

# Dieetbehandeling bij chyluslekkage, MCT-dieet

## Dieetbehandeling voor:

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Datum van afgifte:** .....

**Naam diëtist:** .....

## Inhoudsopgave

<b>Voor wie is het MCT-dieet bedoeld?</b>	<b>1</b>
<b>Wat is het MCT-dieet?</b>	<b>2</b>
<b>Het dieet in de praktijk</b>	<b>2</b>
<b>Verkrijgbaarheid MCT-dieetproducten</b>	<b>5</b>
<b>Drinkvoeding en het MCT-dieet</b>	<b>5</b>
<b>Tot slot</b>	<b>5</b>
<b>Persoonlijke dieetbehandeling</b>	<b>5</b>
<b>Noteer hieronder uw vragen</b>	<b>6</b>
<b>Recepten</b>	<b>6</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>14</b>

## Voor wie is het MCT-dieet bedoeld?

Voor mensen met een gestoorde vetvertering of gestoorde vetstofwisseling. De redenen kunnen onder andere zijn:

- chyluslekkage door een ziekte of operatie
- geblokkeerde lymfedrainage van de darm
- bij bepaalde stofwisselingsziekten
- ernstige epilepsie

Doel is om de hoeveelheid LCT (meest voorkomend vet in de voeding) zoveel mogelijk tot een minimum te beperken. Het MCT dieet wordt vaak afgesproken voor 2 tot maximaal 6 weken.

## Wat is MCT en LCT?

Eten en drinken bestaat voor een deel uit vet. Vet levert calorieën en is een belangrijke bron van energie voor ons lichaam. Een onderdeel van vet zijn de vetzuurketens. Deze ketens kunnen lang, kort of middellang zijn. De lange vetzuurketens (Long Chain Triglycerides of LCT) komen het meeste voor in de voeding. De middellange vetzuurketens worden aangeduid als MCT (Medium Chain Triglycerides) en komen veel minder in voeding voor.

MCT gedragen zich in het lichaam anders dan de lange ketenvetzuren. Opname en transport van LCT vet loopt via de lymfevaten. Bij MCT wordt het vet opgenomen in het bloed en niet in de lymfevaten. Wanneer de opname of het transport van gewoon vet (LCT) verstoord is, dan is MCT-vet een goede, alternatieve bron van energie in de voeding. MCT-vetten zijn verkrijgbaar als olie en margarine.

## Wat is het MCT-dieet?

In het MCT-dieet is gebruik van het gewone vet (LCT) sterk beperkt. Vet is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Om toch in de energiebehoefte te voorzien, worden in plaats van gewone vetten MCT-vet gegeven.

MCT wordt meestal goed verdragen. Het kan zijn dat het lichaam moet wennen aan de MCT. In de eerste dagen van het dieet krijgen sommige patiënten last van een opgezet gevoel, rommelingen in de buik, lichte misselijkheid en in enkele gevallen diarree. De smaak van MCT-vet is enigszins afwijkend van de smaak van 'normaal' vet.

## Het dieet in de praktijk

Beperk het gebruik van gewone vetten (LCT) zoveel mogelijk door te kiezen voor magere producten. In onderstaande tabel vindt u welke producten u het beste kunt gebruiken. Gebruik MCT-margarine op brood en voor de bereiding van de warme maaltijd MCT-olie of MCT-margarine.

