

Recepten e-book

10 heerlijke, nieuwe recepten
in de stijl van Voeding Leeft



Welkom

Een andere leefstijl, waarin onbewerkte voeding de basis vormt, kan het verschil maken. Duizenden mensen hebben dit al ervaren in onze leefstijlprogramma's.

Eet je goed, dan heb je vaak meer energie, bijvoorbeeld om te bewegen, en slaap je misschien ook beter. Je eetpatroon aanpassen is daarom een belangrijke ingang voor leefstijlverandering. Onze visie op eten en voeding hebben we in onze leefstijlprogramma's praktisch vertaald in heerlijke recepten. Wist je dat veel deelnemers ook na het programma nog steeds onze recepten koken?

In dit e-book vind je 10 van onze favorieten. Lekker eten dat ook nog goed voor je is, wij laten zien dat het kan én hoe je dat doet.

Eet smakelijk!



Barbara Kerstens
namens het hele team van Voeding Leeft

Colofon

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

Eerste versie: November 2025

Fotografie: Anouk de Kleermaeker, Nathalie Wilmsen, Canva

Vormgeving: Nathalie Wilmsen, Tara van Baarle

Inhoud: Denise van Wolferen, Tara van Baarle, Nathalie Wilmsen

Dit e-book is enkel bestemd voor deelnemers aan Keer Diabetes2 Om. Het is 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.

Ontbijt



Tropische chiapudding



2 personen



10 minuten

Ingrediënten

- 400 ml kokosmelk (of volle kwark)
- 2 el kokosrasp
- 50 gram chiazaad
- 40 gram passievrucht (diepvries)
- 2 el pitten (zonnebloem- of pompoenpitten)
- optioneel: kiwi

Eén van onze favorieten is deze tropische chiapudding. Fris, romig en vol smaak. Binnen een paar minuten gemaakt. De koelkast doet de rest! Ook in de winter te maken, dan haal je de passievrucht gewoon uit de diepvries.

Bereiding

Avond van tevoren

1. Ontdooi de passievruchten.
2. Meng de kokosmelk of kwark, kokosrasp en chiazaad goed door elkaar.
3. Meng de helft van de passievruchten door het chia-mengsel. Bewaar de andere helft in een bakje in de koelkast.
4. Verdeel het over 2 schaaltjes/glaasjes. Top af met de andere helft van de passievrucht en de pitten. Zet dit afgedekt een nacht in de koelkast.

Op de dag zelf

1. Haal de chiapudding uit de koelkast.
2. Optioneel: snijd de kiwi in partjes en leg op de chiapudding voor het serveren met wat extra kokosrasp.



Wist je dat
chiazaad wel 10
keer zijn gewicht
aan vocht
opneemt? Perfect
om pudding te
maken!





Groentemuffins met champignons



8 muffins



45 minuten

Ingrediënten

- klontje roomboter
- 1 kleine ui
- 125 gram champignons
- 1 paprika
- 4 plakjes (ontbijt)spek
- 1 bol mozzarella
- handje ongebrande en ongezouten noten
- 5 eieren
- 1 tl Italiaanse kruiden
- snufje peper en (jozo)zout

Deze groentemuffins zijn hartig in plaats van zoet, maar net zo lekker en makkelijk te maken. Groente eten bij het ontbijt maakt 350 gram groenten per dag eten haalbaar. Heb je geen muffin vorm? Gebruik een cakeblik.


Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de muffinvorm in met roomboter.
2. Pel en snipper de ui fijn. Snij de champignons, paprika en mozzarella in kleine blokjes. Hak de noten grof.
3. Zet een pan op het vuur en fruit hierin de ui zachtjes aan tot deze glazig is. Voeg vervolgens ook de champignons toe en bak mee.
4. Haal de pan van het vuur en doe de ui en champignons in een kom. Voeg hier vervolgens de paprika en gehakte noten aan toe.
5. Voeg ook de eieren, mozzarella, Italiaanse kruiden, peper en zout toe en meng het geheel goed. Leg in de ingevette muffinvormpjes een half plakje spek en vul vervolgens met het groente-ei mengsel.
6. Bak de muffins voor circa 25 minuten in de oven. Prik met een houten satéstokje of vork in het midden van de muffins om te kijken of ze gaar zijn. Er mag geen nat mengsel aan het stokje blijven hangen.
7. Serveer direct warm of laat ze afkoelen. Bewaar de muffins in een afgesloten bak in de koelkast.



“Ik was verbaasd dat je aan drie keer per dag eten genoeg kan hebben .”

