



Turkse koolhydraatwijzer

Een aanvulling van traditionele Turkse voedingsmiddelen en gerechten op de huidige Sweetbee

ALI KANDEMIR & ARNO LUYPAERT

Inhoudsopgave

Turkse koolhydraatwijzer	0
1. Het tellen van koolhydraten bij diabetes	4
2. Ramadan en diabetes	6
3. Verkrijgbaarheid Turkse voedingsmiddelen	7
4. Gebruiksaanwijzing Turkse koolhydraatwijzer	8
5. Werkwijze: berekeningen voedingswaarden van Turkse voedingsmiddelen en gerechten	9
6. Aardappel- en graanproducten	11
Turks brood (Pide)	12
Bloemenbrood (Çiçek ekmeği)	13
Ramadanbrood (Ramazan pidesi)	14
Yufka	15
Bazlama	16
Somunbrood (Somun ekmeği)	17
Turkse bagel (Simit)	18
Brood met papaverzaadjes (Haşhaşlı ekmek)	19
Fetaflappen (Peynirli poğaç)	20
Peynirli börek	21
Bulgur pilavı	22
Erişte/kesme	23
Mantı	24
7. Fruit, noten, zaden en pitten	26
Gedroogde dadels (Hurma)	27
Gedroogde vijgen (Kuru incir)	28
Gedroogde abrikozen (Kuru kayısı)	29
Geroosterde zonnebloempitten (Ay çekirdeği)	30
Geroosterde pompoenpitten (Kabak çekirdeği)	31
Kweepeer (Ayva)	32
Granaatappel (Nar)	33
Verse vijgen (Taze incir)	34
Watermeloen (Karpuz)	35
Kaki (Cennet hurması)	36
Nectarine (Nektarin)	37
Fruit van oleaster (İğde)	38
Zwarte olijven (Siyah zeytin)	39
8. Groenten	41
Okra (Bamya)	42
9. Melk- en melk-vervangende producten	44
Turkse yoghurt (Türk yoğurdu)	45

Ayran.....	46
10. Vlees, vis, eieren en vervangproducten	48
Kikkererwt, gekookt.....	49
Witte bonen, gekookt	50
Groene linzen, gekookt.....	51
Rode linzen, gekookt	52
11. Vetstoffen.....	54
12. Populaire gerechten	56
Rode linzensoep (Mercimek çorbası)	57
Yoghurtsoep (Yayla çorbası)	58
Tarhanasoep (Tarhana çorbası)	59
Orzosoep (Şehriye çorbası)	60
Gevulde wijnbladeren (Yaprak sarması).....	61
Gevulde witte kolen (Lahana sarması)	62
Gevulde paprika's (Biber dolması).....	63
Çiğköfte	64
Içli köfte	65
Kuru fasulye	66
Nohut yemeği.....	67
Bulgurlu sulu köfte	68
Taze fasulye yemeği	69
Bamya Yemeği.....	70
Kıymalı pide	71
Turkse pizza (Lahmacun)	72
Piyaz	73
Patates salatası	74
Kısır.....	75
Domates salçası (Tomatenconcentraat).....	76
13. Snoep, dessert en zoetstoffen.....	78
Baklava	79
Tulumba	80
Tel kadayıf.....	81
Vişne hoşafı	82
Turks fruit (Lokum).....	83
Helva	84
Pişmaniye.....	85
Zandkoekjes (Un kurabiyesi)	86
Zoute koekjes (Tuzlu kurabiye).....	87
Gekonfijte kastanjes (Kestane şekeri)	88
Gesuikerde kikkererwt (Leblebi şekeri).....	89

Geroosterde maïs	90
Geroosterde kikkererwten (Leblebi).....	91
Sesamstokjes.....	92
Granaatappelmelasse (Nar ekşisi)	93
Druivenstroop (Pekmez)	94

1. Het tellen van koolhydraten bij diabetes

Bij personen met diabetes type 1 is het nodig om de insulinehoeveelheid aan te passen naargelang de hoeveelheid ingenomen koolhydraten. De insuline-koolhydraatratio wordt gebruikt om de hoeveelheden insuline en koolhydraten goed op elkaar af te stemmen. Hiermee wordt er getracht de glycemiewaarden zo stabiel mogelijk te houden door de hoeveelheid insuline aan te passen aan de hoeveelheid koolhydraten bij een maaltijd. Deze ratio wordt individueel bepaald en kan wijzigen afhankelijk van factoren zoals glycemische index, stress, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en maaltijdmoment.

Bij personen met diabetes type 2 is het nodig om de insuline af te stemmen op de hoeveelheid ingenomen koolhydraten wanneer deze personen behandeld worden met een multipel injectieschema. Afhankelijk van de graad van insulineresistentie en de resterende insuline-aanmaak kan de insuline-koolhydraatratio gebruikt worden.

Het gebruik van koolhydraatporties (KH-porties) is een aangewezen manier om het overzicht te bewaren van de hoeveelheid koolhydraten. Eén KH-portie komt overeen met 12,5 gram koolhydraten.



مَدِينَةُ
الْمَدِينَةِ

مَدِينَةُ
الْمَدِينَةِ

مَدِينَةُ
الْمَدِينَةِ

مَدِينَةُ
الْمَدِينَةِ

مَدِينَةُ
الْمَدِينَةِ

2. Ramadan en diabetes

De ramadan, de negende maand van de islamitische kalender, is een belangrijke periode voor de Turkse gemeenschap in België. Naast het feit dat de ramadan een heilige maand is, is het ook een periode waarin de sociale en gemeenschapsbanden extra worden aangehaald. Het vasten tijdens de maand ramadan is één van de verplichte handelingen binnen de islam. Gedurende deze maand onthouden de moslims zich van eten, drinken, roken en seksuele gemeenschap, en dit van zonsopgang tot zonsondergang. Gedurende deze heilige maand worden er weinig speciale gerechten bereid. Wel zijn de tafels mooier versierd dan op gewone dagen. Voor zonsopgang wordt er een ochtendmaaltijd (Turks: sahur) gegeten. Sahur kan bestaan uit een ontbijt met thee of etensresten van de vorige dag. Na de ochtendmaaltijd gaat het vasten van start tot de zonsondergang. Dan wordt het vasten gebroken met de avondmaaltijd (Turks: iftar). De iftar begint met voorgerechten zoals soep en salade. Daarna worden er verschillende gerechten geserveerd om te eindigen met suikerrijke nagerechten zoals tulumba, baklava en kadayif. Tijdens de ramadan doet ramadanbrood (Turks: ramazan pidesi) zijn intrede. Dit brood wordt enkel in de vastenperiode genuttigd.

Personen met een ziekte, reizigers, menstruerende, zwangere en lacterende vrouwen zijn vrijgesteld van deze verplichting. Deze personen dienen het later in te halen. Ouderen zijn ook niet verplicht om te vasten, maar dienen voor elke niet-gevaste dag één behoeftige te voeden. Wanneer de ramadan in de winter valt, dan vindt de zonsondergang vroeger plaats. Het avondmaal valt dan rond 17 uur. Wanneer de ramadan in de zomer valt, dan zakt de zon later weg. Het avondmaal valt dan rond 22 uur.

