

WEGWIJS IN DE MAROKKAANSE EETCULTUUR

Tool voor diëtisten
bij begeleiding van
personen met diabetes



Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, foto, film of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van beide auteurs.

Reacties, aanvullingen en opmerkingen op de inhoud van deze tool kunnen gestuurd worden naar marthe.moreau@outlook.com of silke.wittouck@hotmail.be

Woord vooraf

Geachte lezer

Dit instrument werd vervaardigd als praktisch deel van onze bachelorproef, met oog op het afronden van onze opleiding voedings- en dieetkunde aan Odisee, co-hogeschool te Gent. Deze tool voor voedingsbegeleiding bij de volwassen Marokkaanse moslimgemeenschap met diabetes in België werd gecreëerd met als opzet diabetes bij deze doelgroep effectiever te kunnen behandelen, alsook de therapietrouw te verhogen. Dit hulpmiddel omvat een checklist en tips die dienen als ondersteuning tijdens een voedingsanamnese bij personen van Marokkaanse origine. Daarnaast bestaat deze tool uit een overzicht van koolhydraatporties van typisch Marokkaanse voedingsmiddelen en traditionele gerechten. Aanvullend zijn de voedingswaarden (energie, eiwitten, suikers, vezels, vetten en verzadigd vet) evenals extra informatie over bepaalde voedingsmiddelen hierin te vinden.

Zonder het advies, de hulp en de steun van enkele personen zouden we dit waardevol resultaat niet gekomen hebben. Eerst en vooral willen wij graag onze interne begeleidster mevrouw Verzelen bedanken voor haar hulp, tips en vele motiverende woorden. Haar uitstekende begeleiding en toegankelijkheid gedurende het volledige academiejaar zorgde ervoor dat onze bachelorproef in de goede richting werd gestuurd. Daarnaast gaat onze dank uit naar onze externe begeleidster Evy Delongueville en haar collega diëtisten-diabeteseducatoren Dominique Verburgh, Evy Christiaens en Evi Van Audenaerde. Dankzij hun constructieve en diepgaande feedback hebben we kwaliteitsvol werk kunnen leveren. Het advies op basis van hun praktijkervaring bracht ons tot veel inzichten die we meenamen in de opbouw en essentie van onze bachelorproef.

Vervolgens willen we Yamina Benhamou, diëtiste-diabeteseducator van Algerijns-Marokkaanse afkomst van harte bedanken voor haar vele raad en hulp. Zonder haar kennis en suggesties waren we niet gekomen tot een bruikbaar inhoudelijk correcte tool voor voedingsbegeleiding. Tevens willen we dankzeggen aan diëtiste Marjolein Tratsaert uit het Wijkgezondheidscentrum van Brugse Poort voor het interessante interview waarmee onze eigen kijk op de Marokkaanse voedingsgewoontes aanzienlijk verruimd werd. Bijzondere dank gaat uit naar de Marokkaanse patissier van 'Ziza Délice', mevrouw Hakima Bouyahyaoui van het cateringbedrijf 'Sarab Een Belevenis' en de Marokkaanse bakker 'El Baraka' te Brugse Poort. Naast hun inspanningen om ons van het traditioneel gebak en gerechten te voorzien, voelden wij ons steeds welkom door hun warme ontvangst.

Marthe Moreau
Silke Wittouck

Inhoud

Woord vooraf	1
Verstrekkingseenheden	6
Checklist bij anamnese	7
Brood en pannenkoeken	8
Batbot zonder vulling	9
Beghrir	10
Brood, bruin	11
Brood, volkoren	12
Brood, wit	13
Harcha	14
Khobz, bruin	15
Khobz, wit	16
Msemmen	17
Stokbrood, bruin	18
Stokbrood, wit	19
Tashnif	20
Aardappelen, granen en deegwaren	21
Aardappel, geschild, gekookt	22
Bladerdeeg	23
Couscous, volkoren, gekookt	24
Couscous, wit, gekookt	25
Filodeeg	26
Tchicha, gekookt	27
Pasta, volkoren, gekookt	28
Pasta, wit, gekookt	29
Rijstnoedels, gekookt	30
Rijst, volwaardig, gekookt	31
Rijst, wit, gekookt	32
Vermicelli, gekookt	33
Zoete aardappel, gekookt	34
Fruit	35
Abrikozen, gedroogd	36
Abrikozen, vers	37
Appel	38

Inhoud

Banaan	39
Cactusvijg	40
Dadel, gedroogd	41
Dadel, vers	42
Druiven, gedroogd / rozijnen	43
Druiven, wit	44
Granaatappel	45
Kaki	46
Mandarijn	47
Peer	48
Pruimen, gedroogd	49
Pruimen, vers	50
Sinaasappel	51
Vijgen, gedroogd	52
Vijgen, vers	53
Watermeloen	54

Groenten 55

Artisjok	56
Aubergine	57
Doperwten	58
Paprika	59
Pompoen	60
Sperziebonen	61
Tomatenpuree	62
Wortelen	63

Peulvruchten 64

Kikkererwt, gedroogd	65
Kikkererwt, gekookt	66
Kikkererwt, geroosterd	67
Linzen, gedroogd	68
Linzen, gekookt	69

