

VROLIJK PASEN!



EEN PAASBRUNCH VOOR KUNSTNIERPATIËNTEN

Hét gezinsfeest bij uitstek is Pasen: eitjes rapen en daarna aanschuiven voor een heerlijke paasbrunch. Maar voor nierpatiënten zorgt dit misschien voor extra stress. Het is niet altijd makkelijk om hun dieet te volgen, zeker met een feestdag. Pasen staat natuurlijk ook gelijk aan chocoladetijd. Net iets wat nierpatiënten beter niet eten.

In deze brochure ontdek je enkele weetjes en ideetjes voor de perfecte paasbrunch. We hopen met deze tips je te helpen om goed en smakelijk te eten, ondanks de beperkingen. Focus op wat er nog WEL kan.

Laat het smaken!

De diëtisten van het Imeldaziekenhuis



WEETJES

- *Chocolade bevat zowel veel kalium als veel fosfor en moet daarom vermeden worden.*
- *Ook alle producten op basis van cacao/chocolade zoals chocomelk, chocoladepudding, choco, etc. bevatten veel fosfor en kalium.*
- *Zoals "gewone" chocolade bevat ook dietchocolade teveel kalium en fosfor.*
- *Zowel fondant, melk- als witte chocolade bevatten veel kalium en fosfor.*
- *Er zit evenveel kalium in cafeinevrije koffie dan in gewone koffie. Om de kaliuminname te verminderen kan beter licht gezette koffie, of nog beter, thee gebruikt worden.*
- *Vele desserts bevatten eieren. Hou rekening met het advies om niet meer dan 2 eieren per week te gebruiken.*
- *Wanneer er in een dessert 150g vers fruit of 150 ml melk per persoon gebruikt wordt, dan moet je dit zien als vervanging van de toegelaten hoeveelheid fruit of zuivel.*

ENKELE TIPS VOOR DE PERFECTE BRUNCH

- *Zorg voor extra lekkers. Kies wel voor eenvoudige recepten die je op voorhand kan maken of die snel klaar zijn.*
- *Maak het gezellig in huis en op je paastafel. Een mooie tafeldekking en kaarsjes doen het altijd goed. Je kan ook wat bloemen in huis voorzien, die zorgen ervoor dat de ruimte helemaal opfleurt.*
- *De belangrijkste tip van allemaal; vergeet vooral niet te genieten van je brunch! Vergeet de stress, maak het jezelf gemakkelijk en neem niet te veel hooi op je vork. Je dag zal zoveel leuker zijn wanneer je ontspannen bent.*



RECEPTJES

VERLOREN BROOD

Ingrediënten (4 personen):

- 200 ml halfvolle melk
- 2 eieren
- 2 eetlepels bruine suiker
- Oud wit brood
- Anti-kleefpan
- Klontje boter

Bereidingswijze:

- Snijd het oud brood in dikke sneden.
- Doe de eieren samen met de suiker en de melk in een kom en klop goed op met een handgarde.
- Smelt een klontje boter in een anti-kleefpan.
- Dompel de sneden even in het opgeklopte melkmengsel, laat even liggen en leg in de gesmolten boter.
- Bak de dikke sneden verloren brood op een laag vuurtje aan iedere kant 4 minuten goudbruin.
- Dunne sneetjes bak je aan iedere kant 2 minuten.



SINAASAPPELFLENSJES

Ingrediënten (6 personen):

- 2 sinaasappels
- 250 g zelfrijzende bloem
- 500 ml sojamelk
- 2 eieren
- 80 g ongezouten margarine
- olie
- 50 g fijne suiker (of zoetstof)

Bereidingswijze:

- Pers de sinaasappels.
- Maak het pannenkoekendeeg: meng de bloem met de volledige eieren en de melk.
- Voeg de helft van het sinaasappelsap toe en laat even rusten
- Bak de pannenkoeken in olie.
- Meng de margarine, de rest van het sinaasappelsap en de suiker of zoetstof.
- Besmeer de pannenkoeken met het margarinemengsel en vouw ze in 4.
- Leg de pannenkoeken opnieuw in de pan om ze terug op te warmen.
- Tip: Deze flensjes kan je flamberen met een beetje alcohol zoals Grand-Marnier, Mandarine Napoléon...