Aangezien diabetes een chronische ziekte is moeten personen met diabetes, die willen deelnemen aan de vasten, ingelicht worden over hun legitieme vrijstelling volgens de Koran. Daarnaast moeten deze personen geïnformeerd worden over de mogelijke risico's van vasten. Door plots uit het ritme van de behandeling te vallen kunt u meer risico hebben op hyper- en hypoglycemie. Het onvoldoende opnemen van vocht is ook nefast. Houdt u er toch aan om te vasten, dan is het aangeraden om u voor aanvang van de ramadan zeker te laten begeleiden en u te houden aan het voorgeschreven behandelplan.

Zes tot acht weken voor de start van de ramadan is een voorbereidend gesprek, samen met een zorgverlener (bv. arts, diëtist, diabeteseducator ...), aangeraden om na te gaan of het al dan niet veilig is om overdag te vasten. Indien u toch mag vasten is het belangrijk om tijdens de ramadan nauw contact te houden met de zorgverlener. Bij de afloop wordt tevens een consult aangeraden om samen met de zorgverlener de vastenperiode te evalueren.

3. Verkrijgbaarheid Turkse voedingsmiddelen

In de teksten wordt bij elk voedingsmiddel en gerecht verwezen naar winkels waar Turkse voedingsmiddelen kunnen worden gekocht. Deze winkels zijn meestal gelegen in grote steden, wijken of gebieden waar veel Turkse personen woonachtig zijn. Hieronder een kort overzicht:

- ❖ Turkse voedingswinkel: Voor de deuren van een Turkse voedingswinkel staan meestal rekken, gevuld met verse groenten en fruit. Deze bieden niet alleen groenten en fruit aan, maar ook andere Turkse specialiteiten zoals verschillende peulvruchten, ingemaakte groenten, kazen, worsten, noten, koeken en snacks. Aangezien in de Belgische supermarkten weinig Turkse producten te verkrijgen zijn, zijn deze voedingswinkels zeer populair binnen de Turkse gemeenschap. De meeste producten komen echter niet uit Turkije, maar worden door in Duitsland gevestigde Turkse bedrijven geproduceerd.

- ❖ Turkse bakkerij: De Turkse personen kopen hun brood meestal bij een Turkse bakkerij. Het assortiment is uitgebreid waarbij zowel Vlaamse als Turkse broodsoorten (bv. Turks brood, somunbrood, lahmacun, simit ...) te verkrijgen zijn.

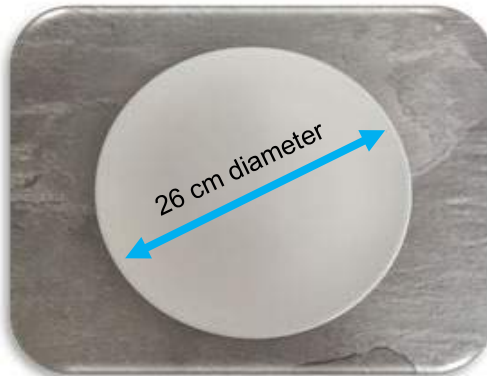
- ❖ Turkse patisserie: De Turkse keuken bestaat uit talrijke zoetigheden die belangrijk zijn binnen de Turkse eetcultuur. Turkse personen gaan dan ook vaak langs bij een Turkse patisserie waar allerlei zoete gebakjes (bv. baklava, tulumba ...) worden verkocht.

4. Gebruiksaanwijzing Turkse koolhydraatwijzer

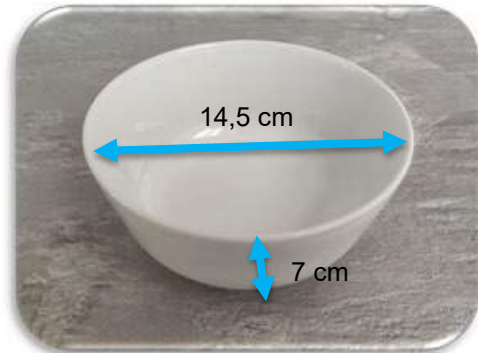
Bij elk voedingsmiddel en gerecht werd er een kleine tekst geschreven om de voedingswaardetabel en figuur verder te verduidelijken.

Hieronder zijn de afmetingen van het gebruikte materiaal terug te vinden.

Bord



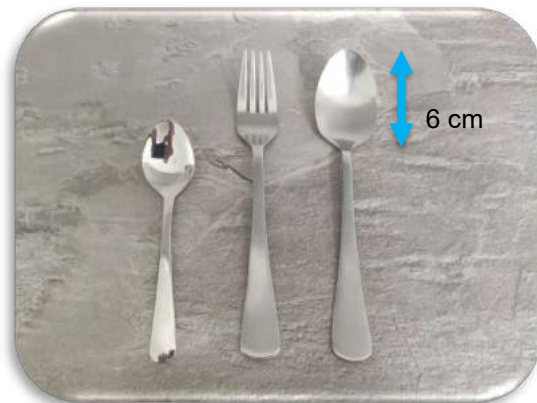
Kommetje: ± 50 cl



Glas: ± 25 cl



Koffielepel, vork, eetlepel



5. Werkwijze: berekeningen voedingswaarden van Turkse voedingsmiddelen en gerechten

De nutritionele waarden van Turkse voedingsmiddelen werden berekend op basis van gegevens afkomstig van Nubel, Nevo, Türkomp (Nationale database van voedingssamenstellingen Turkije) en voedingswaarden op verpakkingen. De definitieve nutritionele waarden in de Turkse koolhydraatwijzer zijn een gemiddelde van deze gegevens. Met deze werkwijze werd er geprobeerd om een betrouwbaar onderzoek te realiseren.

De nutritionele waarden van populaire gerechten werden berekend met behulp van Voedingsplanner PRO (software NUBEL). Hierbij werd er gebruik gemaakt van traditionele Turkse recepten, afkomstig van verschillende Turkse kookboeken.

Referenties Turkse kookboeken:

- ❖ Yüce, S. (2017). Turks tafelen (1ste editie). Terra.
- ❖ Aymelek, O. (2004). Oktay Usta'nin Mutfagindan. Yakamoz.
- ❖ Öztürk, S. (2003). Gelincik Sofrasi. Mozaik.



SI



DEŞİN
TAR
SİMİT

SİMİT
1.75₺



6. Aardappel- en graanproducten

Aardappel- en graanproducten zijn belangrijke energieleveranciers. Deze voedingsmiddelen vormen de basis van ons voedingspatroon en zijn terug te vinden in het donkergroene deel van de voedingsdriehoek. Producten van deze groep leveren voornamelijk koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen aan. Hierbij is het zeer belangrijk om een onderscheid te maken tussen witte en volkoren graanproducten. Volkoren graanproducten bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan witte graanproducten. Voedingsvezels zijn belangrijke voedingsstoffen voor een gezonde darmwerking en hebben een positieve invloed op de cholesterol- en glycemiewaarden. Voedingsvezels remmen de passage van het voedsel door het maag-darmstelsel waardoor koolhydraten trager in het bloed worden opgenomen.

Witte graanproducten worden het meest gebruikt binnen de Turkse eetcultuur. De meest gebruikte graanproducten zijn bulgur, witte rijst en brood. Volkoren graanproducten komen minder vaak op tafel. Hierdoor is de kans groot dat de voedingsvezelinname laag ligt.