Bij voorkeur gebruiken	Niet gebruiken
<b>Brood en graanproducten</b> Wit-, bruin-, volkorenbrood, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek.	Luxe broodsoorten, croissants, cream crackers.
<b>Boter, margarine, halvarine, vetten</b> MCT-margarine.	Alle andere soorten boter, margarine, halvarine.
<b>Broodvervangers: met magere melk of magere yoghurt</b> Brinta, bambix, havermout, cornflakes, frosties, rice-crispies, zemelen, gort, rijst	Muesli, cruesli.
<b>Hartig broodbeleg: maximaal 4</b> broodbeleg per dag van volgende soorten:	
<i>Kaas:</i> 20+ kaas of smeerkaas, Zwitserse strooikaas, Hüttenkäse	Alle andere soorten kaas.
<i>Vleeswaren:</i> magere soorten zoals achterham, casselerrib, achterham zonder vetrand, varkensfricandeau, gekookte lever, runderrollade, (paarden)rookvlees, rosbief, kiprollade, kipfilet (evt. met kruiden), kalkoenfilet, filet americain met laag vet%.	Alle andere soorten vleeswaren. Zoals paté, worstsoorten, leverpastei, salami, speksoorten
<b>Zoet broodbeleg:</b> alle soorten jam, marmelade, honing, (appel-) stroop, vruchtenhagel, anijshagel, muisjes, suiker. MCT-Kopra chocospread (te bestellen bij firma Kopra-trading Tip broodbeleg: magere kwark of Hüttenkäse met kruiden, jam of fruit zoals banaan, rauwkost.	Pindakaas, chocoladehagel of -vlokken, chocoladepasta, kokosbrood, notenpasta
<b>Ei</b> Eiwit van een ei is toegestaan, de dooier is niet toegestaan. Tip: eiwit bakken in MCT margarine en op smaak brengen met kruiden.	Eierdooier
<b>Dranken</b> Thee, koffie (eventueel met magere melk), limonadesiroop, mineraalwater, frisdrank, sap, wijn, bier, sterke dranken. Vruchtensap, tomatensap, groentesap, ontvette bouillon, sportdranken.	Koffie met koffiemoes, halfvolle of volle koffiemelk. Koffielikeur of andere likeuren met vet. Vette bouillon.

<p><b>Zuivelproducten</b> Magere melk en producten gemaakt van magere melk, magere chocomel, karnemelk, magere melk- of yoghurt dranken, magere yoghurt, magere kwark, magere koffiemelk. Chocomel bereid van magere melk met magere cacao poeder (bijv. Benco, Droste).</p>	<p>Halfvolle en volle melk en -melkproducten, halfvolle en volle yoghurt, halfvolle en volle chocomel, halfvolle en volle kwark, roomkwark. Slagroom, room, koffieroom.</p>
<p><b>Fruit</b> Alle soorten vers fruit, gedroogd fruit, vruchtensap, compote uit blik, glas of diepvries.</p>	<p>Avocado, olijven.</p>
<p><b>Soep</b> Alle soorten heldere soep: zelf gemaakt van onvette bouillon of van bouillonblokjes. Als vulling kunnen alle groentesoorten, vermicelli, rijst, en/of mager vlees. Heldere soep in pakje met laag vetgehalte zoals: Honig, Knorr, Maggi of Dr. Oetker. Drinkbouillon of heldere cup a soup.</p>	<p>Halfvolle en volle melk en -melkproducten, halfvolle en volle yoghurt, halfvolle en volle chocomel, halfvolle en volle kwark, roomkwark. Slagroom, room, koffieroom.</p>
<p><b>Vlees, vis, kip, gebakken in MCT-margarine of MCT-olie:</b> Vlees: mager rundvlees zoals mager runderlapje, tartaar, rosbief, biefstuk, tournedos, mager kalfsvlees. Mager varkensvlees zoals varkensfiletlapje, mager varkenslapje, haas- of ribkarbonade zonder vetrand, varkenshaas, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, lever, fricandeau. Mager schapen- of geitenvlees. Vis: magere vis zoals bot, forel, kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, tong, tarbot, tonijn uit water, wijting, tilapia, zeewolf, krab, kreeft, garnalen en mosselen. Kip: kip- of kalkoenfilet, kip zonder vel.</p>	<p>Alle soorten vet of gepaneerd vlees zoals gehakt, lamsvlees, worst, spek.  Kip met vel, eend. Vis: vette vissoorten zoals makreel, haring, zalm, paling, vis uit blik op oliebasis.</p>
<p><b>Vleesvervangers:</b> Quorn, vegetarisch gehakt.</p>	<p>Tempeh, tahoe, kant-en klare vleesvervangers</p>
<p><b>Vlees, vis, kip, gebakken in MCT-margarine of MCT-olie:</b> Vlees: mager rundvlees zoals mager runderlapje, tartaar, rosbief, biefstuk, tournedos, mager kalfsvlees. Mager varkensvlees zoals varkensfiletlapje, mager varkenslapje, haas- of ribkarbonade zonder vetrand, varkenshaas, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, lever, fricandeau. Mager schapen- of geitenvlees. Vis: magere vis zoals bot, forel, kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, tong, tarbot, tonijn uit water, wijting, tilapia, zeewolf, krab, kreeft, garnalen en mosselen Kip: kip- of kalkoenfilet, kip zonder vel.</p>	<p>Alle soorten vet of gepaneerd vlees zoals gehakt, lamsvlees, worst, spek.  Kip met vel, eend. Vis: vette vissoorten zoals makreel, haring, zalm, paling, vis uit blik op oliebasis.</p>
<p><b>Vleesvervangers:</b> Quorn</p>	<p>Tempeh, tahoe, kant-en klare vleesvervangers.</p>