Soepen 70

Harira	71
Tchicha soep	72

Inhoud

Hartige gerechten	73
Bastilla, kip	74
Bastilla, vis	75
Briwat, kip	76
Briwat, vis	77
Gebak	78
Basbousa	79
Briwat met amandelen	80
Chebakia	81
Fekkas met amandelen	82
Ka3b Leghzal	83
Ghribia, amandel	84
Griesmeelpudding	85
Maïzenakoekjes	86
Makrout	87
Marokkaanse dadelkoekjes	88
Sellou	89
Dranken en suiker	90
Fruitsap	91
Karnemelk	92
Suiker	93
Honing	94
Referenties	95

Verstrekkingseenheden



Bord

- diameter binnenste cirkel = 18 cm
- diameter buitenste cirkel = 25,5 cm



Bestek (standaard)

- koffielepel
- eetlepel
- vork



Glas

- volume = 200 ml



Soepkom

- volume = 200 ml

Checklist bij anamnese

BROOD

Zelfgemaakt of **aangekocht**?

Soort? (*Khobz, Tashnift, Batbot, Harcha...*)

Beleg: suiker, honing, ander zoet beleg?

Boter smeren of **soppen** in (olijf)**olie**?

HARTIGE GERECHTEN

Eenpansgerecht/tajine

Toevoeging van:

- Vlees/vis EN peulvruchten
- Aardappelen (wordt dit aanzien als groente?)
- Graanproduct (vermicelli, gerstekorrels (*Tchicha*), couscous, mihoen...)
- Suiker/honing

Opgevulde groenten/ bladerdeeg/filodeeg

Toevoeging van:

- Vlees/vis EN peulvruchten
- Aardappelen (wordt dit aanzien als groente?)
- Graanproduct (vermicelli, gerstekorrels (*Tchicha*), couscous, mihoen...)
- Suiker/honing

Naast gerecht consumptie van **brood**?

SOEP

Soep/maaltijdsoep

Toevoeging van:

- Vlees/vis
- Peulvruchten
- Vermicelli/pasta/granen/*tchicha* (gerstekorrels)
- Aardappelen (wordt dit aanzien als groente?)
- Tomatenpuree

Naast soep consumptie van **brood**?

DRANKEN

Thee/koffie + **honing/suiker**?

Karnemelk + **suiker**

Vruchtensappen

ANDERE

Dadels of ander **gedroogd fruit**

Pannenkoeken (*Beghrir/ Msemmen*)

- Beleg** (boter, suiker, honing, confituur...)

Zelfgemaakt gebak? Met suiker/ zoetstof?

Brood en pannenkoeken



Batbot, zonder vulling

بطبوط
Marokkaans panbrood



1KH portie

25 g

± 1/6 stuk van een
Batbot (met
diameter 15 cm)

Energie	79 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	1,8 g
Vetten	2,3 g
Verzadigd vet	0,3 g

Extra informatie

Batbot wordt vooral gegeten tijdens de maand van de ramadan, besmeerd met (gezouten) boter, zoet of hartig beleg.

Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drinken in olijfolie.

Het kan ook gegeten worden naast gerechten met saus.

Vaak wordt Batbot gevuld met een mengeling van gehakt, groenten en kruiden.

Beghrir

بغرير
1000-gaatjespannenkoek



1KH portie

31 g

± 1/2 stuk van
beghrir (met
diameter 20 cm)

Energie	62 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,9 g
Vezels	0,5 g
Eiwitten	2,3 g
Vetten	0,3 g
Verzadigd vet	0,1g

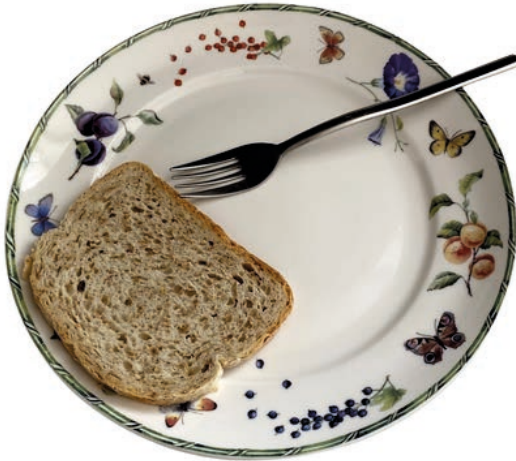
Extra informatie

Beghrir wordt traditioneel gegeten met (gezouten) boter, honing of poedersuiker als ontbijt of tussendoor.

Beghrir kan met en zonder ei bereid worden.

1KH portie

27 g

*1 sneed van een
brood, vierkant*

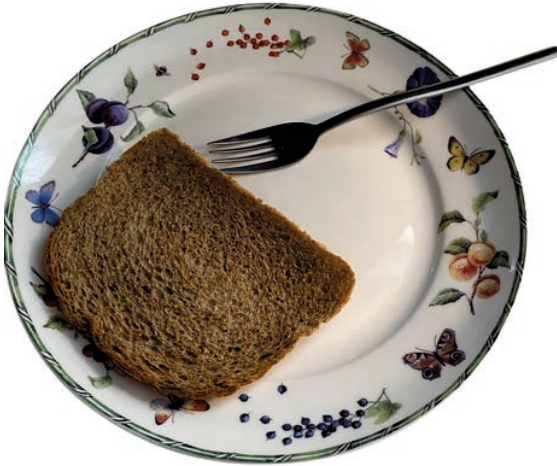
Energie	67 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,6 g
Vezels	1,3 g
Eiwitten	2,4 g
Vetten	0,5 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Brood wordt gegeten met zoet of hartig beleg. Het kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd worden met (gezouten) boter.