Liesbeth - Deelnemer



Hüttenkäse met rood/blauw fruit en zelfgemaakte granola



2 personen



5 minuten

+ 40 minuten

Ingrediënten

Granola: voor 12 porties

- 1 zak van 200 gram gemengde en ongebrande noten
- 100 gram zonnebloempitten
- 100 gram pompoenpitten
- 100 gram gebroken lijnzaad
- 4-5 el kaneel

Hüttenkäse: voor 2 personen

- 400 ml hüttenkäse
- 2 handjes granola
- 2 schaaltes à (200 gram) rood/blauw fruit

Hüttenkäse in plaats van yoghurt? Jazeker! Dit eiwitrijke product is een verrassende twist voor je ontbijt. Lekker, makkelijk en net even anders dan je gewend bent. Het zorgt voor een voedzame start van de dag.

Bereiding

Granola

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Doe alle ingrediënten in een kom en meng alles goed door elkaar.
2. Pak een bakplaat en leg hierop een vel bakpapier. Spreid het mengsel over de bakplaat en schuif in de oven. Bak dit 20 tot 30 minuten. Schep het mengsel na 10 minuten even om, om aanbranden te voorkomen.
3. Bak alles tot het alles lichtbruin gekleurd is en laat afkoelen. Bewaar de granola in een afsluitbare pot.

Ontbijt

1. Verdeel de Hüttenkäse over 2 schaaltes. Voeg hier een handje granola en het fruit aan toe.

Mocht je de structuur van de hüttenkäse niet lekker vinden, kan je het ook even pureren.



Pompoenpitten
zijn verrassend
eiwitrijk



A photograph of fresh vegetables in woven baskets. In the foreground, several green artichokes are packed in a basket with a white and brown striped rim. Behind them, another basket is filled with bright green beans. To the right, a third basket contains several red tomatoes. A semi-transparent peach-colored circle is centered over the image, containing the word "Lunch" in white text, with a thin white horizontal line underneath it.

Lunch



Groene shakshuka

 2 personen  20 minuten

Ingrediënten

- 4 stengels lente-ui
- 2 teentjes knoflook
- extra vierge olijfolie
- 1 courgette
- 400 gram spinazie
- 2 tl gedroogde salie
- peper en (jozo)zout
- 4 eieren
- 50 ml slagroom
- 50 gram geitenkaas
- 25 gram walnoten

Shakshuka is populair! Met dit gerecht met ei kun je volop variëren. Wij kiezen hier voor een frisse twist op de Marokkaanse klassieker met een lekkere crunch van walnoten!

Bereiding

1. Snijd de ui in ringen en pers de knoflook fijn. Verwarm wat olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook aan.
2. Snijd ondertussen de courgette in blokjes en laat even meebakken. Voeg geleidelijk alle spinazie toe aan de pan tot deze geslonken is.
3. Breng op smaak met salie, peper en (jozo)zout. Voeg de slagroom toe en roer goed door.
4. Maak 4 kuiltjes in de spinazie. Breek in ieder kuiltje een ei. Doe de deksel op de pan en laat de eieren zo'n 5 à 7 minuten garen in de groentesaus. Controleer tussendoor. Hij is goed wanneer het eiwit gestold is en de eidooier nog vloeibaar.
5. Hak (terwijl de eieren garen), de walnoten in grove stukken en de peterselie fijn.
6. Schep de shakshuka op twee borden en verkruimel de geitenkaas erover. Garneer met walnoten en peterselie.

Tip: Voeg op het einde een scheutje citroensap toe. Dat helpt je lichaam het ijzer uit de spinazie beter op te nemen.





Scrambled tofu met groenten en kaas

 2 personen  15 minuten


Ingrediënten

- 200 gram stevige tofu
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- scheut extra vierge olijfolie
- 2 tl kurkuma
- 3 el sojasaus
- 1 rode paprika
- 100 gram champignons
- peper en (jozo)zout
- 50 gram geraspte kaas

Met tofu kun je creatieve gerechten maken. We gebruiken tofu hier als alternatief voor eieren. Samen met de groenten, kruiden en kaas wordt het een smaakexplosie! Probeer maar.

Bereiding

1. Dep de tofu droog met keukenpapier en verkruimel deze met een vork. Snijd de ui fijn en pers de knoflook.
2. Verwarm de olijfolie in de pan. Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de kurkuma en sojasaus toe.
3. Voeg de verkruimelde tofu toe aan de pan en roer goed door. Breng op smaak met peper en (jozo)zout en zet op laag vuur.
4. Snijd de paprika in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd in plakjes. Voeg de paprika en champignons toe aan de pan en bak 3-4 minuten mee op middelhoog vuur.
5. Strooi tot slot de kaas over de scrambled tofu en groenten heen en laat het smelten door nog 1-2 minuten zachtjes mee te bakken.