<p><b>Jus, saus en kruiden</b>          Jus van vlees, vis, gebakken in MCT - margarine of MCT olie, eventueel met kruiden en zout, eventueel binden met maïzena, bloem of sago. Zout, kruiden, specerijen, sambal, ketjap, alle rode sauzen bijv. tomatenketchup, curry, mosterd, piccalilly. Saus met 0% vet.</p>	<p>Jus van roomboter, margarine, saus op basis van boter en bloem. Smeltjus, juspoeder, mayonaise, halvanaise, yoghurtsaus, slasaus, fritessaus, knoflooksaus, satésaus, cocktailsaus.</p>
<p><b>Groente/peulvruchten</b>          Alle verse groenten, groenten uit blik, en diepvriesgroenten naturel. Peulvruchten.</p>	<p>Groenten á la crème, groenten waaraan een saus is toegevoegd, wokgroenten met vet (met name diepvries).</p>
<p><b>Rauwkost</b>          Alle soorten zijn toegestaan zonder vet.</p>	
<p><b>Aardappel, aardappelvervanger</b>          Gekookte aardappelen, aardappelpuree met magere melk en MCT -margarine, (zilvervlies - of witte) rijst, pasta, mie of mihoen, couscous, instant aardappelpuree zonder vet, bakbanaan. Gebakken aardappelen met MCT -olie of MCT -margarine.</p>	<p>Frites (MCT -olie is niet geschikt om te frituren), aardappelkroketten, aardappelrozetjes, ovenfrites, voorgebakken aardappelproducten (bijv. aardappelschijfjes uit de diepvries) rösti, ravioli, kant -en -klare gerechten met rijst, mie of macaroni. Kant -en klare maaltijden.</p>
<p><b>Nagerecht</b>          Zie zuivelproducten, fruit. Waterijs. Sorbetijs. Pap, vla, pudding van magere melk. Magere yoghurt, - vruchtenyoghurt of - kwark, Griekse yoghurt met 0 % vet (bijv. Optimel).</p>	<p>Roomijs, consumptie -ijs, milkshake pap, vla of pudding van halfvolle of volle melk, nagerechten met slagroom, bavaroise, Halfvolle of volle yoghurt, bulgarse - of Griekse yoghurt (10% vet). Mousse, slagroom, topping (Klop - klop) chocolade, noten. Gebakken nagerechten, ander dan in MCT -vet.</p>
<p><b>Dressing</b>          Zelf gemaakt op basis van slasaus en magere yoghurt, Slafris of Slaslank (of andere kant -en -klaar gekochte dressing met weinig vet), tomatenketchup.</p>	<p>Alle soorten op basis van olie en azijn, mayonaise</p>
<p><b>Koekjes, gebak en zoete versnaperingen, snoep</b>          Snoep: drop, kauwgom, pepermunt, stophoest, mentos, borstplaat, hopje, zuurtje, schuimpje, marshmallow, spekjes, lolly, winegums, Turks fruit, rozijnen en krenten. Koek, gebak: droge biscuit, lange vinger (met mate) koek en taart, bereid met MCT -margarine.</p>	<p>Chocolade, toffee, kokos, koek, alle soorten taart, eierkoek</p>
<p><b>Diversen, snacks</b>          Zoute stengeltjes, Japanse mix zonder pinda, popcorn (zonder kaas).</p>	<p>noten, zaden, chips, kroepoek, snacks zoals kroket, frikandel</p>
<p><b>Diversen: smaakmakers</b>          Suiker, zoetstoffen, kruiden en gedroogde specerijen, zout, azijn, Citroensap, tabasco, ketjap.</p>	<p>Zure room, crème fraîche, slankroom, slagroom.</p>

## Verkrijgbaarheid MCT-dieetproducten

Verkrijgbaarheid MCT dieetproducten:

Verkrijgbaarheid MCT dieetproducten:

- Kopra Trading, tel: 0478-531311. Bestellingen kunnen via [www.mctdieetshop.com](http://www.mctdieetshop.com). Zij verkopen alleen MCT-margarine en MCT-olie van Ceres.
- Mediq, verkopen MCT-margarine en MCT-olie van zowel Ceres als van Nutricia. [Ceres vetvervangende module MCT \(mediq.nl\)](#). De MCT-olie van Nutricia heet: MCT oil module. [vetvervangende module MCT \(mediq.nl\)](#)
- [Sorgente](#), verkopen MCT-margarine van Kanso [Sorgente B.V. - MCT Margarine Specialist in medische voeding](#) en MCT-oil module van Nutricia. [Sorgente B.V. - MCT Olie Module Specialist in medische voeding](#)
- [Albert Heijn](#) (Bio today MCT oil)
- [Holland en Barret](#) (MCT olie)

MCT-margarine wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar,  
MCT-olie wordt door een aantal zorgverzekeraars wel vergoed.

## Drinkvoeding en het MCT-dieet

De meeste drinkvoedingen zijn niet geschikt voor het MCT-dieet omdat zij te veel vetten leveren, met uitzondering van drinkvoedingen op sapbasis en semi-elementaire drinkvoeding. Vraag uw diëtist om een alternatief.

## Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: [paramedischezorg@etz.nl](mailto:paramedischezorg@etz.nl) of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

## Persoonlijke dieetbehandeling

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Noteer hieronder uw vragen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Recepten

### Bruine bonensoep

2 blikken bruine bonen à 800 g  
 2 uien, gesnipperd  
 1 grote prei, in ringen  
 1 el kerriepoeder  
 1 tl paprikapoeder  
 1 tl gemberpoeder  
 1 el geraspte gemberwortel  
 2,5 dl gepureerde tomaten  
 50 g (volkoren)macaroni

Laat de bruine bonen uitlekken. Verhit een kookpan met anti-aanbaklaag (of doe een scheutje MCTolie in een gewone pan) en fruit de ui en prei samen met de kerriepoeder, paprikapoeder, zout en 1 eetlepel water. Voeg de gemberpoeder, gemberwortel, bruine bonen, gepureerde tomaten, 1 liter water en macaroni toe. Breng de soep aan de kook en laat ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper en zout.

### Erwtensoepp (4-6 personen)

500 g groene spliterwten  
 1 tl zout  
 1 tl peper  
 1 grote ui, grof gesnipperd  
 1 grote prei, in kleine stukjes  
 1 koolrabi, in kleine stukjes  
 2 tabletten voor vleesbouillon  
 1 tablet voor kruidenbouillon  
 1 kruidenbultje  
 3 l water

Doe alle ingrediënten in een ruime pan en breng dit aan de kook. Laat dit 4 tot 5 uur zachtjes koken tot alle ingrediënten zacht geworden zijn. Regelmatig doorroeren. Kleine stukjes eventueel fijnmaken. Serveer met roggebrood of volkorenbrood.

Variatie: enkele suggesties voor extra vullingen:

- mager soepvlees
- gehaktballetjes gemaakt van rundertartaargehakt
- blokjes in MCT-olie gebakken brood 7

### Gebonden soep

1 l ontvette bouillon, getrokken van mager vlees of van een blokje  
 4 el bloem  
 3 el MCT-margarine

De bouillon aan de kook brengen. De MCT-margarine in een aparte grote pan smelten en de bloem erdoor roeren. De hete bouillon onder goed roeren in gedeelten toevoegen. Het mengsel steeds goed door laten koken. Eventuele vulling: tomatenpuree, champignons, mager vlees, stukjes kipfilet, asperges Na het toevoegen van de vulling de soep nog ongeveer 5 minuten laten doorkoken.

### Heldere soep

Vetarm recept voor heldere soep

- 1 l ontvette bouillon, getrokken van mager vlees of van een blokje
- 3 el vermicelli of rijst

De bouillon aan de kook brengen, vermicelli of rijst toevoegen en gaar laten koken (vermicelli 15 minuten, rijst 30 minuten) De laatste 10 minuten kan eventuele vulling meegekookt worden, zoals soepgroente, champignons, asperges, mager vlees, stukjes kipfilet.

### Knoflook kip met gebakken aardappelen

- Kipfilet
- aardappels
- MCT-boter of -olie
- Broccoli, bloemkool en champignons
- Knoflook, zwarte peper, marmite

Snijd de kipfilet in stukjes en bak deze in knoflook en MCT-boter lekker bruin. Maak een saus met de MCT-olie en voeg naar smaak marmite en zwarte peper toe. Snijd de champignons in plakjes en laat ze even sudderen in de saus. Serveer met gebakken aardappelen, broccoli en bloemkool.