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

Brood wordt in de Marokkaanse eetcultuur gebruikt als bestek. Bij tajine, marmita, visrolade en loubia, maar ook bij couscous en rijst. Vraag dus altijd na of er brood wordt gegeten. Het kan ook gegeten worden naast gerechten met saus.



1KH portie

30 g

*1 snee van een
brood, vierkant*

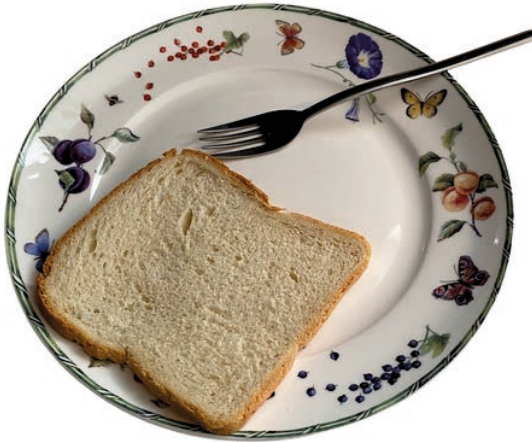
Energie	73 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	2,0 g
Eiwitten	3,4 g
Vetten	0,6 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Brood wordt gegeten met zoet of hartig beleg. Het kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd worden met (gezouten) boter.

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

Brood wordt in de Marokkaanse eetcultuur gebruikt als bestek. Bij tajine, marmita, visrolade en loubia, maar ook bij couscous en rijst. Vraag dus altijd na of er brood wordt gegeten. Het kan ook gegeten worden naast gerechten met saus.



1KH portie

24 g

1 snede van een brood, vierkant

Energie	63 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,6 g
Vezels	0,7 g
Eiwitten	2,0 g
Vetten	0,3 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Brood wordt gegeten met zoet of hartig beleg. Het kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd worden met (gezouten) boter.

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drinken in olijfolie.*

Brood wordt in de Marokkaanse eetcultuur gebruikt als bestek. Bij tajine, marmita, visrolade en loubia, maar ook bij couscous en rijst. Vraag dus altijd na of er brood wordt gegeten. Het kan ook gegeten worden naast gerechten met saus.

Harcha

حَرْشَة
Griesmeelgalet



1KH portie

25 g

1/12 stuk van
Harcha (met
diameter ± 15 cm)

Energie	88 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,5 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	2,0 g
Vetten	3,2 g
Verzadigd vet	1,2 g

Extra informatie

Harcha kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met (gezouten) boter, honing, confituur... Dit zowel als ontbijt als tussendoor.

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

Khobz, bruin

خبز عربي بني
Marokkaans brood, bruin



1KH portie

29 g

1/12 stuk van een
brood, groot

Energie	78 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	1,0 g
Vezels	1,7 g
Eiwitten	2,5 g
Vetten	1,7 g
Verzadigd vet	0,2 g

Extra informatie

Khobz wordt vaak gebruikt als tafelgerei voor gerechten met saus, vleesgerechten, rauwkost... Het brood kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met (gezouten) boter, honing...

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

*Wanneer het Marokkaans brood zelf gemaakt wordt, volgende **tip** meegeven: maak het brood op basis van volkorenmeel in plaats van tarwegriesmeel. Tarwegriesmeel is rijker aan koolhydraten en eiwitten. Door dit te vervangen mag er iets meer gegeten worden van het brood voor dezelfde hoeveelheid koolhydraten. Alsook brengt volkorenmeel meer voedingsvezels aan.*

Khobz, wit

خبز عربي
Marokkaans brood, wit



1KH portie

24 g

1/16 stuk van een
groot brood

Energie	71 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,8 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	1,8 g
Vetten	1,4 g
Verzadigd vet	0,2 g

Extra informatie

Khobz wordt vaak gebruikt als 'tafelgerei' voor gerechten met saus, vleesgerechten, rauwkost... Het brood kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met (gezouten) boter, honing...

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drinken in olijfolie.*

*Wanneer het Marokkaans brood zelf gemaakt wordt, volgende **tip** meegeven: het brood maken op basis van volkorenmeel in plaats van tarwegriesmeel. Tarwegriesmeel is rijker aan koolhydraten en eiwitten. Door dit te vervangen mag er iets meer gegeten worden van het brood voor dezelfde hoeveelheid koolhydraten. Alsook brengt volkorenmeel meer voedingsvezels aan.*

Msemmen

المسمن
Platbrood/pannenkoek in laagjes



1KH portie

26 g

Energie	85 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,2 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	1,8 g
Vetten	2,9 g
Verzadigd vet	0,4 g

Extra informatie

Msemmen is een zelfgemaakt deeg (soort pannenkoek) bestaande uit bloem, griesmeel, gist, water, zout en een mengsel van zonnebloemolie en roomboter. De meeste mensen maken het deeg gewoon nog zelf. Het kan laagjes van bladerdeeg gemaakt worden en wordt meestal gegeten met honing of confituur als ontbijt of tussendoor.