Binnen de Turkse eetcultuur wordt brood bij elk maaltijd genuttigd, ook wanneer er aardappelen, deegwaren, rijst of bulgur aanwezig zijn in het gerecht. Dit kan de glycemiewaarden negatief beïnvloeden.

Aardappelen worden eerder beschouwd als groenten en niet als koolhydraatbron. Hierdoor komen aardappelen in combinatie met graanproducten vaak voor. Dit kan de glycemiewaarden dan ook negatief beïnvloeden.

Advies:

Het gebruik van rijst/pasta/aardappelen samen met brood wordt best vermeden. Witte graanproducten (bv. witte rijst) vervangen door volkoren graanproducten (bv. bulgur) zal ervoor zorgen dat er meer voedingsvezels ingenomen worden. Dit zorgt er op zijn beurt voor dat de glycemiewaarden stabiel blijven.

Aardappelen zijn in principe geen groenten en worden dus beschouwd als koolhydraatbron. Daarom wordt het gebruik van aardappelen samen met andere koolhydraatbronnen zoals rijst/pasta/brood best vermeden.

Het correct inschatten/afwegen van een portie is belangrijk, alsook het variëren met een volkoren graanproduct.

Turks brood (Pide)

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
8,2 g	Water

1 KH portie

24 g

1/16 stuk



Turks brood (Turks: pide) is een wit brood dat in de oven wordt gebakken. Turks brood bestaat uit witte bloem, water, gist en zout. Meestal wordt het bestrooid met sesamzaadjes en/of zwarte komijn. Het is te vinden bij Turkse bakkerijen (Turks: fırın). Bij het ontbijt wordt het meestal belegd met zoet en/of hartig beleg zoals Turkse witte kaas (Turks: beyaz peynir) en Turkse worst (Turks: sucuk).

Bloemenbrood (Çiçek ekmeği)

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
8,2 g	Water

1 KH portie

24 g

½ van één bloemenbol



Bloemenbrood is een wit brood dat bestaat uit 7 kleine broodjes die samen worden gebakken in de vorm van een bloem. Het recept is hetzelfde als dat van Turks brood, enkel de vorm verschilt. Het brood wordt meestal bestrooid met sesamzaadjes als versiering. Het is te vinden bij Turkse bakkerijen.

Ramadanbrood (Ramazan pidesi)

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
8,2 g	Water

1 KH portie

24 g

1/16 stuk



Ramadanbrood is een wit brood, plat en ovaal van vorm. Net zoals een Turks brood bestaat het uit witte bloem, water, gist en zout. Het wordt meestal besmeerd met eigeel en bestrooid met sesamzaadjes en/of zwarte komijn als versiering. Dit brood is enkel terug te vinden tijdens de ramadan en is op andere tijdstippen niet verkrijgbaar bij Turkse bakkerijen. Tijdens de ramadan wordt het genuttigd bij het ontbijt (Turks: sahur) en het avondmaal (Turks: iftar).

Yufka

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,7 g	Suikers
0,6 g	Voedingsvezels
0,2 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
1,4 g	Eiwitten
3,4 g	Water

1 KH portie

19 g

1/8 stuk



Yufka is een wit brood dat heel erg lijkt op tortilla's. De basisingrediënten zijn witte bloem, water en zout. Het deeg wordt gebakken in dunne blaadjes op een speciale plaat. Vooraleer yufka wordt gegeten, wordt het eerst natgemaakt zodat het zachter wordt qua consistentie. Yufka is terug te vinden in Turkse voedingswinkels maar wordt ook thuis gebakken. Het rauwe deeg, dat lijkt op filodeeg, wordt gebruikt bij het bakken van gebakjes zoals börek.

Bazlama

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,8 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
8,2 g	Water

1 KH portie

24 g

1/12 stuk



Bazlama is een wit brood, plat en rond van vorm. Net zoals een Turks brood bestaat het uit witte bloem, water, gist en zout. Het is minder luchtig in vergelijking met een Turks brood maar heeft wel een zachte consistentie. Bazlama wordt meestal thuis bereid op een schotel of een pan.

Somunbrood (Somun ekmeği)

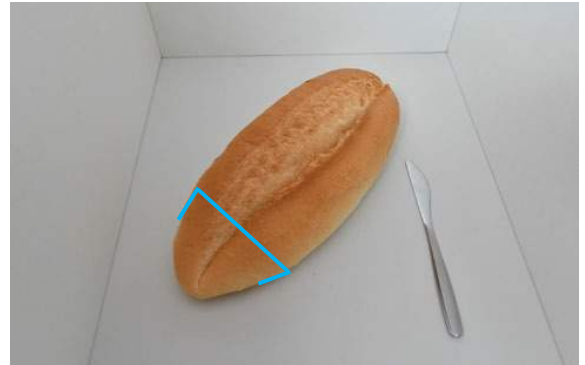
Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
8,2 g	Water

1 KH portie

24 g

1/15 stuk



Somun ekmeği is een ovaal, wit brood dat zowel bij het ontbijt als bij warme maaltijden wordt gegeten. Het bestaat uit dezelfde ingrediënten als Turks brood. Daarnaast bestaat dit brood per KH-portie uit meer korst. Het lage voedingsvezelgehalte en de korstvorming zullen de glycemie sneller doen stijgen.

Turkse bagel (Simit)

Voedingswaarde

115 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
2,5 g	Suikers
0,6 g	Voedingsvezels
3,5 g	Vetten
0,5 g	Verzadigde vetten
3,0 g	Eiwitten
11,2 g	Water

1 KH portie

31 g

1/4 stuk



Simit is een wit, ringvormig broodje dat meestal wordt vergeleken met een bagel. Het heeft dezelfde basisingrediënten als Turks brood. Het enige verschil is dat simit na het vormgeven wordt gedoopt in druivenstroop (Turks: pekmez) alvorens het wordt bestrooid met sesamzaadjes. Het gebruik van sesamzaadjes zorgt voor een hoger vetgehalte in vergelijking met andere broodsoorten. Simit wordt gegeten tijdens het ontbijt of als tussendoortje. Meestal wordt het genuttigd met zwarte thee, Turkse witte kaas of kaşar kaas (halfharde Turkse kaas) en olijven. Deze broodjes kunnen gekocht worden in Turkse bakkerijen.

Brood met papaverzaadjes (Haşhaşlı ekmek)

Voedingswaarde

63 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,9 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
4,5 g	Vetten
1,1 g	Verzadigde vetten
2,7 g	Eiwitten
8,4 g	Water



1 KH portie

32 g

1 stuk

Haşhaşlı ekmek is een wit brood dat bestaat uit dezelfde ingrediënten als Turks brood met daarbij nog toevoeging van melk, yoghurt, olie en ei. Voor het bakken wordt het deeg besmeerd met geplette papaverzaadjes die met olie zijn vermengd. Hierdoor ligt het vet- en caloriegehalte hoger dan andere broodsoorten. Het wordt gegeten tijdens het ontbijt of als tussendoortje samen met zwarte thee, zoet en/of hartig beleg en rauwkost. Het wordt meestal thuis gemaakt.

