



Voedingstips Pasen

Tips voor een gezonde paasbrunch

Endocrinologie

01 Inhoud

Tips en tricks voor een gezonde paasbrunch	4
Weet wat je eet	6
Recepten voor een gezonde paasbrunch	9

02 Welkom

Het is alweer bijna Pasen!

De winkels liggen vol met paaseieren, paasbrood en chocolade paashazen. Weerstaan aan al dat lekkers is niet gemakkelijk. Daarom zetten we enkele tips op een rijtje.

Genieten mag, met mate!

We wensen je graag een fijne Pasen toe!

Team endocrinologie

Tips en tricks voor een gezonde paasbrunch

- Probeer niet te veel paaslekkertjes in huis te halen. **Doe dus bewust je boodschappen.** Haal al dat lekkers niet te veel op voorhand in huis, de kans is groot dat je het al op hebt gegeten voor de feestdag.
- Ga niet zomaar dingen eten 'omdat ze er zijn', maar kies datgene wat je echt lekker vindt. Misschien kun je zo al een paar snoepmomentjes overslaan. **Geniet dus bewust** van de chocolade en alle andere zoetigheden. Verder in deze nieuwsbrief kan je ook een tabel terugvinden die je kan helpen bij je keuze.
- **Eet langzaam en kauw goed.** Dan wordt genieten makkelijker én merk je beter op wanneer je vol zit.
- **Wissel** luxe broodjes **af** met volkoren crackers, volkoren beschuit of volkoren boterhammen.
- Maak een **lekkere fruitsalade** of kies eens voor luxe fruitsoorten die je anders niet koopt, maar wel lekker vindt. Verwen jezelf dus met eens wat ander lekker fruit.
- **Drink zo weinig mogelijk suikerrijke dranken** zoals frisdranken en vruchtensappen. Een gezondere keuze is water, thee/koffie zonder suiker, of een suikervrije frisdrank. Serveer eens 'infused water' dat is water met bijvoorbeeld een paar schijfjes citroen en/of takjes munt. Vers vruchtensap kan je mengen met een beetje magere yoghurt, zo maak je er een gezonde smoothie van.
- **Maak het ontbijt of de lunch speciaal** met bijvoorbeeld havermoutpannenkoeken, een lekkere omelet of gepocheerd eitje, een gezonde pizza, hartige muffins, een lekkere salade of een gezonde soep. Meer inspiratie vind je ongetwijfeld in onze recepten verder in deze brochure.

- **Serveer luxe soorten broodbeleg die ook gezond zijn** zoals rosbief, hüttenkäse, avocado, rucola, zelfgemaakte gezonde salades zoals eiersalade, zalmsalade, tonijnsalade of kipsalade. Of maak een gezonde beleg met groenten zoals een zelfgemaakte spread van broccoli of doperwtten met citroen, kruiden en yoghurt.
- **Ga voor groenten!** Kies voor een zelfgemaakte soep of maak een frisse salade.
- **Wandel** samen met jouw bezoekers een rondje in de buurt of door een natuurgebied.



04 Weet wat je eet

Kleine paaseitjes (8 gram/ stuk)

soort	kcal/ stuk	gr koolhydra-ten/stuk
witte chocolade	45	5
melkchocolade	45	5
pure chocolade	40	4,5
gevuld (lichte vulling, likeur)	37	4
gevuld (noot, praline vulling)	52	6

Grote paaseieren (50 gram/ stuk)

soort	kcal/ stuk	gr koolhydra-ten/stuk
witte chocolade	280	31
melkchocolade	280	31
pure chocolade	250	28
gevuld (lichte vulling, likeur)	232	25
gevuld (zware vulling, noot/praline)	325	38

Paasfiguren en diversen

soort	kcal/ stuk	gr kool- hydra- ten/stuk
Middel- groot figuur melkcho- colade (150g)	800	94
Groot figuur melkcho- colade (200g)	1100	125

Paasbrood

soort	kcal/ stuk	gr kool- hydra- ten/stuk
Palm- paas- haantjes (55g)	148	25
Paasstol (1snee, 55g)	167	25

Eieren

Wist je dat...

Eieren voor 13% uit eiwitten bestaan en een goede bron zijn van vitamines (zoals B12, D, A en B2) en mineralen (ijzer en zink).

Eieren staan in de licht groene zone van de voedingsdriehoek en kunnen dus zeker deel uitmaken van een gezonde voeding.

