



Dieet- en voedingsadviesbureau Ingrid Brouwer

- E-mail ingrid@dietiste.net
- www.dietiste.net
- Tel: 078 6840141



Gevulde hamrolletjes



Per portie:
105kcal, 10g eiwit, 5g vet, 4g koolhydraten

Ingrediënten voor 2 personen

Klein zakje rucola (ca. 30 gram)
6 radijsjes
1 eetlepel kappertjes
50 gram light roomkaas
4 plakjes ham

Bereiding

1. Snijd een handje rucola heel klein.
2. Maak de radijs schoon en snijd ze klein.
3. Maak de roomkaas wat smeùiger met een beetje vocht van de kappertjes. Meng de kappertjes, de gehakte radijs en de kleingesneden rucola er door.
4. Verdeel dit over de plakjes ham en rol ze op.
5. Verdeel de rest van de rucola over 2 bordjes en leg de rolletjes er op.

De komst van Sinterklaas

Het sinterklaas feest betekent voor velen smullen van pepernoten, taaitaai, chocolade en stukjes banketletter. Pakjesavond heet niet voor niets 'het heerlijk avondje'. Snoep echter wel met mate. En het ene strooigoed is het andere niet.

Het is goed om je van tevoren te bedenken wat je wilt eten. Daar kan je al op letten tijdens het boodschappen doen. Koop niet te veel en koop 1 of 2 verschillende soorten snoep. Ongemerkt snoep je meer als er veel schaaltes met verschillende soorten snoep op tafel staan. Daarnaast zijn sommige traktaties wat minder ongezond dan andere. Het helpt ook om het eten van de lekkernijen te beperken tot de pakjesavond. Zo voorkomt u dat u in de dagen ervoor ook al meer calorieën binnen krijgt.

Verstandige keuze

Taaitaai en echte ouderwetse pepernoten (die grote hoekige) zijn luchtig, bevatten relatief weinig calorieën en bovendien geen verzadigd vet. Voor schuimpjes geldt hetzelfde. Daarvan snoep je dus relatief verstandig. Al zijn bakjes met mandarijnpartjes, wortels en stukjes oranje paprika net zo sfeervol en veruit het gezondst.

Kleine porties

Gezond kunnen we van gevulde speculaas, banketstaaf of (chocolade)kruidnoten niet zeggen. Daarin zit relatief veel vet, waarvan een groot deel verzadigd. Chocoladeletters (melk en puur) staan aan kop: elke 100 gram bestaat uit een vijfde verzadigd vet. Chocoladekruidnoten pakken de tweede plaats. Ze bevatten zo'n 15% verzadigd vet per 100 gram. Houd de porties dus klein. Serveer ook het snoepgoed in kleine bakjes, dan merk je vanzelf dat er minder van gegeten wordt.

Balansdag

Toch te veel gesnoept? Neem een Balansdag na Sinterklaas. Even geen zoetheid, maar gewoon een gezond ontbijt en een lichte maaltijd 's middags en 's avonds.



| | Hoeveelheid | Kcal | Koolhydraten |
|-------------------|-------------|------|--------------|
| Kruidnootjes | 10 | 50 | 7 |
| Pepernoten | 3 | 50 | 7 |
| Marsepein | 25 g | 110 | 16 |
| Boterletter | 25 g | 110 | 12 |
| Borstplaat | 1 | 40 | 8 |
| Chocolade letter | 20 g | 100 | 10 |
| Speculaas | 1 | 50 | 7 |
| Gevulde speculaas | 20 g | 100 | 10 |
| Bonbon | 1 | 65 | 10 |