Fetaflappen (Peynirli poğaç))

Voedingswaarde

102 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,4 g	Suikers
0,2 g	Voedingsvezels
5,0 g	Vetten
1,6 g	Verzadigde vetten
1,4 g	Eiwitten
11,5 g	Water

1 KH portie

31 g

1/5 stuk



Peynirli poğaç is een gebak in de vorm van een halve cirkel dat wordt gevuld met Turkse witte kaas en peterselie. Andere vulsels zoals spinazie, gehakt of gekookte aardappelen kunnen ook gebruikt worden. Voor het bakken wordt poğaç besmeerd met eigeel en bestrooid met sesamzaadjes en/of zwarte komijn. Het is verkrijgbaar bij Turkse bakkerijen maar wordt meestal thuis gemaakt. Het wordt zowel koud als warm gegeten tijdens het ontbijt of als tussendoortje samen met zwarte thee, zoet en/of hartig beleg en rauwkost.

Peynirli börek

Voedingswaarde

102 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,4 g	Suikers
0,2 g	Voedingsvezels
5,0 g	Vetten
1,6 g	Verzadigde vetten
1,4 g	Eiwitten
11,5 g	Water

1 KH portie

31 g

1/5 stuk van één spies



Peynirli börek is een soort bladerdeeg. Alvorens het wordt gebakken, worden de deegbladen besmeerd met een bereiding op basis van ei, melk en olie. Dan worden de deegblaadjes één voor één op elkaar gestapeld en gevuld met een mengsel van Turkse witte kaas en peterselie. Daarnaast kan börek ook gevuld worden met spinazie, rundsgehakt of gekookte aardappelen. Peynirli börek kan zowel warm als koud worden gegeten en is verkrijgbaar bij Turkse bakkerijen maar kan evengoed thuis worden gemaakt. Het wordt gegeten met zoet of hartig beleg, zwarte thee en rauwkost bij het ontbijt of als tussendoortje.

Bulgur pilavi

Voedingswaarde

81 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,4 g	Suikers
1,0 g	Voedingsvezels
2,3 g	Vetten
0,3 g	Verzadigde vetten
2,0 g	Eiwitten
37,2 g	Water



1 KH portie

56 g

4 eetlepels, opgehoopt, bereid

Bulgur pilavi wordt gemaakt op basis van bulgur. Bulgur wordt eerst in olie gebakken alvorens te laten sudderen in een kookpot. Verder wordt het op smaak gebracht met peper en zout. Dit gerecht is één van de basisgerechten binnen de Turkse keuken. Bulgur pilavi wordt gegeten als hoofd- of bijgerecht samen met gepekelde groenten (Turks: turşu) en/of yoghurt met komkommer (Turks: cacik) en ayran. Verder wordt het meestal opgediend met yufka. Deze combinatie bevat veel koolhydraten. Om de voedingsvezelinname op te drijven is het beter om volkoren bulgur te gebruiken.

Erişte/kesme

Voedingswaarde

99 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,2 g	Suikers
0,6 g	Voedingsvezels
4,2 g	Vetten
2,5 g	Verzadigde vetten
2,4 g	Eiwitten
30,0 g	Water



1 KH portie

50 g

4 eetlepels, opgehoopt, bereid

Erişte of kesme kan vergeleken worden met noedels of pasta. Het wordt gekookt in water en op smaak gebracht met gesmolten boter en paprikapoeder. Deze pasta wordt meestal thuis gemaakt maar kan ook worden gekocht in Turkse voedingswinkels. Het wordt gegeten als hoofd- of als bijgerecht. Net zoals andere deegwaren bevatten deze ook relatief veel koolhydraten. Bij het bereiden van deze pasta is volkorenbloem een betere optie in het kader van diabetes. Bij het op smaak brengen is het beter om boter te vervangen door plantaardige oliën zoals zonnebloemolie.

Manti

Voedingswaarde

95 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,3 g	Suikers
0,5 g	Voedingsvezels
3,8 g	Vetten
2,7 g	Verzadigde vetten
1,9 g	Eiwitten
11,0 g	Water



1 KH portie

30 g

6 stuks

Manti is een soort ravioli uit de streek Kayseri in Turkije. Het harde deeg wordt uitgerold tot 1 mm dikte en vervolgens versneden in vierkante plakjes. De plakjes worden al dan niet gevuld met gehakt en gekookt in water. Yoghurt met knoflook en gesmolten boter met paprikapoeder worden gebruikt als dressing. Bij het bereiden van deze pasta is volkorenbloem een betere optie in het kader van diabetes. Bij het op smaak brengen is het beter om boter te vervangen door plantaardige oliën zoals zonnebloemolie.



50

4.50

4.50

7. Fruit, noten, zaden en pitten

Vers fruit is gezond. Het is een belangrijk onderdeel van ons voedingspatroon en is terug te vinden in het donkergroene deel van de voedingsdriehoek. 2 à 3 stukken vers fruit per dag is de aanbeveling. Hierbij is variatie tussen verschillende soorten belangrijk. Qua voedingsstoffen bevat fruit voornamelijk koolhydraten (o.v.v. fructose of vruchtensuiker), water, vitamine C, B-vitaminen en antioxidanten die ons lichaam beschermen tegen allerlei ziekten. Daarnaast is vers fruit rijk aan voedingsvezels. Deze voedingsstof is belangrijk voor een gezonde darmwerking en heeft een positieve invloed op de cholesterol- en glycemiewaarden. Voedingsvezels remmen de passage van het voedsel door het maag-darmstelsel waardoor koolhydraten trager in het bloed worden opgenomen.

Gedroogd fruit, zoals gedroogde vijgen, dadels en abrikozen zijn populaire tussendoortjes. Bij gedroogd fruit is het vochtgehalte echter laag omdat deze een droogproces ondergaan. Hierdoor bevatten gedroogde fruitsoorten meer koolhydraten en minder vitaminen dan vers fruit, maar wel meer voedingsvezels. Daarnaast is het gemakkelijk om er meer van te eten. Gedroogde fruitsoorten zijn dus geen voorkeursproducten. Een handvol ter afwisseling is wel toegestaan.

Noten, zaden en pitten zijn terug te vinden in het donkergroene deel van de voedingsdriehoek. Deze verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Noten, zaden en pitten bestaan hoofdzakelijk uit vetten. Hierbij gaat het voornamelijk om gezonde (onverzadigde) vetten. Naast gezonde vetten bevatten noten veel eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen zoals calcium en magnesium, kalium, zink, ijzer en vitamine E. Aangezien het vetgehalte hoog is, ligt het caloriegehalte aan de hoge kant. Eén handje pure noten, zaden of pitten per dag is een ideale portie. Dit komt overeen met 30 gram. Het is aangeraden om dit niet te overschrijden.

Populaire fruitsoorten binnen de Turkse eetcultuur zijn mandarijn, appel, peer, banaan, sinaasappel, pruim, perzik, druiven, (water)meloen, abrikoos, nectarine, vijgen, kaki, kweeper, granaatappel ... Fruit wordt vaak 's avonds gegeten voor het slapengaan.

Zwarte en groene olijven zijn onmisbaar bij een Turks ontbijt. Noten, zaden en pitten zoals amandelen, walnoten, hazelnoten, pistache, kastanje, zonnebloem- en pompoenpitten zijn populaire tussendoortjes. Deze worden ook vaak verwerkt in desserts.

Advies:

Probeer gedroogde vruchten af en toe te vervangen door een stuk vers fruit.

Het gebruik van vers fruit verspreid je best doorheen de dag, bijvoorbeeld als tussendoortje. Beperk het eten van vers fruit dus niet alleen tot de avond.