Msemmen wordt ook hartig geconsumeerd, gevuld met vlees en/of groenten. Vaak wordt de pannenkoek overgoten met (gezouten) boter/margarine of een mengsel van (gezouten) boter/margarine en olie.



1KH portie

25 g

*1/10 stokbrood,
middelgroot*

Energie	66 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,5 g
Vezels	1,0 g
Eiwitten	2,7 g
Vetten	0,4 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Stokbrood kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met gezouten boter, honing..

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

Stokbrood, wit

الرغيف الفرنسي
الأبيض



1KH portie

24 g

1/10 van een
middelgroot
stokbrood

Energie	62 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	2,0 g
Vetten	0,3 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Stokbrood kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met gezouten boter, honing...

Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.



1KH portie

22 g

*1/20 stuk van een
groot brood*

Energie	61 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,3 g
Vezels	1,8 g
Eiwitten	1,7 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

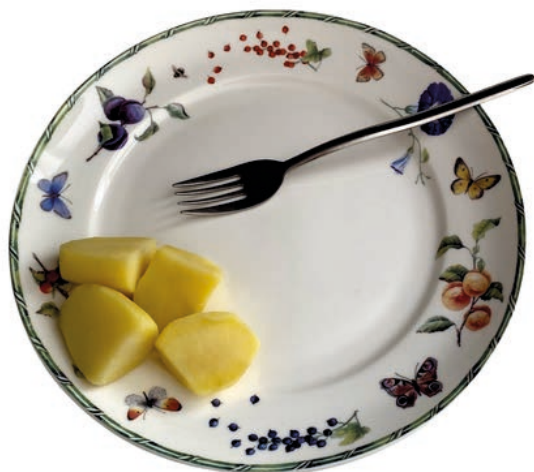
Tashnift wordt vaak gebruikt als 'tafelgerei' voor gerechten met saus, vleesgerechten, rauwkost...

Het brood kan apart gegeten worden, gedrenkt in een beetje olijfolie of besmeerd met gezouten boter, honing...

*Volgende **tip** kan meegegeven worden: Geef de voorkeur aan het besmeren met vetstof in plaats van het drenken in olijfolie.*

Aardappelen, granen en deegwaren





1KH portie

83 g

*1 aardappel
middelgroot*

Energie	58 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,8 g
Vezels	1,1 g
Eiwitten	1,6 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Aardappelen worden vaak beschouwd als groenten.



1KH portie

34 g

± 1/8 stuk van een
rol bladerdeeg

Energie	130 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	1,9 g
Vetten	8,0 g
Verzadigd vet	4,0 g

Extra informatie

Vraag steeds de vulling na. Vaak worden koolhydraatrijke componenten toegevoegd.

Couscous, volkoren, gekookt

كسكس القمح
الكاملة



1KH portie

56 g

Energie	64 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,5 g
Vezels	1,3 g
Eiwitten	2,4 g
Vetten	0,5 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Couscous wordt vaak als 'opvulling' gebruikt van groenten, bladerdeeg en filodeeg.



1KH portie

48 g

Energie	61 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,2 g
Vezels	0,8 g
Eiwitten	2,1 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Couscous wordt vaak als 'opvulling' gebruikt van groenten, bladerdeeg en filodeeg.



1KH portie

20 g

± 1 vel filodeeg,
rond

Energie	60 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	0,4 g
Eiwitten	1,9 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Op vlak van samenstelling kan filodeeg vergeleken worden met brickdeeg. Brickdeeg is iets dikker uitgerold dan filodeeg. Koolhydraatportie is hetzelfde.

Vraag steeds de vulling na. Vaak worden koolhydraatrijke componenten toegevoegd.

Tchicha, gekookt

شعير
Gerstgries, gekookt



1KH portie

63 g

Energie	69 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,4 g
Vezels	3,0 g
Eiwitten	2,1 g
Vetten	0,4 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Tchicha is ook gekend als 'iwzan'.

Het wordt vaak gebruikt in soepen of het wordt gestoomd en samen met karnemelk gegeten.

Pasta, volkoren, gekookt

معكرونة من
القمح الكامل

1KH portie

54 g



Energie	71 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,2 g
Vezels	2,3 g
Eiwitten	3,0 g
Vetten	0,5 g
Verzadigd vet	0,1 g



1KH portie

44 g

Energie	60 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,0 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	2,3 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Er wordt vooral witte pasta gebruikt. Pasta komt niet zo vaak voor in Marokkaanse gerechten. Het kan wel een component zijn van een Marokkaanse salade. Geef hierbij de aanbeveling om te kiezen volkoren pasta (zelfde koolhydraatportie).

Marokkaanse gezinnen die al wat meer ingeburgerd zijn maken ook Belgische/Vlaamse pastagerechten zoals spaghetti, macaroni met tomatensaus, tagliatelle met roomsaus en lasagne. Bij traditionelere gezinnen komt dit minder vaak voor.

Rijstnoedels, gekookt

ميهوين
Mihoen

1KH portie

15 g



Energie	55 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,1 g
Vezels	0,2 g
Eiwitten	0,8 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Mihoen wordt vaak gebruikt als opvulling in hartige gerechten zoals in 'bastilla' of briwat'.

Rijst, volwaardig, gekookt

أرز القمح
الكامل

1KH portie

40 g



Energie	64 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,0 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	1,1 g
Vetten	0,5 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Vraag na of rijst gebruikt wordt als 'opvulling' van groenten, bladerdeeg en filodeeg.

