

Sinterklaas, kerst en jaarwisseling

December is de maand van de feesten. Maar ook de maand van pepernoten, marsepein, chocoladeletters, kerstkransjes, olie-bollen en appelflappen. Kortom: het vergt wat meer moeite om uw bloedglucosewaarden ook in deze maand tussen 4 en 10 mmol/L te houden.

Maar met wat extra aandacht kunt u ervoor zorgen dat u kunt genieten van allerlei hapjes.

Hieronder ziet u de hoeveelheid koolhydraten in een aantal lekkernijen die vooral tijdens de feestdagen gegeten worden. Zo kunt u zelf bepalen welke u kunt nemen en wat u daarvoor uit uw gewone voeding kunt weglaten, of hoeveel extra kortwerkende insuline u kunt bijspuiten.

Daarna vindt u de recepten voor enkele heerlijke, gezonde hapjes die weinig of geen koolhydraten bevatten.

Sinterklaas

Soort snoepgoed	Hoeveelheid	Koolhydraten (gram)
Amandelstaaf	stukje (25 gram)	11
Borstplaatje (room)	1 stuk (10 gram)	7
Chocoladeletter	stukje (35 gram)	18
Marsepein	stukje (25 gram)	17
Kruidnootjes	5 stuks (5 gram)	3
Pepernoten	5 stuks (25 gram)	15
Speculaasje	1 stuk (10 gram)	7
Gevulde speculaas	stukje (30 gram)	16
Strooigoed	klein handje (10 gram)	9
Taaिताai	1 kleine (20 gram)	12
Chocolademelk	1 bekertje (150 ml)	16
Chocolademelk zonder toegevoegde suiker (light)	1 pakje (200 ml)	11

Kerst

Soort snoepgoed	Hoeveelheid	Koolhydraten (gram)
Kerststol	1 plak (70 gram)	36
Kerstkransje fondant	1 stuk (10 gram)	7
Kerstkransje chocolade	1 stuk (5 gram)	3
Kerstkransje gevuld	1 stuk (15 gram)	9
Kerstkransje koek klein	1 stuk (10 gram)	6

Jaarwisseling

Soort snoepgoed	Hoeveelheid	Koolhydraten (gram)
Oliebol	1 stuk (50 gram)	20
Appelbeignet	1 stuk (55 gram)	10
Appelflap (bladerdeeg)	1 stuk (100 gram)	38
Berliner bol	1 stuk (80 gram)	20

Gezonde hapjes

Gelukkig zijn er een heleboel hapjes te bedenken die geen of weinig koolhydraten en/of vet bevatten. Hier ziet u enkele voorbeelden.

Haring-roggehapjes

2 gram koolhydraten per stuk.

- Neem drie plakken roggebrood. Steek daar met een borrelglaasje 12 rondjes uit.
- Neem twee haringfilets en snijd die in 12 stukjes.
- Leg op elke rondje roggebrood een stukje haring.
- Prik op elk hapje een prikker met een stukje rode zure paprika uit een potje.

Kip-komkommerrolletjes

0 gram koolhydraten per stuk.

- Schaaf een komkommer in de lengte in lange, dunne plakken (bijvoorbeeld met een kaasschaaf).
- Snijd plakjes gebraden kipfilet (vleeswaar) in dezelfde breedte.
- Besmeer de kip eventueel met sambal.
- Leg een plak kipfilet op een plak komkommer en maak er een rolletje van.
- Zet het rolletje vast met een prikkertje.

Eirolletjes

0 gram koolhydraten per stuk.

- Neem drie eieren en kook ze hard.
- Pel de eieren en snijd ze in vier parten.
- Rol elk kwart ei in een plakje rookvlees.
- Zet het rolletje vast met een prikker.

Cherrytomaatjes met zalmvulling

9 gram koolhydraten per stuk.

- Neem 12 cherrytomaatjes. Snijd het kapje eraf en hol ze uit.
- Prak de inhoud van een blikje zalm fijn en meng het met een eetlepel fritesaus, een eetlepel ketchup en eventueel wat ketjap.
- Vul de tomaatjes met het mengsel en leg de kapjes er weer op.

Blue-cheeseballetjes

0 gram koolhydraten per stuk.

- Roer blue cheese tot een romige massa met wat magere yoghurt of kwark en/of wat sherry.
- Draai kleine balletjes van het mengsel.
- Rol de balletjes door fijngehakte walnoten.

Spiesjes met saus

1 gram koolhydraten per stuk.

- Rijk aan satéprikkers:
 - blokjes komkommer,
 - cherytomaatjes,
 - stukjes augurk,
 - zilveruitjes,
 - stukjes rode paprika,
 - radijsjes (eventueel).
- Dip de spiesjes in een barbecuesaus of een knoflooksaus gemaakt van:
 - 1 eetlepel Yofresh,
 - 1 eetlepel magere yoghurt,
 - knoflookpoeder of -granulaat.

Allerlei

Zet wat schaaltes neer met bijvoorbeeld:

- gevulde olijven,
- gemarineerde teentjes knoflook,
- gepocheerde champignons,
- rolletjes sardine.