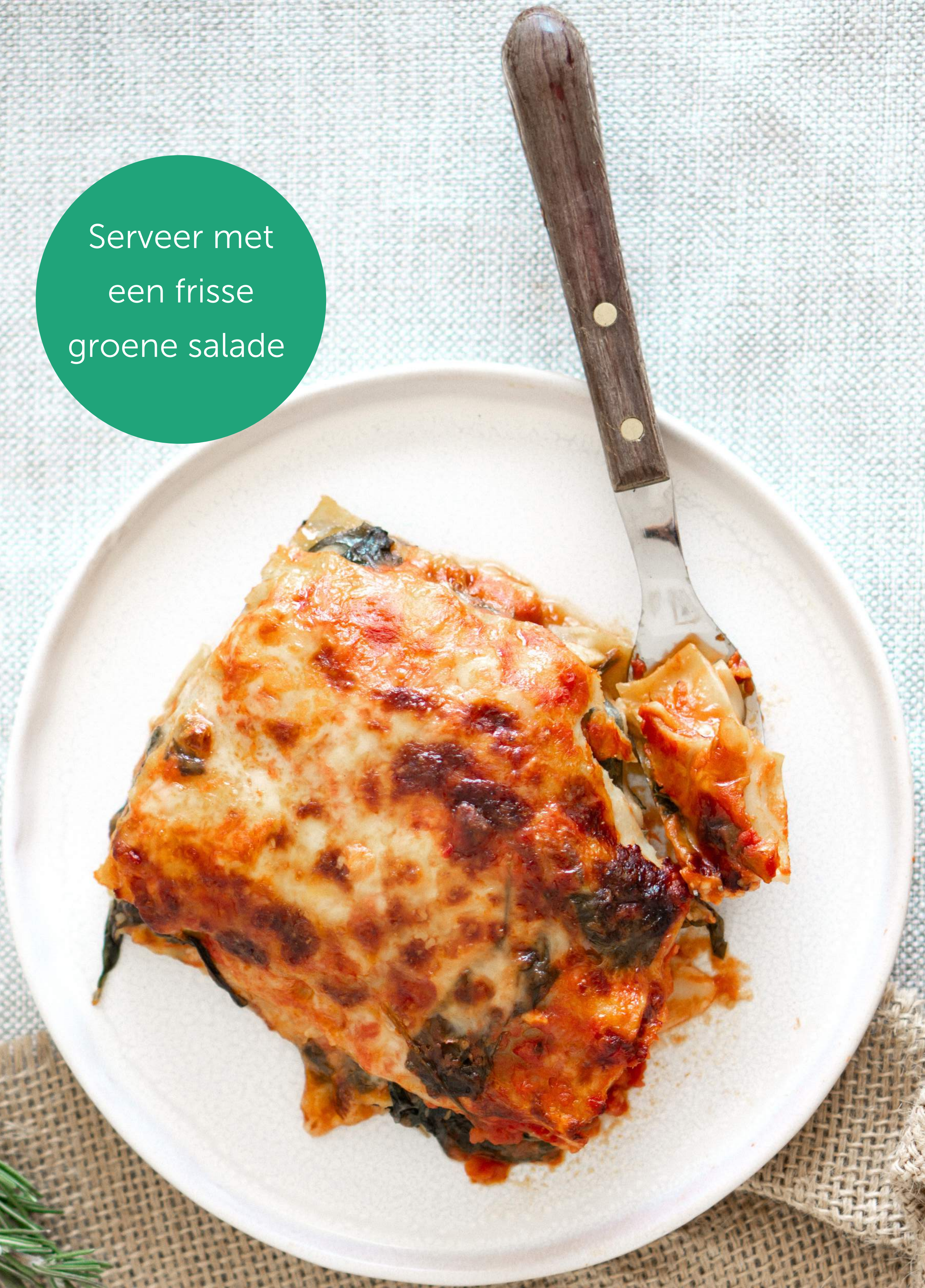
- 1/2 flespompoen
- 1/2 eetlepel paprikapoeder
- extra vierge olijfolie
- 300 gram (verse) spinazie
- 1 teen knoflook
- 100 gram geraspte kaas
- 250 gram half-om-half gehakt
- 50 gram roomboter
- 1 eetlepel volkorenmeel
- 125 ml ongezoete slagroom + 125 ml melk
- 1 theelepel nootmuskaat, peper en (jozo)zout

Bereidingswijze | 35 minuten + 55 minuten oventijd

1. Snijd de pompoen in plakken van ongeveer één centimeter. Leg op een bakplaat met bakpapier, bestrooi ze aan beide kanten met paprikapoeder en peper en besprenkel met olijfolie. Rooster ze 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Rul het gehakt, voeg peper toe. Snij de knoflook fijn. Verhit olijfolie in een soeppan en bak de spinazie en knoflook tot de spinazie geslonken is.
2. In een pan met dikke bodem laat je de boter smelten. Voeg daarna de bloem toe. Bak even. Voeg telkens een beetje slagroom/melk toe tot het is opgenomen en blijf goed roeren. Laat inkoken tot je een romige saus hebt. Voeg dan 50 gram kaas, nootmuskaat en peper toe.
3. Maak laagjes van pompoen, spinazie, gehakt en wat geraspte kaas in een ovenschaal. Herhaal, eindig met de bechamelsaus en zet circa 30 minuten in de oven.