1KH portie

44 g



Energie	57 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,0 g
Vezels	0,2 g
Eiwitten	1,4 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Vraag na of rijst gebruikt wordt als 'opvulling' van groenten, bladerdeeg en filodeeg.

1KH portie

45 g



Energie	64 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,9 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	2,3 g
Vetten	0,4 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Vermicelli wordt vaak als 'opvulling' gebruikt van groenten, bladerdeeg en filodeeg. Het vormt daarnaast een belangrijk onderdeel van seffa medfouna. Dit is een gerecht waarin kip verborgen zit onder een berg van vermicelli en wordt overgoten met amandelen, rozijn, kaneel en poedersuiker.

Zoete aardappel, gekookt

بطاطا حلوة
Bataat, gekookt



1KH portie

87 g

*2/3 zoete aardappel,
middelgroot*

Energie	60 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	3,7 g
Vezels	2,4 g
Eiwitten	1,1 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,1 g

Extra informatie

Zoete aardappelen worden vaak beschouwd als groenten. Het wordt vaak gegeten bij visschotel (Marokkaanse dorade).

Fruit



Abrikozen, gedroogd

المشمش المجفف



1KH portie

23 g

5 stuks

Energie	58 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,4 g
Vezels	1,7 g
Eiwitten	0,8 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

139 g

*3,5 stuks middelgroot,
gewicht met pit*

Energie	61 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,6 g
Eiwitten	1,4 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

111 g

*1 stuk, middelgroot,
gewicht met schil*

Energie	56 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,2 g
Vezels	2,6 g
Eiwitten	0,2 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

64 g

*1/2 stuk
gewicht zonder schil*

Energie	55 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	10,6 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

96 g

± 1 stuk,
gewicht met schil

Energie	36 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	4,8 g
Eiwitten	0,0 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

18 g

2 stuks met pit of
1 medjooldadel met pit

Energie	54 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	1,1 g
Eiwitten	0,4 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Dadels worden talrijk geconsumeerd tijdens de ramadan.

Adviseer te beginnen met één stuk per dag (bij aanvang van de Iftar). Hanteer een maximuminname van 3 dadels per dag als uiterste richtlijn tijdens deze periode.



1KH portie

38 g

2,5 stuks

Energie	58 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11 g
Vezels	1,9 g
Eiwitten	0,8 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

21 g

± 2 eetlepels

Energie	55 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	0,8 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

91 g

1 handvol

Energie	54 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12 g
Vezels	1,3 g
Eiwitten	0,5 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

74 g

*1/4 stuk, gewicht zonder
schil en vliesjes*

Energie	65 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	8,8 g
Vezels	2,5 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	0,7 g
Verzadigd vet	0,2 g



1KH portie

67 g

*1/3 stuk, middelgroot,
gewicht met schil*

Energie	52 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	0,3 g
Eiwitten	0,3 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

132 g

*2 stuks, middelgroot
gewicht zonder schil*

Energie	61 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,5 g
Eiwitten	1,2 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

**1KH portie**

136 g

*1 stuk, middelgroot
gewicht met schil*

Energie	61 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,8 g
Vezels	3,3 g
Eiwitten	1,0 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Pruimen, gedroogd

البرقوق المجفف



1KH portie

28 g

3 stuks

Energie	57 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,0 g
Eiwitten	0,6 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g

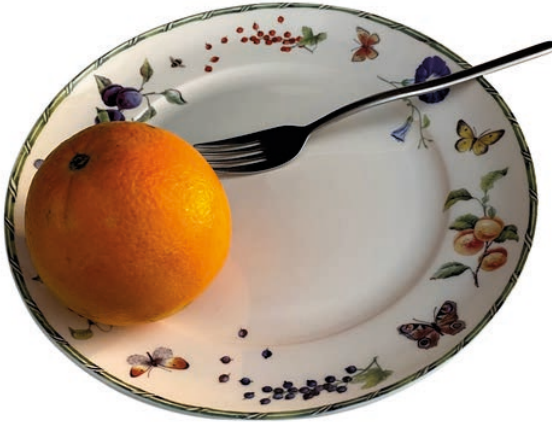


1KH portie

126 g

*1,5 stuks, groot
of 2 stuks, middelgroot
gewicht met schil en pit*

Energie	57 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,9 g
Vezels	2,1 g
Eiwitten	0,8 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

147 g

*gewicht zonder schil
205 g met schil*

Energie	60 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,4 g
Eiwitten	1,6 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

24 g

1,2 stuks

Energie	60 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,3 g
Vezels	2,3 g
Eiwitten	0,8 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

77 g

2 stuks
gewicht met schil

Energie	59 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,2 g
Eiwitten	0,6 g
Vetten	0,2 g
Verzadigd vet	0,1 g



1KH portie

240 g

*1/6 stuk, middelgroot,
240 g gewicht zonder schil
300 g gewicht met schil*

Energie	72 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,3 g
Vezels	1,4 g
Eiwitten	4,8 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Groenten





1KH portie

132 g

*2 artisjokbodems,
klein*

Energie	65 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	2,0 g
Eiwitten	2,6 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

417 g

*417g gewicht
zonder schil en kroontje,
490 g gewicht met schil en
kroontje*

Energie	88 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	10,4 g
Eiwitten	4,2 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

125 g

125 g uit blik, uitgelekt gewicht
160 g uit diepvries

Energie	82 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	1,2 g
Vezels	6,5 g
Eiwitten	5,0 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g



1KH portie

208 g

*± 1 stuk, groot
gewicht met schil*

Energie	67 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	10,4 g
Vezels	3,7 g
Eiwitten	2,1 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Rode paprika levert meer koolhydraten aan (6 g/100 g) in vergelijking met groene paprika (3 g/100g).