### Kip in pittige tomatensaus

- 4 halve kipfilets
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 3 el MCT-olie
- 2 tl kipkruiden
- 1 el Worcestershiresaus of Tabasco
- 1 rode ui, gesnipperd 1 groene paprika, gesneden
- 1 rode paprika, gesneden
- 4 dl tomatensaus (kant-en-klaar)
- 50 g taugé

Bestrooi de kipfilet met de kipkruiden. Verhit de olie in een pan en bak hierin de kip goudbruin. Voeg vervolgens de knoflook en de ui toe en bak deze zacht aan tot ze glazig zijn. Voeg daarna de rest van de groenten, de Worcestershiresaus of tabasco en de tomatensaus toe. Verwarm het geheel gedurende 15 minuten op laag vuur. Voeg daarna ook de taugé toe en verwarm nog 5 minuten.

### Roergebakken tongreepjes met sinaasappel (2 personen)

- 2 tongfilets
- 1 sinaasappel
- 1 prei, in smalle ringen gesneden zout
- 3 el MCT-olie
- 2 el sesamzaad
- 3 el sojasaus (ketjap)
- 1 theelepel bruine basterdsuiker
- Tabasco

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees. Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op. Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog. Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen. Bestrooi ze met een beetje zout. Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan. Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar. Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels Tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor. Laat het geheel in ongeveer 1 minuut heet worden. Bestrooi met sesamzaad. Serveer met rijst.

### **Gestooftde wijtingfilet met appel en ui wijtingfilets**

- 1 grote ui, gesnipperd
  - 1 stevige zure appel, in stukjes
  - 1 tl gedroogde tijm
  - 1 dl appelsap
  - 1/4 visbouillontablet allesbinder
  - 1 el MCT-margarine
- Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de ui, appel en tijm in de MCT-margarine. Breng het appelsap aan de kook en los de bouillontablet erin op. Schep de helft van het appelmengsel in een vuurvaste schaal. Leg de wijtingfilets op het appelmengsel, schep de rest van het appelmengsel erop. Giet het appelsapmengsel erover. Dek de schaal af en laat de vis in de voorverwarmde oven in 15 minuten gaar worden. Giet het stoomvocht voorzichtig uit de schaal in een pannetje. Breng het vocht aan de kook en voeg 1-2 eetlepels allesbinder toe om de saus te binden. Schep de saus over de vis.

### **Schol uit de magnetron**

- 2 schollen
- 2 paprika's, gesneden
- 1 kleine ui, gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 3 el extra scherpe ketchup met water aangelengd
- 1 el verse koriander MCT-olie

Doe de schone, afgespoelde schollen in een schaal. Bak de paprika, ui en knoflook in de MCT-olie. Verdeel dit mengsel over de schollen. Giet de aangelengde ketchup over de schol en de groenten en strooi de verse koriander erover. Dek de schaal af met magnetronfolie en plaats het in de magnetron. Laat de schol in 6 minuten gaar worden op 600 Watt.

### **Tonijn met saus**

- 4 tonijnfilets van ca. 200 g
- sap van 2 limoenen
- 2 el MCT-margarine
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, zeer fijngehakt
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- 1 tl selderij, fijngehakt
- 1/2 tl kerriepoeder
- 1/2 el tomatenpuree
- 1/2 rode paprika, gesneden
- zout en versgemalen zwarte peper
- 5 dl water
- 1 el tarwebloem

Leg de vis in een schaal en besprenkel deze met limoensap. Fruit de ui samen met de knoflook, peterselie, selderij, kerriepoeder, tomatenpuree, paprika, zout en peper in een braadpan. Leg de vis in dit mengsel en doe het water, op 2 eetlepels na, erbij. Temper de warmte en laat het geheel 15 minuten pruttelen. Vermeng de bloem met de achtergehouden 2 eetlepels water en roer dit tot een stevig papje. Roer dit langzaam door de inhoud van de pan en laat het geheel koken tot de saus gebonden is en de vis gaar is (ca. 3 minuten).



