Kerst en nieuwjaar

2021-2022

Met de feestdagen in zicht is het niet altijd makkelijk om uw dieet te volgen. Om jullie wat tips/inspiratie te geven hebben wij deze brochure gemaakt zodat jullie ook ten volle kunnen genieten van de feestdagen.

In deze brochure vinden jullie tips en tricks hoe je tijdens de feestdagen toch nog op je dieet kan letten.

Verder staan er ook nog enkele recepten aangepast aan het dieet.

Mits een beetje planning en een goede keuze is het mogelijk om te genieten van een restaurantbezoek of thuis bij familie

De beste wensen voor het nieuwe jaar!

De dieetafdeling
Nele 015504548
Helga 015504547

Enkele tips

Noodzakelijk om zeker op kalium en vocht te letten

- Hou de overige maaltijden van die (feest)dag sober
- Op restaurant bestel je bij voorkeur a la carte, zo kan je bewuster kiezen
- Vraag aan familie of op restaurant om geen extra zout toe te voegen
- Neem liever geen soep
- Kies ofwel voor een voor– en hoofdgerecht of een hoofd– en nagerecht

Aperitieven

- Nip langzaam aan het glas en geniet van elk slokje
- Een aperitief zonder alcohol kan ook altijd (zie recept mocktail)
- Kies zeker geen fruitsappen, tomatensap, cola of long-drinks/cocktails

Wat met het voorgerecht?

- Kies liever geen soepen, salades of kaaskroketten
- Alle witte broodsoorten met boter of lookboter kunnen gebruikt worden
- Enkele suggesties: oesters, scampi's met lookboter/ roomsaus, geitenkaas met honing, carpaccio vlees/vis

Wat met het hoofdgerecht?

- Door te kiezen voor witte pasta, witte rijst, couscous of brood in de plaats van een aardappelgerecht (frietjes, kroketten, ed.) kan er al veel kalium uitgespaard worden
- Kies liever geen kaasbereidingen zoals raclette, kaasfondue, kaassaus, ed.
- Overdrijf niet met rauwe groenten; koken blijft de beste bereidingswijze
- Kies liever geen tomatensaus; kies bij een pastagerecht eerder voor roomsaus

Wat met het dessert?

- Zie het dessert als vervanging van de dagelijkse toegelaten hoeveelheid fruit of melkproduct
- Kies liever geen kaasschotel
- Vermijd chocolade, pralines of nootjes
- Koffie bevat 10 maal meer kalium dan thee. Verkies daarom thee boven koffie
- Enkele suggesties: sorbet, fruitsla met slagroom, vanilleijs met vanille– of karamelsaus, tarte tatin, etc.

Recepten

Simpele en snelle virgin mojito

Benodigdheden voor 1 groot glas:

- 10 blaadjes munt
- 1 theelepel rietsuiker of zoetstof
- 200 ml sprite (zero)
- Halve limoen
- Ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de muntblaadjes met de rietsuiker in een glas en stamp met een houten stamper tot de blaadjes gekneusd zijn. Pers de halve limoen uit en voeg samen met de sprite toe. Werk af met ijsblokjes.

Glaasjes met rode biet en geitenkaas

Ingrediënten voor 10 glaasjes:

- 3 rode bieten
- Verse geitenkaas (bv. Chavroux)
- Platte kaas
- Veldsla
- Olijfolie
- Gehakte basilicum

Bereidingswijze:

Kook gedurende 20 tot 30 minuten de bieten in water. Snij daarna de bieten in kleine blokjes. Leg een laag van die blokjes op de bodem van het glas. Bestrooi met gehakte basilicum. Meng in een kom de verse geitenkaas met 2 eetlepels olijfolie en de platte kaas (evenveel geitenkaas als platte kaas). Doe dit kaasmengsel over de bieten. Het glaasje afwerken met veldsla.

Pannenkoekenrol met tonijnmayonaise

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 pannenkoeken
- 1,5 blikje tonijn zonder zout (Delhaize, Carrefour)
- 5 eetlepels mayonaise
- 4 eetlepels Philadelphia
- 1 eetlepel gehakte verse bieslook
- 1 eetlepel peterselie
- Peper

Bereidingswijze:

Meng de tonijn, mayonaise en Philadelphia. Breng op smaak met peper, peterselie en bieslook. Verdeel het mengsel over de pannenkoeken en rol ze op. Wikkel in plastiekfolie en laat een uur afkoelen in de frigo. Snijd de pannenkoekenrol in plakjes van 2 cm dik en schik ze op een bord.