1KH portie

568 g

± 1/2 stuk, middelgroot
gewicht zonder pitten,
met schil

Energie	85 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	9,7 g
Vezels	5,7 g
Eiwitten	4,0 g
Vetten	1,1 g
Verzadigd vet	0,6 g



1KH portie

281 g

280g, rauw
370g, gekookt

Energie	98 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	9,5 g
Vezels	8,2 g
Eiwitten	7,9 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Tomatenpuree

معجون الطماطم



1KH portie

89 g

± 3 eetlepels

Energie	76 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11 g
Vezels	3,4 g
Eiwitten	3,8 g
Vetten	0,4 g
Verzadigd vet	0,0 g

**1KH portie**

186 g

*± 2 stuks,
middelgroot, rauw*

Energie	63 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,1 g
Vezels	5,9 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Peulvruchten



Kikkererwten, gedroogd الحمص المجفف



1KH portie

27 g

1 eetlepel +
1 koffielepel

Energie	95 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	1,7 g
Vezels	4,7 g
Eiwitten	5,4 g
Vetten	1,6 g
Verzadigd vet	0,2 g



1KH portie

96 g

Energie	114 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,0 g
Vezels	5,2 g
Eiwitten	7,2 g
Vetten	2,9 g
Verzadigd vet	0,4 g

Kikkererwten, geroosterd

حمص محمص



1KH portie

22 g

2 eetlepels

Energie	80 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,8 g
Vezels	4,7 g
Eiwitten	4,5 g
Vetten	1,1 g
Verzadigd vet	0,2 g

Extra informatie

Deze kikkererwten zijn dubbel geroosterd zonder toevoeging van vet of zout.

Linzen, gedroogd

العدس المجفف



1KH portie

26 g

2 eetlepels

Energie	86 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,9 g
Vezels	4,7 g
Eiwitten	6,2 g
Vetten	0,3 g
Verzadigd vet	0,1 g



1KH portie

99 g

Energie	95 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,3 g
Vezels	4,2 g
Eiwitten	8,1 g
Vetten	0,5 g
Verzadigd vet	0,1 g

Soepen





1KH portie

501 g

2 soepkommen

Energie	146 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	4,0 g
Vezels	4,0 g
Eiwitten	10,3 g
Vetten	5,1 g
Verzadigd vet	1,1 g

Extra informatie

Harira is een soep met vlees, peulvruchten en vermicelli. Het wordt gegeten als voorgerecht, hoofdgerecht of bij de broodmaaltijd.

Tip: vraag steeds na of er brood wordt geconsumeerd bij deze soep.

Tchicha soep

شوربة تشيتشا Gerstesoep



1KH portie

159 g

± 1/2 soepkom

Energie	143 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	2,5 g
Vezels	1,4 g
Eiwitten	8,1 g
Vetten	5,8 g
Verzadigd vet	1,2 g

Extra informatie

Gerstesoep wordt zowel met als zonder vlees gegeten. Het wordt gegeten als voorgerecht of bij de broodmaaltijd.

Tip: vraag steeds na of er brood wordt geconsumeerd bij deze soep.

Hartige gerechten





1KH portie

80 g

Energie	230 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	1,2 g
Vezels	1,6 g
Eiwitten	23,9 g
Vetten	15 g
Verzadigd vet	4,0 g

Extra informatie

Kipbastilla wordt gemaakt van filodeeg en gevuld met een mengsel van kip, ei, amandelen, ui, roomboter en kruiden. De bastilla wordt afgewerkt met poedersuiker, kaneel en amandelen.



1KH portie

67 g

Energie	131 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	0,7 g
Vezels	0,5 g
Eiwitten	7,7 g
Vetten	5,4 g
Verzadigd vet	0,7 g

Extra informatie

Visbastilla is een hartige taart gemaakt van filodeeg en gevuld met een mengsel van vis, schaaldieren, groenten, rijstnoedels (mihoen) en kruiden.



1KH portie

59 g

2 stuks

Energie	154 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	2,1 g
Vezels	0,4 g
Eiwitten	17,6 g
Vetten	9,4 g
Verzadigd vet	3,0 g

Extra informatie

Briwat met kip wordt gemaakt van filodeeg en gevuld met een mengsel van kip, ei, amandelen, ui en kruiden. De briwat wordt afgewerkt met poedersuiker en kaneel.



1KH portie

76 g

2 stuks

Energie	137 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	1,3 g
Vezels	0,7 g
Eiwitten	19,1 g
Vetten	6,9 g
Verzadigd vet	2,7 g

Extra informatie

Briwat met vis wordt gemaakt van filodeeg en gevuld met een mengsel van vis, schaaldieren, groenten, rijstnoedels (mihoen) en kruiden.

Gebak

Koekjes en gebak worden gegeten bij thee of koffie. Deze worden ook vaak gegeten bij feestelijke gelegenheden.

