

112 lekkere recepten waarmee je diabetes
type 2 kunt voorkomen en genezen



DIABETES

OMKEREN METHODE

KOOKBOEK

BEN KUIPER & MARLOES SCHUURMAN

Voorwoord

Voor je ligt een inblikvoorbeeld van ons Diabetes Omkeren Methode Kookboek

Dit kookboek is het resultaat van vele verzoeken die wij hebben gekregen op www.ziektevrijleven.nl. De bezoekers waren heel blij met de gratis informatie maar misten eigenlijk voorbeeldrecepten die specifiek voor diabetes type 2 patiënten zijn.

Keer op keer kregen we de vraag of een recept wat ze online hadden gevonden nou wel of niet gezond was. Elke dag komen er honderden nieuwe recepten online waardoor mensen door het bomen het bos niet meer konden zien.

Dat was voor ons de druppel. Na vele duizenden mensen online te hebben geholpen met onze Diabetes Omkeren Methode cursus was het eindelijk tijd om mensen via een fysiek kookboek te helpen. Een kookboek wat overigens zowel lekker als makkelijk eten weet te combineren voor de gemiddelde diabeet.

In dit kookboek zul je meer dan 100 recepten vinden die stuk voor stuk je diabetes type 2 zullen verbeteren. Welke je ook besluit te koken, je bloedsuikerspiegel zal verbeteren.

Veel succes en eetplezier toegewenst!

Ben Kuiper & Marloes Schuurman

[Klik hier voor meer informatie!](#)

Index

Voorwoord	3
Iconografie	5
Het maximale uit dit kookboek halen	6
Oventemperatuur tabel	7
Koolhydraatarme bakwaren	9
Ontbijt	25
Lunch	63
Diner	123
Runder-, varkens-, lams-, en kipgerechten	123
Visgerechten	195
Vegetarische gerechten	213
Desserts	227
Keer je diabetes type 2 om binnen 12 weken	246
Receptenindex	247

**Koolhydraatarme
bakwaren**

Wortel en kaneelbrood



14



5min



35min



Dit heb je nodig:

- ✓ 140 gram amandelen
- ✓ 94 gram amandelmeel
- ✓ 3 eieren
- ✓ 2 wortelen - geraspt
- ✓ 40 gram roomboter of kokosboter
- ✓ ½ theelepel zout
- ✓ ½ theelepel bakpoeder
- ✓ 1 theelepel kaneelpoeder
- ✓ 20 druppels vloeibare stevia
- ✓ Bakpapier

Zo maak je het:

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).
- 2 Doe de amandelen in een foodprocessor en meng deze totdat ze grof gemalen zijn. Je wilt ze redelijk fijn hebben, maar niet zo fijn dat het meel is. Je wilt het brood wat textuur geven.
- 3 Voeg vervolgens alle andere bestanddelen toe aan de amandelen en meng dit gedurende 1 minuut. Tussendoor is het handig om de zijanten schoon te schrapen met een lepel om er zeker van te zijn dat alle ingrediënten opgenomen zijn.
- 4 Bekleed een cakevorm tot aan de rand met bakpapier.
- 5 Doe het broodmengsel in de cakevorm, gebruik hiervoor een spatel of een lepel zodat je het mengsel gelijkmatig over de cakevorm kunt verdelen.
- 6 Bak het brood gedurende 35-40 minuten. Haal het vervolgens uit de oven en laat het 5 minuten afkoelen in de cakevorm. Haal het daarna met bakpapier en al uit de cakevorm en laat het daarna op een rooster afkoelen.

Voedingswaarde per plak:

131 kcal





Ontbijt

Warme en koude ontbijtgerechten



Zoete pannenkoeken met bessensiroop



2



5min



15min



Wat heb je nodig:

- ✓ 30 gram kokosmeel
- ✓ ½ theelepel bakpoeder
- ✓ Zout
- ✓ ½ theelepel vanille extract
- ✓ 3 eieren
- ✓ 30 ml olijfolie
- ✓ 90 ml water
- ✓ Klontje roomboter (10 gram)
- ✓ 70 gram diepvriesfruit (zomerfruit/bosvruchten)
- ✓ 5 druppels stevia
- ✓ ½ eetlepel water
- ✓ 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- ✓ 1 eetlepel Griekse yoghurt

Zo maak je het:

- 1 Doe alle ingrediënten voor de pannenkoeken in een foodprocessor en meng ze tot een gladde, vloeibare massa.