### Oosterse kabeljauwpakketjes

- 4 kabeljauwfilets (150 g elk)
- 1 1/2 el gedroogde nasi- of bamikruiden
- 400 g snijbonen gesneden
- 1 bosje lente-uitjes, gesneden
- 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 el MCT-margarine
- 100 g taugé
- 2 el citroensap
- 8 el ketjap manis

Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel de filets af onder de koude kraan en dep ze droog. Bestrooi de filets aan beide kanten met in totaal 1 eetlepel van de nasi- of bamikruiden. Kook de snijbonen in ruim kokend water in ca. 5 minuten beetgaar. Afgieten en laten uitlekken. Roerbak de snijbonen, de lenteuitjes en de kerstomaatjes in de MCT-margarine gedurende 1 minuut. Voeg het citroensap, de ketjap en 1/2 eetlepel van de kruiden toe en laat het nog 1 minuut koken. Roer de taugé erdoor en zet het vuur uit. Scheur van aluminiumfolie 4 grote vellen van ca. 30 cm af. Schep het groentemengsel op de folie, leg de gekruide visfilets erop en schep de rest van het vocht van de groente erover. Sluit de pakketjes losjes. Leg de pakketjes in het midden van de voorverwarmde oven en laat de vis in ca. 15 minuten gaar worden. Als de pakketjes later gegeten worden, moeten de groenten eerst afkoelen voordat ze met de vis worden ingepakt. Bewaar de pakketjes dan tot gebruik in de koelkast. Variatie: vervang de kabeljauwfilet door tonijnfilet.

### Gestoofde kabeljauw met groenten

- 1 pak diepvries kabeljauwfilet (500g)
- 1/2 l water
- 6 el MCT-olie
- 2 1/2 el mosterdpoeder
- 2 tl zout 250 g wortelen
- 1 klein blikje doperwtjes

Doe in een vuurvaste schotel of schaal het water, de MCT-olie, de mosterdpoeder, het zout en de in plakjes gesneden wortelen. Plaats hierin de kabeljauw. Breng het geheel op het vuur aan de kook. Laat het in 20 minuten zachtjes gaar worden. Voeg de doperwtjes toe en laat het geheel nog even doorwarmen. Indien gewenst kan het vocht worden gebonden met aardappelmeel of maïzena.

### Roergebakken varkenshaas met mangosalsa

- 500 g varkenshaas, in dunne plakken
- 3 lente-uitjes, in dunne ringen
- 1 el honing
- 2 tomaten, in blokjes
- 1 mango, in blokjes limoensap
- 2 el MCT-olie
- zout en peper

Meng voor de salsa in een kom de mango, lente-ui, tomaat, limoensap en honing door elkaar. Breng de salsa op smaak met zout en peper. Laat de salsa afgedekt ca. 30 minuten in de koelkast staan. Verhit ondertussen de olie in een wok en roerbak hierin de varkenshaas in ongeveer 5 minuten rondom goudbruin en rosé van binnen. Breng het vlees op smaak met zout en peper. Serveer de varkenshaas samen met de salsa.

### **Marokkaanse kalfslapjes**

500 g kalfslappen  
2 uien, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
500 g tomaten  
1 blik kikkererwten (à 400 g)  
enkele draadjes saffraan  
3 el MCT-olie  
1 tl gemalen koriander  
1 tl djinten (gemalen komijn), zout en peper

Dep het vlees droog en snijd het in flinke stukken. Ontvel de tomaten door het vel in te snijden en ze even in kokend water onder te dompelen. Snijd de tomaten in parten. Spoel de kikkererwten af. Week de saffraan in 2 eetlepels heet water. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend lichtbruin. Neem het uit de pan en bestrooi het met peper en zout. Fruit de ui met de knoflook in ± 5 minuten glazig. Bak de tomaten 5 minuten op hoog vuur mee. Voeg de saffraandraadjes, het weekvocht, de koriander en djinten toe en bak alles al omscheppend 2 minuten. Breng het met 21/2 dl heet water aan de kook. Leg het vlees terug in de pan en stoof het, met het deksel op de pan, in ± 75 minuten gaar. Stoof de laatste 15 minuten de kikkererwten mee.

Tip: Serveer de kalfslapjes met Marokkaans brood of stokbrood.