Gedroogde dadels (Hurma)

Voedingswaarde

54 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
12,5 g	Suikers
1,4 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,4 g	Eiwitten
3,7 g	Water



1 KH portie

18 g

2 stuks

Dadels (Turks: hurma) worden het meest genuttigd tijdens de ramadan. Het avondmaal (Turks: iftar) wordt geopend met het eten van dadels. Op die manier wordt het vasten verbroken. Dadels worden het meest in gedroogde vorm gegeten waardoor het koolhydraatgehalte hoog ligt.

Gedroogde vijgen (Kuru incir)

Voedingswaarde

57 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,9 g	Suikers
1,9 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,6 g	Eiwitten
5,3 g	Water



1 KH portie

20 g

1 stuk

Gedroogde vijgen worden meestal gegeten tijdens de ramadan. Daarnaast worden deze vaker gegeten door de oudere populatie, als tussendoortje of verwerkt in desserts. Een gedroogde vijg zal drie keer meer koolhydraten aanbrengen dan een verse vijg.

Gedroogde abrikozen (Kuru kayısı)

Voedingswaarde

55 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
11,9 g	Suikers
2,1 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,8 g	Eiwitten
5,7 g	Water



1 KH portie

22 g

2,5 stuks

Gedroogde abrikozen worden vooral als tussendoortje gegeten samen met thee of koffie en soms ook nog samen met noten en/of andere gedroogde vruchten. Verse abrikozen worden evengoed gegeten. 4 stuks verse abrikozen komen overeen met 1 KH-portie.

Geroosterde zonnebloempitten (Ay çekirdeği)

Voedingswaarde

714 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,0 g	Suikers
6,4 g	Voedingsvezels
60,8 g	Vetten
7,0 g	Verzadigde vetten
25,1 g	Eiwitten
3,7 g	Water



1 KH portie

110 g

1 kom

Zonnebloempitten zijn een populair tussendoortje binnen de Turkse eetcultuur. Meestal worden deze samen gegeten met noten en/of gedroogde vruchten. Deze kunnen onbewerkt, geroosterd en/of gezouten geconsumeerd worden.

Zonnebloempitten zijn rijk aan gezonde (enkelvoudige- en meervoudige onverzadigde) vetten. Hierdoor zijn zonnebloempitten calorierijk. De portie op de foto is dus geen gebruikelijke portie om te eten. Eén handje zonnebloempitten is een ideale portie en moet in praktijk niet worden meegerekend als een koolhydraatbron.

Geroosterde pompoenpitten (Kabak çekirdeği)

Voedingswaarde

720 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,7 g	Suikers
10,1 g	Voedingsvezels
56,5 g	Vetten
12,2 g	Verzadigde vetten
35,2 g	Eiwitten
5,4 g	Water



1 KH portie

123 g

1 kom

Pompoenpitten worden meestal samen met noten en/of gedroogde vruchten gegeten als tussendoortje. Deze kunnen onbewerkt, geroosterd of gezouten genuttigd worden.

Pompoenpitten zijn rijk aan gezonde (enkelvoudige- en meervoudige onverzadigde) vetten. Hierdoor zijn pompoenpitten calorierijk. De portie op de foto is dus geen gebruikelijke portie om te eten. Eén handje pompoenpitten is een ideale portie en moet in praktijk niet worden meegerekend als een koolhydraatbron.

Kweeper (Ayva)

Voedingswaarde

48 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
/	Suikers
2,1 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
/	Verzadigde vetten
0,3 g	Eiwitten
69,2 g	Water



1 KH portie

83 g

1/4 stuk

Kweeperen worden vooral in de herfst en de winter genuttigd. Deze populaire fruitsoort wordt vers gegeten, voornamelijk voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht. Deze kunnen ook verwerkt worden in desserts of confituur. De grootte van een kweeper kan uiteraard verschillen.

Granaatappel (Nar)

Voedingswaarde

65 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,5 g	Suikers
4,3 g	Voedingsvezels
0,6 g	Vetten
0,2 g	Verzadigde vetten
0,8 g	Eiwitten
63,8 g	Water



1 KH portie

81 g

1/4 stuk

Granaatappels worden vooral in de herfst en de winter genuttigd. Deze worden vers gegeten, voornamelijk 's avonds voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht. Soms worden granaatappels ook verwerkt in desserts. De grootte van een granaatappel kan uiteraard verschillen.

Verse vijgen (Taze incir)

Voedingswaarde

56 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
11,3 g	Suikers
2,0 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
0,3 g	Eiwitten
58,6 g	Water



1 KH portie

73 g

1,5 stuk

Verse vijgen worden vooral in de zomer genuttigd. Deze populaire fruitsoort wordt voornamelijk voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht gegeten. Deze kunnen ook verwerkt worden in desserts of confituur. De glycemie zal minder snel stijgen in vergelijking met de gedroogde variant.

Watermeloen (Karpuz)

Voedingswaarde

58 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
11,3 g	Suikers
0,9 g	Voedingsvezels
0,0 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,5 g	Eiwitten
167,1 g	Water



1 KH portie

182 g

1 schijf van 4 cm

Watermeloen wordt vers genuttigd tijdens de warme zomerdagen. Deze wordt voornamelijk 's avonds voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht gegeten. Dan wordt de meloen in schijven of stukjes gesneden.

Een watermeloen bestaat, zoals de naam al doet vermoeden, voor 90% uit water. De aanbreng van koolhydraten is hierbij dus laag in vergelijking met andere fruitsoorten.

Kaki (Cennet hurması)

Voedingswaarde

54 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
12,5 g	Suikers
1,0 g	Voedingsvezels
0,0 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,4 g	Eiwitten
57,2 g	Water



1 KH portie

71 g

1/2 stuk

Kaki is een vrucht die in België minder goed gekend is. Het is vooral populair in Aziatische landen en is verkrijgbaar van september tot en met maart. Kaki's worden vooral 's avonds voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht gegeten. Het bevat iets meer koolhydraten in vergelijking met een appel.

Nectarine (Nektarin)

Voedingswaarde

65 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
12,3 g	Suikers
3,0 g	Voedingsvezels
0,3 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
1,0 g	Eiwitten
147,5 g	Water



1 KH portie

167 g

1 stuk, groot

Net zoals een abrikoos bestaat een nectarine voor een groot deel uit water. Nectarines worden, net zoals andere fruitsoorten, 's avonds voor het slapengaan, als tussendoortje of als nagerecht gegeten.

Fruit van oleaster (Iğde)

Voedingswaarde

58 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
2,2 g	Suikers
3,7 g	Voedingsvezels
0,2 g	Vetten
/	Verzadigde vetten
0,7 g	Eiwitten
3,8 g	Water



1 KH portie

20 g

14 stuks

Fruit van oleaster wordt ook wel eens 'de Russische olijf' genoemd. Het heeft ongeveer dezelfde grootte als een doorsnee olijf en wordt in gedroogde vorm genuttigd. Fruit van oleaster wordt vooral door de oudere populatie gegeten als tussendoortje samen met thee of koffie maar ook met noten en/of gedroogde vruchten.