Verhit een koekenpan met een klontje roomboter. Schenk de helft van het mengsel in de pan, terwijl je dit doet is het belangrijk dat je de pan op een cirkelvormige manier draait zodat het mengsel dun en gelijkmatig over de pan verdeeld wordt. Bak dit 1,5 tot 2 minuten aan één zijde.
- 2
- 3 Weet je niet zeker of je hem kunt omdraaien, til dan de randen voorzichtig op om te zien of die mooi goudbruin zijn. Je kunt een spatel gebruiken om je pannenkoek om te draaien. Bak vervolgens de andere zijde gedurende 1,5 minuut. Doe hetzelfde voor de tweede pannenkoek.
- 4 Voor de bessensiroop: meng de bessen met het water in een klein steelpannetje en zet dit op het vuur. Laat even sudderen.
- 5 Voeg vervolgens de stevia toe en gebruik een lepel om het geheel te roeren. Laat het daarna nog enkele minuten zachtjes doorsudderen.
- 6 Haal de siroop van het vuur en roer het lijnzaad erdoorheen. Laat het mengsel afkoelen gedurende 5 minuten. Het lijnzaad zal ervoor zorgen dat het geheel dikker wordt.
- 7 Serveer de pannenkoeken vervolgens met de bessensiroop en een flinke eetlepel Griekse yoghurt.

Voedingswaarde per
pannenkoek:

351 kcal



15 gr



8 gr



26 gr



10 gr



Frittata met zalm en groente



4



5min



10min

Wat heb je nodig:

- ✓ 1 rode ui - gesneden
- ✓ 200 gram zalm uit blik of gerookte zalm
- ✓ 1 theelepel verse peterselie
- ✓ 1 paprika - gesneden
- ✓ 1 courgette - gesneden
- ✓ 6 eieren
- ✓ 60 ml volle melk
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ 50 gram geraspte kaas
- ✓ Zout en peper

Zo maak je het:

- 1 Klop alle eieren in een kom samen met het zout, peper, peterselie en de melk. Verwarm tevens de oven voor op 200 graden (hetelucht).
- 2 Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Bak vervolgens je uien bruin.
- 3 Voeg de courgette en paprika toe en bak deze gedurende 3 minuten mee. Zodra de groenten gaar zijn kun je de zalm toevoegen. Breek de zalm in stukjes door je spatel te gebruiken. Roer het als geheel goed door elkaar.
- 4 Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Schep de groenten en de zalm vervolgens over in een ovenschaal. Verdeel de ingrediënten gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
- 5 Giet de geklopte eieren over de groenten. Als laatste kun je de kaas erover strooien.
- 6 Doe de ovenschaal in de oven gedurende 20 minuten.
- 7 Serveer de frittata door hem in vieren te snijden.

Voedingswaarde per
kwart frittata:

251 kcal



20 gr



3 gr



17 gr



1 gr

Lunch

Warme en koude lunchgerechten



Broodje kip-kerrie



2



2min



6min

Wat heb je nodig:

- ✓ 200 gram kipfilet - in blokjes gesneden
- ✓ 2 - 3 eetlepels Griekse yoghurt
- ✓ 4 sneetjes koolhydraatarm brood (of brood uit dit boek)
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ 1 theelepel kerriepoeder
- ✓ ½ theelepel uienpoeder
- ✓ ½ theelepel knoflookpoeder
- ✓ 3 druppels stevia
- ✓ 50 gram gemengde sla
- ✓ Zout en peper

Zo maak je het:

- 1 Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg olijfolie toe en bak de gesneden kipfilet samen met de zout, peper, kerriepoeder, uienpoeder en knoflookpoeder gedurende 3 - 5 minuten.
- 2 Voeg de Griekse yoghurt en stevia toe en roer dit goed door elkaar.
- 3 Doe het vuur uit en laat enkele minuten afkoelen.
- 4 Doe de sla samen met het mengsel op je broodje.