Lamskoteletjes met citroen en koriander

Ingrediënten voor 2 personen:

- Lamskoteletjes
- Peper van de molen

Voor de marinade:

- Knoflookteentje
- 1 grote reep schil van een onbehandelde citroen
- 2 eetlepels gehakte verse koriander
- 2 eetlepels verse gehakte bladpeterselie
- 3 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

Laat de koteletjes gedurende 1,5 u in de koelkast marineren. Roer af en toe om. Gril de lamskoteletjes of bak ze in een pan. Bewaar de marinade en warm ze lichtjes op in de microgolfoven. Giet de marinade over de lamskoteletjes. Dien op met couscous en met ui, look en peper. Je kan ook nog enkele schijven courgette en tomaat aanstoven en toevoegen.

Stoofpotje van hertenvlees met dragon

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kg van stoofvlees van hert
- 400 g wortels
- 1 ui
- 2 glazen droge witte wijn
- Peper
- Maïzena

400 g courgettes
2 cl verse room
5 eetlepels olijfolie
1 el rozemarijnpoeder
2 eetlepels dragon

Bereidingswijze:

Braad de uien en het vlees in de warme olijfolie. Wanneer het vlees aan alle kanten een kleurtje heeft, 2 glazen witte wijn en het rozemarijnpoeder toevoegen. Daarna gedurende 45 minuten met deksel laten sudderen. Spoel de courgettes en de wortels en snij ze in schijfjes of staafjes.
Om het kalium een beetje te verminderen, kunt u de groenten eerst in water koken. Voeg de groenten toe aan het vlees en laat nog 25 minuten koken. Voeg daarna de dragon toe. Bind na het koken de saus met maïzena en de room. Dit gerecht kan je serveren met witte rijst/couscous.

Pasta met zeevruchten

Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 g gemengde zeevruchten (uit de diepvries)
- 500 g pasta (pastavormen naar eigen keuze)
- 1 takje kervel
- 1 ui
- 200 g mascarpone
- 1,5 dl room
- 2 eetlepels vetstof
- 1 takje peterselie, nootmuskaat, peper

Bereidingswijze:

Kook de pasta in ongezouten water. Laat de vetstof in een kookpan smelten en stoof de ui lichtjes aan. Voeg er de gehakte peterselie en kervel aan toe. Voeg er de mascarpone en de room bij. Voeg de zeevruchten toe, laat alles gedurende 6 minuten sudderen. Giet de pasta af en voeg er de zeevruchten bij. Kruiden met nootmuskaat en peper.

Appelcrumble

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 appelen
- 100 g cassonade (donkerbruine suiker)
- 100 g bloem
- 100 g ongezouten boter
- 1 koffielepel kaneel-poeder
- 1 zakje vanillesuiker
- Sap van 1 citroen

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200°C. De appelen schillen, uithollen en in grote blokjes snijden. Verdeel ze op een grote schotel, overgiet met het citroensap, kaneel en vanillesuiker en zet ze in de oven. Meng de bloem en de cassonade in een kom. Voeg er de boter in kleine blokjes aan toe en meng dit alles met de hand tot je een klonterig deeg bekomt. Verkruimel het deeg boven de appelen tot ze helemaal bedekt zijn. Plaats in de oven op 200°C gedurende 30 minuten. Lauw op-dienen met opgeklopte room of vanille ijs.

Tiramisu met speculaas

Ingrediënten voor 2 personen:

- 8 speculaasjes
- 125 g mascarpone light
- Koffie
- 1 eidooier
- 1 eiwit
- 25 g bloemsuiker of
  … g zoetstof (zie verpakking)
- 1 eetlepel Amaretto

Bereidingswijze:

Maak koffie. Splits het ei en hou eiwit en eidooier apart. Mix de eidooier, de bloemsuiker (zoetstof) en de Amaretto tot een luchtig en licht beslag. Klop het eiwit op en voeg samen met de mascarpone toe en mix alles tot een glad geheel. Dompel de speculaasjes één voor één in de koffie. Neem 2 dessertkommetjes. Leg telkens 1,5 koekje op de bodem en bedek ze met een laag mascarponecrème. Leg daarboven opnieuw 1,5 koekje en een laag crème. Hou 2 koekjes apart voor de afwerking. Laat 4u opstijven in de koelkast. Verkruimel de koekjes, werk af en dien op.

Fijne feesten

Bron recepten: Horizon; een uitgave van Fenier-Fabir, Federatie van Belgische Verenigingen voor Nierinsufficienten.