Zwarte olijven (Siyah zeytin)

Voedingswaarde

780 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
2,7 g	Suikers
4,9 g	Voedingsvezels
81,3 g	Vetten
8,7 g	Verzadigde vetten
4,0 g	Eiwitten
104,4 g	Water



1 KH portie

222 g

1 kom

Olijven hebben een belangrijke plaats binnen de Turkse eetcultuur. Deze worden gegeten bij het ontbijt of als tussendoortje. Naast zwarte olijven worden ook groene olijven genuttigd.

Olijven zijn een goede bron van gezonde (enkelvoudig onverzadigde) vetten. De zwarte olijven bevatten iets meer koolhydraten en iets minder vet dan de groene variant. De vetten zullen ervoor zorgen dat de koolhydraten trager worden opgenomen, met een minder snelle glycemiestijging als gevolg. De hoeveelheid voor 1 KH-portie is zeer hoog en zal binnen een maaltijd niet worden gehaald. Olijven zijn zeer calorierijk.



8. Groenten

Groenten leveren voornamelijk voedingsvezels, vocht, vitaminen en mineralen. Ze zijn terug te vinden, naast fruit, in het donkergroene deel van de voedingsdriehoek. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is minstens 300 gram per dag. Daarom is het belangrijk om tweemaal per dag groenten te eten: een grote portie bij de warme maaltijd en een portie rauwkost bij de broodmaaltijd of verwerkt in soep. Aangezien de meeste groentesoorten weinig koolhydraten aanbrenge(n) is de invloed op de glycemie meestal miniem. Uitzonderingen hierop zijn: kervel, rode paprika, wortel, rode biet, groene selder, prei, suikermaïs, maïs uit blik/glas, doperwten, artisjok en pastinaak. Bij deze groenten dienen de koolhydraten meegerekend te worden, zeker bij het eten van een ruime hoeveelheid.

Populaire groentesoorten binnen de Turkse eetcultuur zijn ui, tomaat, paprika, courgette, aubergine, spinazie, prei, komkommer, bloemkool, sperziebonen, sla, groene pepers, rode pepers, okra's ...

Groenten worden meestal genuttigd in de vorm van salades (rauw), gepekeld (Turks: turşu), in soep, in stoofpot, gegrild of gebakken in olijfolie. Gekookte groenten zoals in de Belgische eetcultuur komen niet voor.

In de Turkse eetcultuur is het een gewoonte om groenten (tomaten en komkommers) te eten bij het ontbijt.

Advies:

Binnen de Turkse keuken worden groenten vaak in olie gebakken. Bepaalde groentesoorten, zoals bijvoorbeeld aubergines en courgettes absorberen veel vet en zullen dan ook vetrijk worden. Eén eetlepel olie per persoon per maaltijd is de aanbeveling.

Okra (Bamya)

Voedingswaarde

150 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
8,5 g	Suikers
15,6 g	Voedingsvezels
0,6 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
13,9 g	Eiwitten
498,3 g	Water



1 KH portie

555 g

1 bord, goed gevuld

Okra is minder gekend in West-Europa en wordt vooral gegeten in tropische gebieden. Het kan vers, gedroogd of in blik of bokaal worden gegeten. De verse vorm wordt gebruikt in stoofpotten terwijl de gedroogde vorm wordt gebruikt bij het maken van soep. Het is rijk aan voedingsvezels, ijzer, vitamine A, B, E en C.

De calorie-aanbreng is hier, net zoals het koolhydraatgehalte, zeer laag. De hoeveelheid voor 1 KH-portie is bijgevolg zeer hoog en zal binnen een maaltijd niet worden gehaald.



9. Melk- en melkvervangende producten

Melk- en melkvervangende producten hebben een belangrijke plaats binnen een gezond voedingspatroon. Het is aanbevolen om tussen de 250 en 500 ml melk per dag te consumeren. Dit komt overeen met 1 à 2 grote glazen melk per dag. Deze voedingsmiddelengroep is de grootste leverancier van calcium, nodig voor de groei en bescherming tegen botbreuken. Naast calcium leveren deze voedingsmiddelen een behoorlijke hoeveelheid dierlijke eiwitten en vitaminen zoals vitamine A, vitamine B₂, vitamine B₁₂ en vitamine D. De vetten in melk en melkproducten zijn dierlijke vetten en dus hoofdzakelijk de slechte (verzadigde) vetten. Hierdoor verhogen deze het risico op hart- en vaatziekten. Magere of halfvolle melkproducten genieten dus de voorkeur. Melkproducten zijn terug te vinden in het lichtgroene deel van de voedingsdriehoek. Qua koolhydraten bevatten melk en melkproducten voornamelijk lactose of melksuiker. De invloed van melkproducten op de glycemie is laag. Kies wel voor onbewerkte melkproducten. Onbewerkte varianten, zoals natuuryoghurt zijn een betere keuze dan gesuikerde varianten in het kader van diabetes.

De Turkse gemeenschap nuttigt voornamelijk volle melkproducten. Hierdoor ligt het gehalte aan verzadigde vetten hoog wat het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Populaire melkproducten binnen de Turkse eetcultuur zijn Turkse yoghurt, ayran (yoghurtdrank), sütlaç (rijstpap), beyaz peynir (Turkse witte kaas) en kaşar peynir (Turkse halfharde kaas). Beyaz peynir en kaşar peynir zijn niet opgenomen in deze brochure omdat het koolhydraatgehalte te verwaarlozen is.

Melkvervangende alternatieven zoals calciumverrijkte sojaproducten zijn niet populair binnen de Turkse eetcultuur.

Turkse yoghurt wordt vaak gegeten, meestal naast een gerecht of erdoorheen. Er zijn veel gerechten waar Turkse yoghurt het basisingrediënt is.

Turkse melkproducten zijn rijk aan vetten. Turkse yoghurt heeft een vetgehalte van 10%. Het vetgehalte van Turkse witte kaas varieert tussen 45% en 60% op de droge stof.

Melk wordt voornamelijk door kinderen gedronken maar wordt regelmatig gebruikt in melkdesserts. Witte kaassoorten zoals geiten- en schapenkaas zijn ook populair binnen de Turkse eetcultuur.

Advies:

Aangezien Turkse melkproducten vetrijk zijn, wordt er geadviseerd om meer gebruik te maken van magere of halfvolle producten.

Turkse yoghurt (Türk yoğurdu)

Voedingswaarde

355 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,1 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
29,1 g	Vetten
17,6 g	Verzadigde vetten
9,9 g	Eiwitten
238,4 g	Water



1 KH portie

290 ml

12 eetlepels, opgehoopt

Turkse yoghurt kan worden vergeleken met Griekse yoghurt. Het wordt geserveerd als bijgerecht bij warme maaltijden en wordt verder gebruikt als basis voor soepen, gerechten, ayran en cacik (yoghurt met komkommer).

Het vetgehalte ligt meestal rond 10%, wat zeer hoog is in vergelijking met gewone volle yoghurt. De totale voedingswaarde en het aantal koolhydraten kan echter verschillen. Controle van de verpakking wordt aangeraden. Bij het kopen van Turkse yoghurt zijn de magere of halfvolle varianten een betere keuze in functie van gewichtsbehoud.