Voedingswaarde per portie: **361 kcal**



38 gr



20 gr



31 gr



8 gr

Kerrie-walnootsoep



4



5min



10min



Wat heb je nodig:

- ✓ 100 gram groene kool - gesneden
- ✓ 1 paprika - gesneden
- ✓ 2 wortelen - fijngesneden
- ✓ 1 bosui - gesneden
- ✓ 400 gram kokosroom
- ✓ 1 eetlepel citroenzuur
- ✓ 2 theelepels kerriepoeder
- ✓ 2 eetlepels witte wijn - optioneel
- ✓ 500 ml water - genoeg om de inhoud van de pan te bedekken
- ✓ 100 gram walnoten - grof gesneden
- ✓ 1 eetlepel olijfolie

Zo maak je het:

- 1 Verhit een middelgrote pan op middelhoog vuur. Voeg de olie, kool, paprika, wortelen en bosui toe. Bak dit gedurende 3 minuten en roer regelmatig.
- 2 Voeg de wijn toe. Roer gedurende 20 seconden om de alcohol te laten verdampen.
- 3 Voeg de kerriepoeder toe en het merendeel van de walnoten (houd er een paar over voor de garnering) en kook nogmaals gedurende een minuut.
- 4 Voeg het water toe en breng aan de kook. Zet het vuur in de laagste stand en laat nog 4-5 minuten sudderen.
- 5 Voeg de kokosroom en citroenzuur toe. Roer alles nog één keer door en laat het op temperatuur komen. Het hoeft niet te koken, dus je kunt het vuur uitdoen.
- 6 Serveer de soep in een kom en garneer met walnoten.



Tip: als je van pittig eten houdt, kun je wat sambal of chilipoeder toevoegen.

Voedingswaarde per portie: **368 kcal**



22 gr



8 gr



36 gr



3 gr



Diner

Runder-, varkens-, lams-, en kipgerechten

Romige rundergoulash



2



5min



10min

Wat heb je nodig:

- ✓ 400 gram runderreepjes
- ✓ 2 eetlepels zure room
- ✓ 400 gram tomatenblokjes uit blik
- ✓ Zout en peper
- ✓ 2 eetlepels paprikapoeder
- ✓ Olijfolie
- ✓ 120 gram champignons - gesneden

Zo maak je het:

- 1 Doe de paprikapoeder en een flinke hoeveelheid zout en peper in een kom. Doe hier de runderreepjes bij en meng het geheel met je handen.
- 2 Verhit een scheutje olijfolie in een pan, voeg de runderreepjes toe en bak gedurende 1 tot 2 minuten aan alle kanten totdat het vlees goudbruin is. Zet daarna opzij in een kom.
- 3 Voeg de champignons en een half blikje tomaten toe aan de pan en laat dit 2 minuten sudderen.
- 4 Doe het rundvlees terug in de pan en laat het opnieuw opwarmen.
- 5 Zet vervolgens het vuur uit en roer de zure room er doorheen.



Tip: dit gerecht kun je eventueel met bloemkoolrijst, koolraap of gestoomde groenten serveren.