In alle koekjes en gebak zit (poeder)suiker en/of honing verwerkt.

Tip: *gebruik minder suiker dan in het recept vermeld staat en/of maak gebruik van zoetstof.*



Basbousa

بسبوسة
Vanille-griesmeelcake



1KH portie

28 g

1 stukje
(4 cm op 3 cm)

Energie	71 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	6,2 g
Vezels	0,4 g
Eiwitten	2,1 g
Vetten	1,2 g
Verzadigd vet	0,3 g

Extra informatie

Basbousa wordt gemaakt op basis van griesmeel, ei, melk of yoghurt, zonnebloemolie, vanillesuiker, suiker en amandelen. De cake wordt gegarneerd met honing of abrikozenconfituur en amandelen.

Tip: *wanneer de cake zelf gemaakt wordt, vraag na of er gebruik gemaakt wordt van gecondenseerde melk. Dit kan vervangen worden door melk.*

Briwat met amandelen

بريوات اللوز
Briouate diale louze



1KH portie

45 g

± 1 + 1/3 stuks

Energie	287 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	9,2 g
Vezels	0,8 g
Eiwitten	1,8 g
Vetten	25,4 g
Verzadigd vet	3,5 g

Extra informatie

Briwat met amandelen wordt gemaakt op basis van filodeeg en een mengsel van amandelen, suiker en honing. Deze worden gebakken in zonnebloemolie. Briwats kunnen ook gebakken worden in de oven. Dit is een gezondere techniek en wordt tegenwoordig vaker gebruikt. Vraag dus zeker de bereidingswijze na.

**1KH portie**

31 g

1 chebakia

Energie	31,1 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	7,0 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	2,2 g
Vetten	8,3 g
Verzadigd vet	2,1 g

Extra informatie

Chebakia wordt gemaakt op basis van bloem, roomboter, amandelen, sesamzaad en walnoten. Deze worden gebakken of gefrituurd in zonnebloemolie en tot slot ondergedompeld in warme honing. Naar aanloop van de ramadan wordt chebakia in grote hoeveelheden gemaakt. Ze worden dan ook overmatig geconsumeerd tijdens deze periode en zijn standaard aanwezig op tafel, hetzij zelfgemaakt hetzij aangekocht.

**1KH portie**

28 g

± 1,5 stuks

Energie	128 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	5,8 g
Vezels	0,8 g
Eiwitten	2,3 g
Vetten	7,4 g
Verzadigd vet	1,7 g

Extra informatie

Fekkas met amandelen zijn koekjes op basis van bloem, suiker, ei, zonnebloemolie, roomboter, vanillesuiker en amandelen.



1KH portie

30 g

± 1,5 stuks

Energie	150 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	5,7 g
Vezels	1,8 g
Eiwitten	4,0 g
Vetten	8,9 g
Verzadigd vet	1,5 g

Extra informatie

Gazellehoorntjes zijn koekjes op basis van bloem, roomboter en oranjebloesemwater gevuld met een mengsel van amandelmeel, suiker en honing.

**1KH portie**

25 g

± 3/4 stuk

Energie	124 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	5,1 g
Vezels	0,8 g
Eiwitten	2,3 g
Vetten	7,0 g
Verzadigd vet	1,4 g

Extra informatie

Ghribia zijn zandkoekjes op basis van bloem, suiker, margarine, zonnebloemolie en amandelen. Soms wordt er sesamzaad verwerkt in de koekjes. Ghribia worden vaak gemaakt met amandelen, maar ook met walnoten .



1KH portie

73 g

± 1/5 glas

Energie	71 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	8,1 g
Vezels	0,1 g
Eiwitten	2,8 g
Vetten	1,1 g
Verzadigd vet	0,6 g

Extra informatie

Griesmeelpudding wordt gemaakt op basis van melk, griesmeel, suiker en vanillesuiker.

Tip: vraag na of de pudding wordt afgewerkt met toppings zoals fruit, coulis...

Maizenakoekjes

حلوة مايزينا ب شوكواة و كورنفاكس

1KH portie

21 g

2 stuks (elk 10 g)



Energie	89 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	5,5 g
Vezels	0,2 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	4,0 g
Verzadigd vet	2,4 g

Extra informatie

Maizenakoekjes zijn op basis van maizetmeel, roomboter, poedersuiker, ei, zonnebloemolie en vanillesuiker. De koekjes worden afgewerkt met melkchocolade en gemalen cornflakes.



1KH portie

19 g

± 1/2 stuk

Energie	73 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	7,1 g
Vezels	0,5 g
Eiwitten	1,0 g
Vetten	2,2 g
Verzadigd vet	0,7 g

Extra informatie

Makrout zijn koekjes op basis van griesmeel, roomboter en poedersuiker. Deze worden gevuld met dadelpasta en afgewerkt met honing.

**1KH portie**

22 g

± 2/3 koekje van
30g

Energie	97 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	9,6 g
Vezels	1,0 g
Eiwitten	0,7 g
Vetten	4,9 g
Verzadigd vet	2,0 g

Extra informatie

Marokkaanse dadelkoekjes worden gemaakt op basis van bloem, roomboter, zonnebloemolie, poedersuiker en dadelpasta. De koekjes worden gegarneerd in poedersuiker.