Ayran

Voedingswaarde

182 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
11,6 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
9,4 g	Vetten
7,4 g	Verzadigde vetten
10,4 g	Eiwitten
482,8 g	Water



1 KH portie

520 ml

2,5 glazen

Ayran is een yoghurt drank die wordt gemaakt door Turkse yoghurt op te kloppen en aan te lengen met water. Er wordt nadien een klein beetje zout toegevoegd. Ayran is zowat de nationale drank van Turkije en is in vergelijking met frisdranken een betere keuze. Het is in kant-en-klare vorm verkrijgbaar in Turkse voedingswinkels maar kan evengoed thuis worden gemaakt.



10. Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten hebben een belangrijke plaats in onze voeding. Deze voedingsmiddelen bevatten voornamelijk dierlijke eiwitten, vitaminen (zoals vitamine B₁, B₂, B₆ en B₁₂) en mineralen (zoals ijzer, kalium, fosfor...). Al deze nutriënten spelen een rol bij de groei, opbouw en herstel van lichaamscellen. Bij het nuttigen van deze producten is variatie van cruciaal belang voor een volwaardig voedingspatroon. Het vetgehalte en het type vet is afhankelijk van de soort. Vetten afkomstig van vlees zijn hoofdzakelijk de slechte (verzadigde) vetten. Deze verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Magere vleessoorten krijgen dus de voorkeur. De maximale aanbeveling voor consumptie van rood vlees is 300 gram per week. Daarnaast is de maximale aanbeveling voor bewerkt vlees (vleeswaren) 30 gram per week. De vetten afkomstig van vette vissoorten (bv. zalm, haring, makreel ...) zijn rijk aan essentiële vetzuren zoals de omega-3 vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Eieren zijn belangrijke eiwitbronnen en kunnen gebruikt worden als vleesvervanger.

Vlees, vis en eieren bevatten op zich geen koolhydraten en hebben dus geen invloed op de glycemie. Gepaneerde soorten (bv. içli köfte) zullen wel koolhydraten aanbrengen. Personen met diabetes moeten hier wel rekening mee houden. Vervangproducten zoals peulvruchten (bv. kikkererwten, witte bonen, rode en groene linzen) brengen wel een behoorlijke hoeveelheid koolhydraten aan.

Peulvruchten zoals kikkererwten, witten bonen, groene en rode linzen zijn zeer populair in de Turkse keuken en dienen meestal als basis voor een gerecht. Deze worden eerder beschouwd als groenten en niet als vleesvervangers. Ze komen dus vaak voor in combinatie met vlees of vis.

Populaire vleessoorten zijn rund-, schaaap-, lams- en kippenvlees (uiteeraard halal). Vlees wordt meestal verwerkt in éénpansgerechten.

Gezondere bereidingstechnieken zoals wokken en grillen worden frequent toegepast.

Populaire vleesbereidingen zijn rundersalami, sucuk (Turkse worst), pastırma (gedroogd pekelvlees).

Schaal- en schelpdieren zijn minder populair binnen de Turkse eetcultuur.

Vleesvervangers zoals tofu, tempeh en seitan zijn niet populair binnen de Turkse eetcultuur.

Eieren komen vaak op tafel. Deze worden vooral gekookt of gebakken bij het ontbijt en verwerkt in cake en gebak.

Advies:

De calorische aanbreng van vlees kan verlaagd worden door gezondere bereidingstechnieken toe te passen (bv. grillen, wokken) in plaats van frituren.

Kikkererwten, gekookt

Voedingswaarde

96 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,2 g	Suikers
5,6 g	Voedingsvezels
1,6 g	Vetten
0,5 g	Verzadigde vetten
5,2 g	Eiwitten
54,5 g	Water



1 KH portie

80 g

2,5 eetlepels, opgehoopt

Kikkererwten worden net zoals andere peulvruchten vaak gegeten binnen de Turkse eetcultuur. Deze worden verwerkt in gerechten, soepen en salades. Kikkererwten worden in gedroogde vorm gekocht en in water geweekt vooraleer deze gebruikt worden. Aangezien kikkererwten rijk zijn aan eiwitten kunnen deze beschouwd worden als een gezonde vleesvervanger.

Witte bonen, gekookt

Voedingswaarde

97 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,5 g	Suikers
7,4 g	Voedingsvezels
0,7 g	Vetten
0,1	Verzadigde vetten
6,8 g	Eiwitten
71,5 g	Water



1 KH portie

98,5 g

3 eetlepels, opgehoopt

Witte bonen worden net zoals andere peulvruchten vaak gegeten binnen de Turkse eetcultuur. Deze worden verwerkt in gerechten, soepen en salades. Witte bonen worden in gedroogde vorm gekocht en in water geweekt vooraleer deze gebruikt worden. Aangezien witte bonen rijk zijn aan eiwitten kunnen deze beschouwd worden als een gezonde vleesvervanger.

De koolhydraten van witte bonen bestaan uit zetmeel. Het voedingsvezelgehalte kan echter verschillen bij vers gekookte witte bonen en witte bonen uit blik. Uit blik is het voedingsvezelgehalte hoger.

Groene linzen, gekookt

Voedingswaarde

111 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,1 g	Suikers
7,8 g	Voedingsvezels
0,7 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
9,6 g	Eiwitten
71,9 g	Water



1 KH portie

105 g

3 eetlepels, opgehoopt

Groene linzen worden net zoals andere peulvruchten vaak gegeten binnen de Turkse eetcultuur. Deze worden verwerkt in gerechten, soepen en salades. Groene linzen worden meestal in gedroogde vorm gekocht en gekookt vooraleer deze gebruikt worden. Aangezien groene linzen rijk zijn aan eiwitten kunnen deze beschouwd worden als een gezonde vleesvervanger. De koolhydraten van groene linzen bestaan uit zetmeel. De voedingswaarden zijn zo goed als hetzelfde voor rode linzen.

Rode linzen, gekookt

Voedingswaarde

98 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,2 g	Suikers
5,1 g	Voedingsvezels
0,5 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
7,4 g	Eiwitten
60,3 g	Water



1 KH portie

86 g

2,5 eetlepels, opgehoopt

Rode linzen worden net zoals andere peulvruchten vaak gegeten binnen de Turkse eetcultuur. Rode linzen worden meestal in gedroogde vorm gekocht en verwerkt in gerechten, soepen en salades. Aangezien rode linzen rijk zijn aan eiwitten kunnen deze beschouwd worden als een gezonde vleesvervanger. De koolhydraten van rode linzen bestaan uit zetmeel.



11. Vetstoffen

Het is belangrijk dat er ook gesproken wordt over het gebruik van vetstoffen in de Turkse keuken. Met vetstoffen worden smeer- en bereidingsvetten bedoeld zoals minarines, margarines, (halfvolle) boter en plantaardige oliën. Het is niet nodig om alle vetten te schrappen van het menu. Vetten leveren namelijk ook belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A, vitamine D en essentiële vetzuren. Vetstoffen brengen geen koolhydraten aan en hebben dus geen invloed op de glycemiewaarde. Toch is het niet aangeraden om te overdrijven met vetgebruik.

Het is wel belangrijk om een onderscheid te maken tussen verzadigde (slechte) en onverzadigde (gezonde) vetten. Plantaardige oliën (bv. zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie) bevatten hoofdzakelijk gezonde vetten. Harde vetten (bv. roomboter, margarine) bevatten hoofdzakelijk slechte vetten.

Vetstoffen worden in de Turkse gemeenschap soms in overvloed gebruikt zoals bijvoorbeeld het brood dippen in olijfolie bij het ontbijt, groenten bakken met olie, rijst of bulgur bereiden met boter of olie ... Aangezien vetten calorierijk zijn zal dit het lichaamsgewicht negatief beïnvloeden.