Voedingswaarde per portie:

348 kcal



51 gr



8 gr



12 gr



2 gr



Pittige kip met linzen

**2****10min****10min**

Wat heb je nodig hebt:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ✓ 300 gram kipfilet - gesneden | ✓ ½ - 1 theelepel cajunkruiden |
| ✓ 250 gram linzen uit blik - uitgelekt | ✓ 1 eetlepel tamari |
| ✓ 1 ui - gesneden | ✓ 1 theelepel kokosolie |
| ✓ 2 wortelen - gesneden | ✓ 1 tomaat - gesneden |
| ✓ 1 paprika - gesneden | ✓ Zout en peper |

Zo maak je het:

- 1 Meng de kip met cajunkruiden, zout en peper.
- 2 Verhit een wokpan op middelhoog vuur. Voeg de kokosolie toe en bak de kip ongeveer 4 minuten. De kip is nu nog niet helemaal gaar, maar komt later weer terug in de pan. Zet apart op een bord.
- 3 Voeg de ui en wortel toe en bak die in enkele minuten zacht.
- 4 Voeg de paprika en tomaat toe en bak die gedurende enkele minuten mee.
- 5 Wanneer alle groenten gaar lijken, is het tijd om de uitgelekte linzen en tamari toe te voegen. Roer goed door.
- 6 Voeg de kip toe en bak die nog gedurende 1 minuut mee. Doe daarna het vuur uit en laat alles een beetje afkoelen.

Voedingswaarde per portie:

451 kcal

41 gr



45 gr



25 gr



10 gr



Diner
Visgerechten

Gebakken zalm met frisse yoghurtsaus



2



5min



15min

Wat heb je nodig hebt:

- ✓ 400 gram zalmfilet
- ✓ 2 - 3 eetlepels Griekse yoghurt
- ✓ Handjevol peterselie - fijngesneden
- ✓ 1 paprika - fijngesneden
- ✓ Aluminiumfolie
- ✓ 400 gram broccoli - in roosjes gesneden
- ✓ 1 citroen - één helft in plakken gesneden, de andere heel houden
- ✓ Zout en peper

Zo maak je het:

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht).
- 2 Leg een stuk aluminiumfolie op een bakplaat en leg hier 2 of 3 plakjes citroen op. Leg hier vervolgens de zalm bovenop. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 Vouw het geheel tot een pakketje en bak het gedurende 15 minuten in de oven.
- 4 Kook in de tussentijd de broccoli.
- 5 Doe de peterselie, yoghurt, citroensap, zout en peper in een kom. Meng alles goed.
- 6 Schenk de yoghurtsaus aan één kant op het bord. Leg hier vervolgens de zalm bovenop. Serveer de broccoli ernaast.





Diner

Vegetarische gerechten



Lasagne verde



4



15min



40min



Wat heb je nodig hebt:

- ✓ 4 courgettes - in de lengte gesneden
- ✓ 300 gram spinazie
- ✓ 1 ui - gesneden
- ✓ 400 gram tomatenblokjes uit blik
- ✓ 1 theelepel gedroogde basilicum
- ✓ Zout en peper
- ✓ 2 eieren
- ✓ 250 gram kwark
- ✓ 100 gram geraspte kaas
- ✓ Olijfolie

Zo maak je het:

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht).
- 2 Was de spinazie en snijd die in grove stukken.
- 3 Verhit een wokpan op middelhoog vuur. Voeg een scheutje olijfolie toe en bak hierin de spinazie samen met de ui gedurende 1 tot 2 minuten.
- 4 Meng in een blender of foodprocessor de tomaten, basilicum, zout, peper en eieren tot een tomatensaus.
- 5 Gebruik een ovenschotel (voor lasagne) om het gerecht te bereiden. Leg een bodem van courgette plakken.
- 6 Leg hier de helft van het spinaziemengsel bovenop en smeer dit uit.
- 7 Verdeel een derde van de kwark hier overheen.
- 8 Strooi dan een derde van de geraspte kaas hier bovenop.
- 9 Verdeel daarover de helft van de tomatensaus.
- 10 Herhaal het proces opnieuw vanaf stap 5.
- 11 Eindig met de courgette gevolgd door een laagje kwark.
- 12 Verdeel hierop de resterende kaas.
- 13 Bak gedurende 40 minuten in de oven totdat de kaas goudbruin is.