1KH portie

39 g

± 3 eetlepels =
36g sellou + afwerking
met poedersuiker en
amandelen

Energie	218 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	3,4 g
Vezels	1,4 g
Eiwitten	4,1 g
Vetten	16,9 g
Verzadigd vet	4,7 g

Extra informatie

Sellou is een mengsel van tarwebloem, gegrilde sesamzaadjes en amandelen, poedersuiker, honing en olie/boter.

Tip: adviseer om Sellou in losse vorm te consumeren i.p.v. in vaste vorm omwille van de calorieën. Indien de Sellou een vaste structuur heeft, zal er meer olie en/of boter toegevoegd zijn.

Dranken en suiker





1KH portie

132 g

1/3 glas

Energie	59 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	11,8 g
Vezels	0,6 g
Eiwitten	0,9 g
Vetten	0,1 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Deze voedingswaarden gelden ook voor vers geperst fruitsap (vruchtensap).

Tip: vraag na of er suiker toegevoegd wordt aan de fruitsap. Fruitsmoothies zijn ook geliefd in de Marokkaanse eetcultuur. Vraag hier ook na of er suiker aan wordt toegevoegd, want dit is meestal wel het geval.

**1KH portie**

291 g

± 1,5 glas

Energie	96 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	8,1 g
Vetten	1,5 g
Verzadigd vet	0,6 g

Extra informatie

Tip: vraag na of er suiker toegevoegd wordt aan de karnemelk.



1KH portie

12,5 g

1 afgestreken
eetlepel

Energie	209 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	0,0 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Bruine suiker, rietsuiker, kokosbloesemsuiker... brengen dezelfde hoeveelheid suiker aan.

Tip: *vraag na hoeveel lepels suiker worden toegevoegd bij de bereiding van the/koffie.*



1KH portie

15,6 g

*1 afgestreken eetlepel en
1 afgestreken koffielepel*

Energie	51 kcal
Koolhydraten	12,5 g
Suikers	12,5 g
Vezels	0,1 g
Eiwitten	0,0 g
Vetten	0,0 g
Verzadigd vet	0,0 g

Extra informatie

Ahornsiroop, agavesiroop, rijststroop... brengen dezelfde hoeveelheid suiker aan.

Honing wordt vaak gebruikt als topping bij beghrir en msemmen

Tip: *vraag na hoeveel lepels honing worden toegevoegd bij de bereiding van thee/koffie.*

Referenties

Algemeen

- De Kookmutsjes. (2020). *De Kookmutsjes*. Geraadpleegd via <https://uitdekeukenvanfatima.nl/homepage/>
- El Irari, F. (2020). *Uit de keuken van Fatima*. Geraadpleegd via <https://uitdekeukenvanfatima.nl/homepage/>
- Hogeschool Lucia de Brouckère (Brussel), Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Gezonde Voeding, Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek, Moumni, K. E., Maimouni, E., Dufourny, G., & Bougheriou, P. (2008). *Typische Marokkaanse voedingsmiddelen en bereidingen*. Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA.
- Mijn Eetmeter. (2021). Geraadpleegd via <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/?rs=a>
- MyFitnessPal. (2021). Geraadpleegd via <https://www.myfitnesspal.com/nl/>
- Nederlandse Diabetes Federatie. (2021). NDFToolkit Persoonsgerichte Diabeteszorgenpreventie. Geraadpleegd via <https://www.diabetesfederatie.nl/ndf-toolkit-persoonsgerichte-diabeteszorg>
- Nubel. (2020). Geraadpleegd via <https://www.nubel.be/hed/default.aspx>
- Ramadanrecepten.nl. (2020). *Ramadanrecepten*. Geraadpleegd via <https://www.ramadanrecepten.nl/>
- Roels, K. R., Vuylsteke, A. V., Van Gijseghem, D. V. G., & Maertens, E. M. (2017). *Maak kennis met de moslimconsument. Verkenning kansen voor de Vlaamse agrovoeding*. Departement Landbouw en Visserij, Brussel.
- Scholten, E. (2020). *Ellouisa cooking*. Geraadpleegd via <https://www.ellouisacooking.nl/>
- Voedingscentrum. (2021). *Hoeveel calorieën zitten erin? – Caloriechecker*. Geraadpleegd via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorieen-zitten-erin-.aspx>
- Ziza Délice. (2021). *Onze lekkernijen*. Geraadpleegd via <https://zizadelice.be/onze-lekkernijen/>

Persoonlijke communicatie

- Evy Delongueville, Dominique Verburgh en Evy Christiaens – diëtisten/diabeteseducatoren binnen de diabetesconventie in het Algemeen Ziekenhuis Groeninge te Kortrijk
- Yamina Benhamou – diëtiste/diabeteseducator van Marokkaans-Algerijnse afkomst
- Marjolein Tratsaert – diëtiste Wijkgezondheidscentrum Brugse Poort
- Marokkaanse patissier van 'Ziza Délice' te Gent
- Hakima Bouyahaoui – kok en verantwoordelijke van het cateringbedrijf 'Sarab Een Belevenis'
- Marokkaanse bakker 'El Baraka' te Brugse Poort
- Kok en eigenaar van het Marokkaanse restaurant 'Mousstafel' te Gent

Verpakkingen van producten uit volgende winkels

- Asalam supermarkt Roeselare
- Halil Market Brugse Poort