Tot enkele jaren geleden was de richtlijn om maximaal 3 eieren per week te eten, waarvan 1 uit bereiding. **Nu wordt er aangeraden om per week maximaal 6 eieren te nuttigen, inclusief het gebruik van eieren in bereidingen.**

Eieren zijn rijk aan cholesterol (vooral de eidooier), maar de cholesterol die je inneemt via de voeding heeft slechts een kleine invloed op het cholesterolgehalte in je bloed. Eieren doen dus je cholesterolgehalte niet sterk

stijgen. Verzadigde vet (vb. uit vetrijk vlees maar ook uit chocolade!) heeft wel een negatieve invloed op cholesterolgehalte in het bloed.

Eieren bevatten voornamelijk onverzadigde vetten. (bron: diabetes liga)

Consumeer maximaal 6 eieren per week, incl. het gebruik van eieren in bereidingen.

soort	kcal/ stuk	gr kool- hydra- ten/stuk
Gebak- ken ei (1 stuk, 50g)	110	0
Gekookt ei (1 stuk, 50g)	75	0
Gekookte eierdooi- er (1 stuk, 15g)	55	0

05 Recepten voor een gezonde paasbrunch

Hartige cupcakes

Voedingswaarden per stuk: 50.2 kcal en 1g koolhydraten

Ingrediënten voor 12 porties

- 6 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 4 eetlepels geraspte 30 + kaas
- 1 kleine paprika
- 2 bosuitjes

Bereidingswijze

- Warm de oven voor op 180° C.
- Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm.
- Klop de eieren met de melk los. Klop er de geraspte kaas door.
- Vul iedere vorm met blokjes paprika en ringetjes bosui en verdeel het eimengsel erover.
- Bak de cupcakes in 15-20 minuten in de oven gaar en goudbruin.
- Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

Variaties

Kies een andere vulling: doperwtten met verse basilicum, halve kerstomaatjes met tijm, gebakken champignons met rode ui, broccoliroosjes, ...



Havermoutpannenkoek

Voedingswaarden per portie zonder topping: 247.8 kcal en 31.2g koolhydraten

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 ml halfvolle melk
- 150g havermoutvlokken
- 2 eieren
- 1 banaan
- 1 et olie
- Vers rood fruit of yoghurt

Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten in een maatbeker en meng vervolgens met een staafmixer alles goed door elkaar tot een beslag.
- Doe een beetje olie in de pan. Bak dikke pannenkoekjes van 1 cm dik. Bak aan beide kanten ongeveer 3 minuutjes bakken.
- Serveer de havermout pannenkoeken met bijvoorbeeld vers rood fruit of yoghurt.

Radijsjesdip

**Voedingswaarden per portie:
52.5 kcal en 5g koolhydraten**

Ingrediënten voor 6 personen

- 150g radijzen
- 150g lente-ui
- 250g magere verse kaas
- 150 magere yoghurt
- Peper
- Zout

Bereidingswijze

- Spoel de radijsjes, rasp ze grof of snij ze in fijne reepjes. Bestrooi lichtjes met zout en laat een halfuurtje staan. Laat uitlekken in een zeef en druk het vocht eruit.
- Klop de verse kaas luchtig op met de yoghurt. Snij de lente-uities in fijne ringetjes.
- Roer de radijsjes en de lente-ui door het verse-kaasmengsel, kruid met peper en zout. Verdeel de dip over schaalpjes en laat ten minste een half uur in de koelkast rusten. Strooi er eventueel wat bieslookbloemetjes over.

Lekker op een stukje geroosterd volkoren brood.

Chocolademousse met bosvruchten

**Voedingswaarden per portie:
208 kcal en 17 g koolhydraten**

Ingrediënten voor 4 personen

- 6 eiwitten
- 120g fondant chocolade/paasei
- 20g bosbessen
- 20g amandelschilfers

Bereidingswijze

- Smelt de chocolade au bain-marie: doe water in een pot, breng aan de kook en zet op een laag vuur. Doe de chocolade in een kleinere pot en zet die in het warme water terwijl je blijft roeren. Zorg ervoor dat er geen water bij de chocolade komt. Laat de chocolade wat afkoelen.
- Klop het eiwit op met een mixer en voeg hierna de chocolade toe. Laat afkoelen in de ijskast.
- Rooster de amandelen.
- Schep de chocolademousse in leuke kopjes en werk af met de geroosterde amandelen, de bessen en de amandelschilfers.



Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

Vragen?

Je kan contact opnemen met:

secretariaat endocrinologie
tel. 011 69 95 96



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   