Voedingswaarde per portie: **265 kcal**



17 gr



14 gr



15 gr



4 gr

Desserts



Amandelrotsjes



4



15min



30min



Wat heb je nodig:

- ✓ 35 gram amandelen
- ✓ 35 gram amandelmeel
- ✓ 30 gram kokosolie
- ✓ 7 druppels vloeibare stevia
- ✓ 50 gram pure chocolade (75%)

Zo maak je het:

- 1 Doe de amandelen in een keukenmachine en pulseer gedurende 10 - 20 seconden om de amandelen ruw te hakken. Je wilt ze behoorlijk grof houden dus meng niet te lang. Houd ze vervolgens in een schaalte apart.
- 2 Voeg amandelmeel, kokosolie en stevia toe aan de keukenmachine en meng dit tot een glad geheel. Verwijder het mes en roer met behulp van een spatel of lepel de helft van de amandelen erdoor.
- 3 Bekleed een bakje van 7 bij 12 cm met bakpapier. Je kunt ook een plastic Tupperwarebakje gebruiken.
- 4 Giet het amandelmengsel op het papier en gebruik een lepel om het gelijkmatig over de bodem te verdelen, druk het richting de randen en maak het plat. Zet dit vervolgens een aantal minuten in de vriezer.
- 5 Breek ondertussen de chocolade in stukjes, doe het in een kom en smelt het 'au bain-marie' gedurende 3 minuten.
- 6 Wanneer de chocolade gesmolten is moet je er de rest van de amandelen doorheen mengen. Houd ongeveer 1 eetlepel amandelen over voor de topping.
- 7 Haal de basis uit de vriezer, giet het chocolademengsel eroverheen en gebruik een lepel om het gelijkmatig over de basis te verdelen.
- 8 Strooi de rest van de amandelen eroverheen en duw ze zachtjes in de chocolade zodat ze blijven vastzitten als de chocolade uithardt.
- 9 Zet de amandelrots minstens 30 minuten in de koelkast. Snijd daarna in 4 stukken.



Tip: bewaar ze in de koelkast in een luchtdichte verpakking. Dan blijven ze langer lekker.

Voedingswaarde per portie: **243 kcal**



5 gr



5 gr



22 gr



4 gr

TOT SLOT.

Ik hoop dat je hebt genoten van deze recepten. Mocht je nou meer inspiratie voor gezonde recepten nodig hebben, dan is het Diabetes Omkeren Methode Kookboek zeker wat voor jou.

[Klik hier voor meer informatie!](#)

Gezonde groet,

Ben Kuiper & Marloes Schuurman

Receptenindex

Koolhydraatarme bakwaren

1. 3-minuten magnetronbroodje	8
2. Wortel en kaneelbrood	10
3. Cashewnoot brood	12
4. Lijnzaadbrood	14
5. Diabetesvriendelijke wraps	16
6. Pizzabodem voor diabetici	18
7. Volkorenbrood	20

Ontbijt

Warme en koude ontbijtgerechten

8. "Overnight" havermout met rood fruit	24
9. Chocolade havermout met pindakaas	24
10. Zoete pannenkoeken met bessensiroop	26
11. Hartige havermout	28
12. Havermoutpannenkoekjes met avocado en kaas	30
13. Ontbijtje uit de koekenpan	32
14. Kaasbroodje met ei en sla	34
15. Smeuïg roerbakei	36
16. Omelet met groenten	38
17. Frittata met champignons en spinazie	40
18. Frittata met zalm en groente	42
19. Ontbijtshake met havermout en rood fruit	44
20. Muesli met zoete kaneel	46
21. Pecan ochtendtaartje	48
22. Stevige ontbijtsmoothie met pindakaas en kokosnoot	50
23. Gemengde bessenmuffins	52
24. Yoghurtcrunch met aardbeien	54
25. Chia kokosontbijtje	56