A top-down view of a plate of scrambled tofu with vegetables. The plate is white with a blue rim. The tofu is yellow and crumbly, mixed with green leafy vegetables, red and orange bell peppers, and green onions. A silver fork with a wooden handle is placed on the right side of the plate. In the background, there are two white salt and pepper shakers, two red tomatoes, and a piece of grey and white fringed fabric.

Je kan ook oude kaas, mozzarella of feta gebruiken. Kies wat je lekker vindt!



Spinazie-broccolisoeep met kipfilet en hüttenkäse



6 personen



30 minuten

Ingrediënten

- 2 kleine uien
- 3 teentjes knoflook
- scheut extra vierge olijfolie
- 2 stronken broccoli
- 600 gram spinazie
- 750 ml water
- 2 groentebouillonblokjes
- 400 gram kipfilet
- peper en (jozo)zout
- 400 gram hüttenkäse
- beetje kelp (verpulverde zeewier-/nori-/ sushivellen)
- optioneel: kiemgroenten

Soep op het menu zetten is een makkelijke manier om meer groenten binnen te krijgen. Deze soep maken we extra vullend door er eiwitrijke ingrediënten aan toe te voegen, waaronder kip en hüttenkäse.

Bereiding

1. Pel en snij de ui en pers de knoflook fijn. Doe een scheut olijfolie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook aan.
2. Was en breek de broccoli in stukken (inclusief de steel) en voeg de spinazie, het water en de bouillonblokjes toe aan de pan. Breng zachtjes aan de kook en laat het 10-15 minuten pruttelen tot de groenten gaar zijn.
3. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de blokjes tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en (jozo)zout.
4. Laat de hüttenkäse uitlekken en voeg de helft toe aan de soep. Voeg ook de kelp toe en pureer de soep. Voeg de kipfiletblokjes toe en roer goed door.
5. Verdeel de soep over de soepkommen, schep in beide kommen een flinke lepel hüttenkäse en garneer eventueel met wat kiemgroenten.

A vibrant market stall display of fresh produce. In the foreground, a white bowl is filled with bright yellow chili peppers. To its right, a black bowl contains ginger root. In the background, a woven basket holds several heads of garlic, and another basket contains red chili peppers. Further back, blue crates hold bunches of asparagus wrapped in white paper and bags of ginger. The scene is set against a backdrop of blue plastic bags and wooden crates.

Diner



Geroosterde bloemkool met kip en yoghurt-roomkaas



2 personen



50 minuten

Ingrediënten

- 200 gram Griekse yoghurt
- peper en (jozo)zout
- 1 kleine bloemkool (400 gram)
- 2 el kurkuma
- scheutje extra vierge olijfolie
- peper en (jozo)zout
- 50 gram amandelen
- 1 ui
- 4 kipdijfilets
- 3 el garam masala (Indiase kruidenmix)
- 1 citroen
- venkelzaad
- 1 bosje platte peterselie
- 1 bosje bieslook
- 1 bosje munt
- 50 gram granaatappelpitjes

Wist je dat yoghurt-roomkaas ook wel labneh genoemd wordt? Het is een uitgelekte yoghurt gemengd met zout.

Een smaakmaker uit het Midden-Oosten.

Bereiding

Avond van tevoren

1. Maak de yoghurt-roomkaas de avond van tevoren. Breng de yoghurt op smaak met peper en zout en roer door. Leg een theedoek in een zeef en schep de yoghurt erin.
2. Zet de zeef op een kom en zet dit in zijn geheel in de koelkast. Laat de yoghurt 5 uur uitlekken.

Op de dag zelf

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloemkool in roosjes en meng met olijfolie, kurkuma, peper en zout.
2. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en zet 20 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Rooster de laatste 10 minuten de amandelen mee.
3. Pel en snijd een ui fijn. Snijd de kip(dij)filet in blokjes en wrijf ze in met garam masala.
4. Verwarm wat olijfolie in de pan en bak de ui glazig. Voeg de kip toe en breng op smaak met peper en zout. Bak mee tot deze gaar is.
5. Laat de kip en de bloemkool afkoelen. Rasp de citroen. Haal de yoghurt uit de koelkast en breng op smaak met geraspte citroen, venkelzaad en olijfolie.
6. Snijd de peterselie, bieslook en munt fijn. Meng de kruiden met de granaatappelpitjes, geroosterde bloemkool en kip. Serveer met de yoghurt.





Courgetti met gehaktballetjes en groentesaus



2 personen



30 minuten

Ingrediënten

- 30 gram Parmezaanse kaas (of Pecorino kaas)
- 3 takjes peterselie
- 1 ei
- peper en (jozo)zout
- 250 gram half om half gehakt
- 1 ui
- 2 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- 2 teentjes knoflook
- scheut extra vierge olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gram)
- 400 gram courgette spaghetti (of 2 kleine courgettes)

Een klassieker, maar dan helemaal diabetes geschikt. Comfortfood waar je je goed bij voelt. De balletjes worden extra lekker door er kaas doorheen te mengen!