Serveer met
een frisse
groene salade



Courgetterolletjes

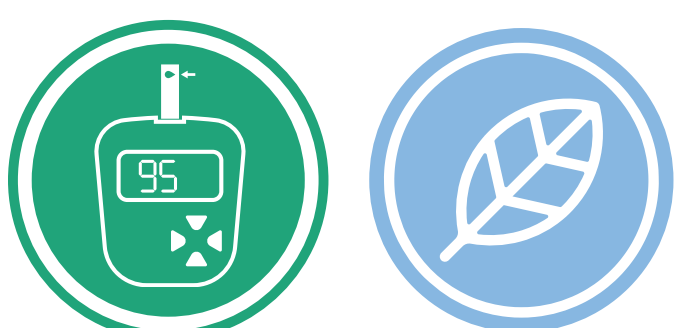
Courgette lasagne ken je misschien al wel. Wij gaan voor courgette rolletjes! Ziet er feestelijk uit en is heel geschikt voor een dinertje.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 courgettes
- 25 gram pijnboompitten
- 2 tenen knoflook
- extra vierge olijfolie
- 200 gram spinazie
- 125 gram ricotta
- 75 gram geraspte jonge (geiten)kaas
- 1 ei
- bosje verse oregano, tijm en salie
- peper en (jozo)zout
- 1 blik gepelde tomaten à 200 ml

Bereidingswijze | 30 minuten + 35 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Rooster de pijnboompitten lichtbruin in de koekenpan. Pel de knoflook en snijd fijn. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan en voeg één teen knoflook en spinazie toe tot het geslonken is. Druk het vocht uit de spinazie en meng met de ricotta, de helft van de (geiten)kaas, het losgeklopte ei, de pijnboompitten en fijngeknipte oregano. Breng op smaak met (jozo)zout en peper.
2. Pureer de tomaten met de tijm, salie, 1 teen knoflook en een flinke scheut olijfolie en giet de saus in een ovenschaal. Schaaf de courgettes in de lengte in dunne plakken. Leg steeds een plak op het werkblad, verdeel over de bovenste helft een laagje spinaziemengsel, rol op en zet het rolletje rechtop in de ovenschaal. Zet de rolletjes zo tegen elkaar dat ze opgerold blijven. Bestrooi met de rest van de (geiten)kaas en zet 35 minuten in de oven. Serveer eventueel met een groene salade.





Dit recept voor courgette rolletjes is
de favoriet van Mirjam
beweegexpert en projectleider bij Voeding Leeft

Shoarmaschotel met knoflooksaus

Dit recept mag niet ontbreken, want in al onze leefstijlprogramma's zit dit recept verwerkt. Zorg dat je morgen niets op de planning hebt, want die knoflooksaus.. daar wil je meer van. Met dit recept maak je een ruime hoeveelheid!

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 kipfilets
- 2 eetlepels shoarma kruiden zonder toegevoegde suiker
- 2 stuks prei
- 2 rode paprika's
- 200 gram sperziebonen
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 6 eetlepels volle mayonaise
- 12 eetlepels volle yoghurt
- 1 eetlepel bieslook fijngesneden
- (jozo)zout en peper
- 1 eetlepel citroensap
- 2 teentjes knoflook

Bereidingswijze | 30 minuten

1. Snijd de kipfilets in kleine blokjes en marineer dit met de shoarmakruiden. Was en snijd de preien in kleine ringetjes en de paprika in kleine blokjes. Haal de puntjes van de boontjes en breek ze doormidden. Stoom de boontjes gaar in ongeveer 5 minuten.
2. Doe een scheutje olijfolie in de pan en bak de kip gaar. Voeg de paprika en prei toe en roerbak tot de paprika zacht begin te worden. Voeg de boontjes toe. Meng de mayonaise, yoghurt, kruiden, peper en (jozo)zout en citroensap en de uitgeperste knoflook voor de saus.
3. Serveer het op de borden en sprenkel de knoflooksaus over het gerecht naar smaak.



De knoflooksaus
iets minder pittig
maken? Bak de
knoflook eerst even
kort aan



Zalm in mosterdsaus

De afsluiter van dit receptenboek is wederom een restaurantwaardig recept. Wedden dat je deze mosterdsaus nog veel vaker gaat maken? Ook lekker bij groente uit de oven!