Lunch

Warme en koude lunchgerechten

26. Broodje met kip en asperges	62
27. Kerrie-walnootsoep	64
28. Courgette-kaasbeignets	66
29. Vegetarische frittata	68
30. Broodje kaas met avocado en tomaat	70
31. Broodje ei met bacon en avocado	72
32. Gerookt zalmbroodje	74
33. Kipfiletbroodje met romige mosterdsaus	76
34. Broodje kip-kerrie	78
35. Ham-ei broodje met rauwkost	80
36. Sla-wrap met ei en kaas	82
37. Avocadosalsa met pittige cashewcrunch	84
38. Mexicaanse kipsalade	86
39. Romige eirolletjes met guacamole	88
40. Sla-wrap met tonijnsalade	90

41. Gerookte zalm- en eiersalade	94
42. Groentensneetjes	96
43. Ei-muffins met champignons	98
44. Ei-muffins met ham en courgette	100
45. Ei-muffins met kip en paprika	102
46. Hamsalade met zoete mosterddressing	104
47. Simpele zalmsalade	106
48. Smeuige eiersalade	108
49. Pittige runder- en komkommersalade	110
50. Mediterraanse kipsalade	112
51. Tacosalade met kip	114
52. Ceasarsalade	116
53. Bloemkoolsalade	118
54. Spinaziesalade met verse vijgen	120
Diner	122
Runder-, varkens-, lams-, en kipgerechten	122
55. Frittata pizza	124
56. Groentelasagne met rundergehakt	126
57. Gebraden rundvlees met peulvruchten	128
58. Runderreepjes met bloemkoolrijst	130
59. Bloemkoolrijst met bacon en groenten	132
60. Romige rundergoulash	134
61. Cottagepie met rundergehakt	136
62. Massaman Lamscurry met groenten	138
63. Pepersteak met broccoli en wortel	140
64. Biefstuk met champignon-pepersaus en sperziebonen	142
65. Italiaanse gehaktballen	144
66. Varkensfiletlapjes met geroosterde paprika en wortelen	146
67. Koreaanse runderreepjes met groenten	148
68. Lamscurry met aubergine	150
69. Zuid-Amerikaans runderstoofpotje	152
70. Courgettepasta met Italiaans rundergehakt	154
71. Italiaanse noedels met biefstukpuntjes	156
72. Courgettenoedels met Oosterse biefstukpuntjes	158
73. Hartige Mexicaanse taart	160
74. Ovenschotel met kip en bolognesesaus	162
75. Ovenschotel met bloemkool en kip	164
76. Gekruide kipfilet met spinazie à la crème	166
77. Snelle kipsaté	168
78. Groene curry	170
79. Kip-kerrie roerbakschotel	172
80. Pittige kip met linzen	174
81. Ovenschotel van kip met tacokruiden	176
82. Indiase kippenstoof	178
83. Marokkaanse braadschotel met kip	180

84. Courgettepasta met roomkaas en kip	182
85. Pasta carbonara van groene kool	184
86. Romige mosterd noedels met krokante kip	186
87. Pasta pesto met zongedroogde tomaten	188
88. Chili con carne stoofpot	190
89. Spaanse kippenstoof	192
Diner	194
Visgerechten	194
90. Gebakken zalm met frisse yoghurtsaus	196
91. Vispakketje met citroen	198
92. Ovenschotel van bloemkool met tonijn	200
93. Roerbakgroenten met garnalen	202
94. Gemarineerde zalm en broccoli uit de oven	204
95. In de pan gebakken vis met een kruidige kaassaus	206
96. Gebakken vis met pesto	208
97. Roerbakgroenten met garnalen in satésaus	210
Diner	212
Vegetarische gerechten	212
98. Pompoensoep met 3 ingrediënten	214
99. Aziatische broccolirijst	216
100. Exotische linzensoep	218
101. Lasagne verde	220
102. Quiche met courgette en feta	222
103. Kruidige 'rijst' met een spiegeleitje	224
Desserts	226
104. Bessenparfait	228
105. 5 minuten chocoladecake	230
106. Amandelrotsjes	232
107. Muffins met blauwe bessen en kaneel	234
108. Chocoladepudding met avocado en chiazaad	236
109. Pindakaas chocolade fudge	238
110. Romige chocoladepudding	240
111. Kokosnoot macarons	242
112. Chocoladekoekjes	244