Bereiding

1. Rasp de Parmezaanse kaas fijn. Haal de blaadjes van de peterselie en hak deze fijn. Meng nu kaas, ei, peterselie, peper en zout heel goed door elkaar. Verdeel het kaas-ei mengsel over een schaal voeg het gehakt toe.
2. Kneed alles goed door elkaar en maak balletjes van ongeveer dezelfde grootte.
3. Snijd de ui, wortels en bleekselderij heel fijn en hak ook de knoflook fijn.
4. Verwarm de olijfolie in de pan en bak de balletjes aan alle kanten bruin. Haal ze uit de pan en bak in hetzelfde vet de uien, bleekselderij en wortel 10 minuten.
5. Voeg vervolgens de gehakte knoflook toe en bak nog 2 minuten mee. Voeg tot slot de tomatenblokjes peper en zout toe, roer door elkaar.



Tip:
gebruik een ijschep
om makkelijk
gehaktballetjes van
dezelfde grootte te
maken





Witvis met mosterdsaus en witlof



2 personen



45 minuten


Ingrediënten

- 4 stronken witlof
- 20 gram geraspte (boeren)kaas
- snufje nootmuskaat
- peper en (jozo)zout
- scheutjes extra vierge olijfolie
- 1 ui
- 1 el peterselie
- 4 el mosterd
- 75 ml slagroom
- 1 blokje vis of groentebouillon met 100-150 ml water
- 400 gram witvis (kabeljauw of koolvisfilet)

Het lichte bittertje van de witlof maakt het gerecht net wat frisser. Is verse vis voor jou geen optie? Kijk dan in de diepvries.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden (grillstand).
2. Breng water aan de kook. Maak de witlof schoon en kook hem in ongeveer 5-10 minuten beetgaar. Laat uitlekken en snijd de witlof in de lengte doormidden en de harde kern eruit.
3. Snijd de ui en peterselie fijn. Verwarm de olijfolie in de pan en bak de ui tot deze glazig is en voeg dan de peterselie toe en schep nog even om.
4. Voeg hier de mosterd, slagroom en bouillon en eventueel snufje nootmuskaat aan toe. Laat de saus op laag vuur zachtjes inkoken tot deze dikker wordt. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
5. Leg de witlof in een ingevette ovenschaal. Meng de kaas met de nootmuskaat, peper en eventueel zout en verdeel deze over de witlof. Zet de ovenschaal voor 5-10 minuten in de oven onder de grill tot de kaas bruin is.
6. Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en eventueel (jozo)zout en verwarm een wat olijfolie in een pan. Bak de kabeljauw in 6-8 minuten op middelhoog vuur goudbruin en gaar. Keer halverwege om.
7. Verdeel de vis, saus en witlof over de borden.



Witlof bevat inuline,
een vezel die je
darmbacteriën voedt
en goed is voor je
spijsvertering!



Pompoen en kip uit de oven met sperziebonen



2 personen



65 minuten

Ingrediënten

- 1/2 citroen
- 1 teentje knoflook
- 2 el extra vierge olijfolie
- peper en (jozo)zout
- 1/2 flespompoen (of 500 gram pompoenblokjes)
- 4 kip(dij)filets
- 200 gram sperziebonen
- 100 gram geitenkaas
- paar takjes rozemarijn

Ovengerechten zijn een manier om gemakkelijk heerlijke maaltijden op tafel te zetten. Staat het gerecht in de oven? Dan kan jij iets voor jezelf doen!

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd 3 plakjes van de citroen af en knijp de rest uit. Pers de knoflook fijn. Meng 1 eetlepel citroensap met de olie, uitgeperste knoflook en wat peper en (jozo)zout.
3. Was de pompoen, snijd hem in tweeën en leg een helft weg. Haal de pitten eruit en snijd de pompoen vervolgens in gelijke stukken van ongeveer 4 cm (de schil kun je laten zitten, die wordt straks zacht in de oven).
4. Snijd de kip in grove stukken en leg ze in een ovenschaal.
5. Voeg de stukken pompoen en sperziebonen toe aan de ovenschaal (zorg dat de kip onderop ligt), verkruimel de geitenkaas erboven en schenk de dressing eroverheen.
6. Leg tot slot de rozemarijn en citroen erop. Zet de ovenschaal gedurende 45 minuten in de voorverwarmde oven. Houd tussendoor goed in de gaten.

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 2025. Voeding Leeft.

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