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 venkels
- 4 eetlepels verse peterselie
- 2 teentjes knoflook
- (jozo)zout en peper
- 1 ui
- 4 eetlepels mosterd
- 75 ml ongezoete slagroom
- 1/2 blokje groente- of visbouillon met 100-150 ml water
- 300 gram zalmoot
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie

Bereidingswijze | 20 minuten + 30 minuten oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Snijd de venkel in heel dunne plakken. Snijd 3 eetlepels peterselie en het venkelgroen fijn en meng door elkaar. Voeg uitgeperste knoflook, peper en (jozo)zout toe. Schenk er een flinke scheut olijfolie over en zet 30 minuten in de oven.
2. Snijd de ui fijn en bak zachtjes gaar met wat boter of olijfolie en 1 eetlepel peterselie. Voeg de mosterd, slagroom en bouillon toe. Laat inkoken tot de helft van het vocht verdampt is. Breng op smaak met peper en (jozo)zout.
3. Verhit een grillpan op hoog vuur. Bestrijk de zalm aan beide kanten met olijfolie en peper. Bak de zalm in circa 6 minuten op middelhoog vuur tot er mooie bruine strepen ontstaan, keer ze halverwege de baktijd om. Schep de saus op borden en leg de zalmfilet erop. Serveer met de venkel.



Heb je nog
restjes groente?
Lekker om mee
te bakken met
de venkel in
de oven



Over Voeding Leeft

Voeding Leeft is specialist in het ontwikkelen en uitvoeren van innovatieve leefstijlprogramma's die de kwaliteit van leven verhogen, daar waar mogelijk medicatie reduceren en de maatschappelijke zorgkosten verlagen. In 13 jaar tijd hebben duizenden mensen deelgenomen aan programma's van Voeding Leeft en daarmee hun gezondheid verbeterd.

Honderden zorgprofessionals zijn daarnaast door Voeding Leeft geïnspireerd dat een gezonde leefstijl werkt. Voor ons is voeding veel meer dan eten. Ook slapen, bewegen en ontspanning voeden ons leven. En verder dan dat gaat voeding over alles wat je tot je neemt, van boeken, nieuws, vrienden tot gedachten en zingeving.

Met het ontwikkelen van nieuwe programma's en het verzamelen van ervaringen vergroot Voeding Leeft het bewustzijn over de impact van voeding en leefstijl. Wij werken samen met academische ziekenhuizen, artsen en andere professionals die vernieuwing willen brengen.

Opgebouwde kennis uit onderzoekstrajecten en de praktijk delen we graag, zodat leefstijl breed ingezet kan worden. Voeding Leeft is een sociale onderneming met een maatschappelijk doel. Voeding Leeft heeft geen winstoogmerk. Wij werken er hard aan bewezen effectieve leefstijlbehandelingen structureel bekostigd te krijgen binnen de gezondheidszorg. De pilots van Voeding Leeft worden gefinancierd door tijdelijke projectfinancieringen van fondsen.

Dankjewel

De bijdrage die we vragen voor de aanschaf van dit e-book wordt grotendeels in nieuwe projecten gestoken. Zo draag jij dus indirect bij aan het mogelijk maken van leefstijl als medicijn, niet alleen voor jezelf, maar ook voor een ander. We willen je daarom ook vragen het e-book niet naar anderen door te sturen, maar anderen juist te inspireren het e-book ook aan te schaffen. Alleen samen kunnen we deze beweging groter maken.

We wensen je veel plezier in de keuken en aan tafel,
alleen of met jouw gezelschap.

Aanbod van Voeding Leeft

Wij brengen mensen in beweging door hen te laten ervaren wat de impact is van leefstijl op lichaam en geest. Naast onze leefstijlprogramma's bieden wij daarom ook andere activiteiten aan. Wil je hier meer over weten? Kijk dan op www.voedingleeft.nl of mail naar info@voedingleeft.nl.



10-daags
Eet Experiment



Workshops
op maat



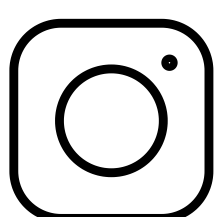
Masterclasses
op thema



Nascholingen
voor zorgverleners

Social media

Ook online zijn we heel actief en plaatsen we regelmatig tips en tricks voor een gezonde leefstijl en verhalen van onze deelnemers. Volg jij ons al? Ook kun je je via onze website www.voedingleeft.nl inschrijven voor onze nieuwsbrief.



Instagram - @voedingleeft



Facebook - Keer Diabetes2 Om



Voeding smaakt
Voeding keert
Voeding Leeft

 Voeding Leeft

KEER
DIABETES²
OM

Disclaimer

De ideeën en adviezen van deze uitgave dienen als inspiratiebron voor een andere levensstijl. In de recepten wordt mogelijk gebruik gemaakt van ingrediënten die bij sommige mensen allergische reacties kunnen oproepen. Indien dit voor jou geldt, dien je deze uit het recept te verwijderen en te vervangen door iets wat je wel verdraagt. De informatie is niet te gebruiken voor genezing of als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij twijfel uw huisarts of diëtist. Stichting Voeding Leeft kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door gebruik van dit boekje ontstaan.

Copyright 2023. Voeding Leeft.

Deze uitgave mag niet zonder toestemming van Voeding Leeft worden vermenigvuldigd en verspreid.