### **Hamburger met ananas**

200 g biefstuk tartaar  
200 g ananas ananassap  
2 tl bruine suiker per plak ananas  
3 el MCT-olie zout en peper  
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bak de biefstukjes, bestrooid met zout en peper, op de normale wijze ongeveer 3 minuten in de MCT-olie goudbruin. Bak halverwege de ananas mee. Neem het vlees en de ananas uit de pan, en doe het vlees in een ingevette vuurvaste schaal. Plaats de ananas op de tartaar, strooi de suiker erover en giet het ananassap erbij. Zet de schotel 5 minuten in een voorverwarmde oven of grill. Zonder oven: de suiker en de ananassap in een pannetje verwarmen en over de biefstuk en de ananas gieten

### **Biefburger met sinaasappelsaus (2 personen)**

2 tartaartjes  
2 wortels, in dunne reepjes  
40 g bamboescheuten (uit blik), in dunne reepjes  
1 el MCT-olie 1 kleine koolrabi (in dunne reepjes gesneden)  
1 tl sambal  
1 dl ketjap manis  
1 dl sinaasappelsap  
4 takjes peterselie  
allesbinder  
zout en peper

Verhit de olie in een hapjespan met antiaanbaklaag. Bak de biefburgers in ca. 8 minuten bruin en gaar, halverwege keren. Neem de biefburgers uit de pan en leg deze op een warm bord. Dek ze vervolgens met aluminiumfolie af en houd ze warm. Schep de wortel- en bamboereepjes en koolrabi door het bakvet en smoor deze met het deksel op de pan in ongeveer 4 minuten beetgaar. Voeg vervolgens de sambal, ketjap en sinaasappelsap toe. Breng het geheel aan de kook en bind het met allesbinder bij. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Schep de groenten uit de saus op een bord. Schep vervolgens de saus op twee warme borden. Halveer de biefburgers overlans en leg de onderste helften in de saus. Verdeel de groente erover en zet de andere halve biefburgers erop. Garneer het geheel met een toefje peterselie.

### **Biefstuk à la Mexicana**

4 biefstukken  
 3 el MCT-margarine  
 1 el MCT-olie  
 1 rode ui, gesnipperd  
 1 teentje knoflook, geperst  
 100 g maïskorrels, uitgelekt  
 3 el appelsap  
 3 tomaten  
 3 el verse koriander (grof gesneden)  
 zout en peper

Dep het vlees droog en kruid het met peper. Smelt de MCT-margarine in een koekenpan. Bak de biefstukken op hoog vuur aan beiden kanten bruin, temper het vuur en bak ze ca. 3-5 minuten totaal. Voeg eventueel een klontje MCT-margarine toe als de jus te bruin wordt. Verhit intussen 1 eetlepel MCT-olie in een andere pan en bak de ui en de knoflook glazig. Bak de maïs op middelhoog vuur 2 minuten mee. Voeg de appelsap toe en laat het vocht inkoken. Voeg de blokjes tomaat toe en breng op smaak met zout en peper. Serveer de biefstukken met de warme salsa, bestrooid met de koriander. Tip: Serveer de biefstuk met gekookte rijst en kidneybonen

### **Jus**

Jus kan zelf gemaakt worden van het braadvet. Eventueel kan gebruik gemaakt worden van een juspoeder. Gebruik alleen ontvette jus. Jus kan ontvet worden door het af te laten koelen en vervolgens de gestolde vetlaag eraf te scheppen. Ook kan de jus ontvet worden door het door een koffiefilter te gieten.

### **Champignonsaus**

2 el MCT-olie  
 2 el bloem  
 2 dl ontvette bouillon  
 1/2 klein blikje champignons  
 1/2 dl champignonnat (uit het blikje)  
 magere melk  
 peper  
 citroensap

Verwarm de MCT-olie, voeg de bloem toe en onder goed roeren de bouillon en het champignonnat. Snijd de champignons zonedig in schijfjes en vermeng ze met de saus. Breng het geheel op smaak met magere melk, peper en citroensap. Variatie: de saus kan ook met verse champignons bereid worden. Gebruik dan 2,5 dl bouillon en ongeveer 80 g versgesneden champignons (1/3 bakje van 250 g).