PAASTAART/GBAK

Ingrediënten (8 personen):

- 8 eieren
- 150 g bloem
- 250 g fijne kristalsuiker

Voor het garnituur:

- 200 ml room of opklopbare light room
- aroma naar keuze (vanille, kirsch...)
- suikereitjes of fruit op eigen sap (bv. mandarijntjes, perzik) of witte chocolade schilfers
- nep kuikentjes of andere paasversiering

Bereidingswijze:

- Klop de eieren en de suiker gedurende 15 minuten met de handmixer tot je een stevig en ivoorwit mengsel bekomt.
- Voeg zeer voorzichtig met behulp van een spatel de gezeefde bloem toe en roer het deeg om.
- Vet de taartvorm in en giet het deeg erin.
- Bak de taart gedurende 30-40 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.
- Snij de taart in twee (horizontaal).
- Klop de room en voeg er het aroma aan toe.
- Bestrijk de bovenkant van de 2de helft.
- Versier de taart/het gebak.



DEUGNIET TOAST

Ingrediënten (4 personen):

- 6 porties 'Kiri' kaas
- 4 sneden brioche brood
- 2 soeplepels honing
- 1 stukje verse gember
- 1 stukje gekonfijte gember
- 1 onbehandelde sinaasappel

Bereidingswijze:

- Pel en rasp de gember fijn.
- Hak de gekonfijte gember in fijne blokjes (2 à 3mm).
- Rasp de schil van de sinaasappel en pers de helft van de sinaasappel. Meng dit alles in een kom met de honing.
- Neem een grote kom en klop de kaas met een vork..
- Indien het geheel te dik is kan je er nog wat sinaasappelsap aan toevoegen.
- Gril nu lichtjes de sneden brioche.
- Besmeer de toast met het mengsel. Werk af met een beetje honing en een fijn schijfje sinaasappel.



BROODJE GEITENKAAS MET TOMAAT EN PESTO

Ingrediënten (4 personen):

- 200 g geitenkaas
- 4 broodjes
- 8 kwartjes verse tomaat
- 10 blaadjes basilicum
- 1 teentje look
- 6 soeplepels olijfolie

Bereidingswijze:

- Snij de broodjes door in de lengte.
- Wrijf ze in met look en gril ze.
- Maal de look en de basilicum fijn met een vijzel en giet er beetje bij beetje de olie bij om de pesto te bereiden.
- Leg de geitenkaas op de gegrilde broodjes.
- Hak de tomaten in stukjes en leg ze boven op de kaas. Doe er een beetje pesto over.



CROQUE MET FETA EN AUBERGINE

Ingrediënten (4 personen):

- 16 sneden wit toastbrood
- 120g fetakaas
- 1 kleine aubergine
- Olijfolie of margarine

Bereidingswijze:

- Snij de aubergine in fijne plakken.
- Rooster de aubergine in een grillpan.
- Verkruiemel de feta.
- Beleg een snede toastbrood met een plak gegrilde aubergine en doe er verkruiemelde fetakaas over.
- Bestrijk het toastbrood aan de buitenkant met olijfolie of margarine.
- Grill of bak de croques enkele minuten tot ze lekker knapperig zijn.



PITTIGE TONIJSALADE MET LIMOEN EN RODE PEPER

Ingrediënten (3 personen):

- 1 blikje tonijn (in olijfolie) (+/- 150 g)
- 1/2 limoen
- 1/4 rode peper
- 2 takjes verse bieslook
- 2 fijngesneden sjalotjes
- 1 el mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt
- 1/2 tl zoutarme mosterd
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 tl kurkuma
- 1/2 tl komijn

Bereidingswijze:

- Laat het blikje tonijn uitlekken en schep de tonijn in een schaal.
- Verwijder de zaadjes van de rode peper en snij de peper in kleine blokjes.
- Maak de dressing voor de pittige tonijnsalade in het tweede schaal door het sap van 1/2 limoen te mengen met de mayonaise, Griekse yoghurt, zoutarme mosterd, cayennepeper, kurkuma en komijn.
- Voeg de fijn gesneden sjalotjes en rode peper toe aan de tonijn.
- Doe de dressing erbij en meng goed door. Versnipper tot slot nog wat verse bieslook over de pittige tonijnsalade.



NOTITIES:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



SMAKELIJK EN MAAK ER EEN GEZELLIG PAASFEEST VAN!

**"START WHERE YOU ARE, USE WHAT YOU HAVE, DO WHAT YOU
CAN!"**

Bron recepten:

Vlaamse Nefrologische Diëtisten

Anders koken... bij hemodialyse (met de steun van AMGEN)

Horizon; een uitgave van Fenier-Fabir, Federatie van Belgische Verenigingen voor Nierinsufficiënten

VROLIJK PASEN!



Contact Dietafdeling Imeldaziekenhuis:

Op weekdays van 7.30 tot 16 uur.

Nele Hollants: 015 50 45 48

Helga Demil: 015 50 45 47