### **Flensjes met fruit**

3 eiwitten  
 250 ml magere melk  
 100 g bloem of zelfrijzend bakmeel  
 mespunt zout  
 MCT-olie  
 voor de vulling:  
 verschillende soorten fruit naar keuze (appel, peer, aardbeien, perziken)

Maak van de genoemde ingrediënten het beslag voor de flensjes door alles door elkaar te mengen. Bak flensjes in een koekenpan met een klein beetje MCT-olie. Was of schil het fruit en snijd in stukjes. Eventueel kan het fruit eerst gebakken worden in een klein beetje MCT-olie. Serveer de warme flensjes op een (voorverwarmd) bord en plaats het fruit erop alvorens de flensjes dubbel te klappen. Garneer eventueel met poedersuiker. Tip: als gebakken appel gekozen wordt als vulling wordt het extra smakelijk door wat kaneel en/of suiker toe te voegen

### **Bananenkward**

250 g magere kwark  
1 el rozijnen  
4 bananen  
witte basterdsuiker  
eventueel paar lepels jam

Laat de rozijnen een half uurtje weken in water. Snij 1 banaan in plakjes. Voeg suiker naar smaak toe aan de magere kwark en roer er de goed uitgelekte rozijnen door. Prak 3 bananen goed fijn en roer deze massa door de kwark. Verdeel de kwark over glazen schaaltes en garneer met plakjes banaan en eventueel een lepel jam.

### **Fruitsalade**

1 grote sinaasappel  
1 banaan  
1 appel  
250 g aardbeien of frambozen  
1 eetlepel citroensap  
1-2 eetlepels witte basterdsuiker  
stijfgeklopt eiwit

Schil en snijd de sinaasappel, de appel en de banaan in stukjes. Leg het fruit in een glazen schaal, sprenkel er het citroensap en de suiker over en laat het een uurtje zo staan. Snijd de aardbeien in tweeën en schep ze voorzichtig door het andere fruit. Versier de salade met toefjes stijfgeklopte eiwit en dien direct op.

### **Appelmoes met schuimkop**

400 g appelmoes  
2 eiwitten  
kaneel

Verwarm de oven voor op 180 °C Doe de appelmoes in 4 vuurvaste schaaltes. Strooi kaneel over de appelmoes. De eiwitten stijf kloppen en met wat suiker over de appelmoes leggen. Plaats de schaaltes in de oven en laat er in ongeveer 15 minuten een bruin korstje opkomen.

### **Groenten omelet met brood**

4 eiwitten  
4 sneetjes (volkoren)brood  
50 g champignons, in plakjes  
1/2 rode paprika, in kleine stukjes  
2 tomaten, ontveld en in dunne plakken gesneden  
1/2 ui, gesnipperd  
zout en peper

Klop de eiwitten los met een snufje peper en zout. Verhit een pan met antiaanbaklaag (of doe een scheutje MCT-olie in een normale pan), giet hier de geklopte eiwitten in en temper de warmtebron. Leg hier bovenop de plakjes tomaat, dan de plakjes champignons en verdeel dan de ui en paprika erover. Als de onderkant van het eiwit gaar is, de hele omelet omdraaien, zodat de groenten even kunnen aanbakken. Na ongeveer 1 minuut de omelet dubbelklappen met de groenten naar binnen. Verdeel in 4 ongeveer gelijke stukken en leg op de boterhammen

### **Eiersalade**

Het eiwit van 8 gekookte eieren  
1/2 l magere yoghurt  
4 zure augurken, klein gesneden  
2 el gepureerde tomaat (kant-en-klaar)  
2 tl paprikapoeder  
2 tl gemberpoeder  
zout en peper

Hak de gekookte eiwitten in stukjes. Verdun de yoghurt met een klein scheutje water. Vermeng de yoghurt met het eiwit, de augurken, gepureerde tomaat, paprikapoeder, gemberpoeder, peper en zout. Deze salade kan ook als broodbeleg gebruikt worden. Tip: serveer de salade op een bord met blaadjes sla.

### **Minipizza (5 stuks)**

1/3 pak witte broodmix  
1/2 el MCT-margarine  
3 dl warm water  
voor de vulling van één pizza:  
1/2 - 1 tl MCT-olie  
15 g magere achterham  
15 g 20+ kaas  
50 g groenten, bijvoorbeeld tomaat, champignons, prei  
Verwarm de oven voor op 200 °C

Bereid het brooddeeg en laat het rijzen zoals op de verpakking staat aangegeven. Verdeel het deeg in vijf porties. Rol de porties deeg uit tot ronde lapjes en leg deze op een met MCT-olie ingevette bakplaat. Prik het deeg in met behulp van een vork en bestrijk het met MCT-olie. Beleg de pizza's met de groenten en het vlees en bestrooi ze met 20+ kaas. Plaats de pizza's in het midden van de oven en bak in 15-20 minuten gaar en bruin. Variatie: gebruik in plaats van zelfbereid deeg een sneetje (stok)brood als pizzabodem.

### **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**  
**Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50**