Populaire vetstoffen binnen de Turkse eetcultuur zijn roomboter, olijfolie, zonnebloemolie en maïsolie.

Olijfolie wordt meestal als dressing gebruikt bij het op smaak brengen van salades.

In de Turkse keuken bestaat er een categorie met de naam 'gerechten in olijfolie' (Turks: Zeytinyağlılar). Deze categorie is culinair gezien uniek. Het gebruik van olijfolie in gerechten is vooral populair in gebieden langs de Egeïsche en Middellandse Zee.

Palm- en kokosolie worden weinig gebruikt door de Turkse gemeenschap.

Advies:

Plantaardige oliën (bv. olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie) krijgen de voorkeur in plaats van roomboter bij het bereiden van warme maaltijden. Maximum 1 eetlepel per persoon per maaltijd is de aanbeveling.



12. Populaire gerechten

Bij een standaard Turks gezin wordt er elke dag uitgebreid gekookt. Hierbij wordt er belang gehecht aan het gebruik van traditionele producten, recepten en bereidingswijzen. Bij het selecteren van de gerechten werd er vooral rekening gehouden met de aanbreng van koolhydraten. Voedingswaarden en KH-porties zijn berekend op basis van traditionele recepten.

De klassieke bordindeling met vlees/vis, aardappelen en groenten komt niet voor bij de Turkse gemeenschap. Er worden voornamelijk éénpansgerechten klaargemaakt waarin de drie componenten van een klassiek bord ook niet altijd aanwezig zijn (bv. rijst met peulvruchten of peulvruchten met vlees).

De oudere populatie van de Turkse gemeenschap eet vaak zowel 's middags als 's avonds een warme maaltijd. Bij de tweede en derde generatie komt dit minder vaak voor.

Het is gebruikelijk om te koken met vlees, uien en tomatenpuree.

Sauzen worden minder gebruikt binnen de traditionele Turkse keuken. In plaats van een saus wordt meestal tomatenpuree gebruikt.

Soep heeft een belangrijke plaats binnen de Turkse eetcultuur. Zowel maaltijdsoepen als lichte soepen zijn populair. Dit wordt altijd nog gevolgd door een hoofdgerecht.

Bijgerechten zijn onmisbaar op de Turkse eettafel. Vele soorten salades, Turkse yoghurt, meze (allerlei kleine hapjes) en gepekeld groenten (Turks: turşu) zullen zelden ontbreken.

Advies:

Het gebruik van rijst/pasta/aardappelen samen met brood vermijden in het kader van diabetes.

Rode linzensoep (Mercimek çorbasi)

Voedingswaarde

153 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,9 g	Suikers
4,5 g	Voedingsvezels
7,3 g	Vetten
1,7 g	Verzadigde vetten
7,2 g	Eiwitten
123,4 g	Water



1 KH portie

156 ml

1/2 kom

Zoals de naam het al laat vermoeden, vormen rode linzen de basis voor deze populaire soep. Verder worden ook nog groenten zoals uien, wortelen en tomaten gebruikt bij de bereiding. Aardappelen worden toegevoegd om de soep te binden. Hierdoor bevat deze soep meer koolhydraten dan andere soepen (1 KH-portie = ± 150 ml, terwijl bij een andere soep 1 KH-portie = 250 ml). Deze soep staat standaard op het menu van een Turks gezin en wordt minstens 1 keer per week gegeten, zelfs bij het ontbijt.

Yoghurtsoep (Yayla çorbası)

Voedingswaarde

68 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
3,0 g	Suikers
0,3 g	Voedingsvezels
0,8 g	Vetten
0,3 g	Verzadigde vetten
1,6 g	Eiwitten
255,1 g	Water



1 KH portie

270 ml

1 kom

Yoghurtsoep is een soep op basis van Turkse yoghurt, tarwe- en/of rijstkorrels gebonden met witte bloem. Verse of gedroogde munt, peper en zout worden toegevoegd om het op smaak te brengen. De soep wordt gegeten als voor- of hoofdgerecht met of zonder brood.

Tarhanasoep (Tarhana çorbasi)

Voedingswaarde

64 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,8 g	Suikers
0,8 g	Voedingsvezels
0,6 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
2,2 g	Eiwitten
262,2 g	Water



1 KH portie

278 ml

1 kom

Tarhanasoep is een soep bereid met tarhana. Tarhana is een poeder dat bestaat uit yoghurt, witte bloem, tomaten, rode paprika's en uien. Andere ingrediënten van de soep zijn tomatenconcentraat, peper, zout en gedroogde munt. Het wordt gegeten met of zonder brood als voor- of hoofdgerecht. Afhankelijk van hoeveel water er wordt toegevoegd, zal de KH-portie voor een portie verschillen.

Orzosoep (Şehriye çorbası)

Voedingswaarde

80 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
2,3 g	Suikers
1,5 g	Voedingsvezels
1,8 g	Vetten
0,3 g	Verzadigde vetten
2,2 g	Eiwitten
230,0 g	Water



1 KH portie

250 ml

1 kom

Orzosoep is een soep op basis van orzo (een gedroogde pastasoort dat lijkt op rijst), tomatenconcentraat, peper, zout en peterselie. Er bestaat ook een versie met vlees. Het wordt gegeten met of zonder brood, als voor- of hoofdgerecht. De KH-portie hangt af van hoeveel orzo er bij de soep gegeten wordt. Het afzonderlijk afwegen hiervan is dus aangeraden.

Gevulde wijnbladeren (Yaprak sarması)

Voedingswaarde

114 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,5 g	Suikers
0,7 g	Voedingsvezels
4,9 g	Vetten
2,1 g	Verzadigde vetten
4,1 g	Eiwitten
29,0 g	Water



1 KH portie

51 g

4 stuks

Yaprak sarması zijn jonge wijnbladeren die eerst worden gepekeld in zout water en dan gevuld met rundsgehakt, bulgur en/of rijst. Het wordt meestal gegeten samen met Turkse yoghurt, salade en al dan niet samen met brood als hoofd- of bijgerecht. Het staat standaard op het menu tijdens feesten zoals Suiker- en Offerfeest (Turks: Ramazan ve Kurban bayramı).

Vooraf de rijst en bulgur, waarmee de wijnbladeren zijn gevuld, gaan koolhydraten aanbrenge. Daarnaast is rundsgehakt vetrijk en brengt het voornamelijk slechte (verzadigde) vetten aan.

Gevulde witte kolen (Lahana sarmasi)

Voedingswaarde

98 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,5 g	Suikers
0,3 g	Voedingsvezels
4,3 g	Vetten
1,9 g	Verzadigde vetten
2,1 g	Eiwitten
26,0 g	Water



1 KH portie

46 g

4 stuks

Lahana sarmasi is in principe hetzelfde als yaprak sarmasi. Enkel gaat het hier om witte kool die wordt gekookt en nadien wordt gevuld met rundsgehakt, bulgur en rijst. Het wordt net zoals yaprak sarmasi geserveerd met Turkse yoghurt, salade en soms met brood.

Vooraf de rijst en bulgur, waarmee de witte kool gevuld is, gaan koolhydraten aanbrenge. Daarnaast is rundsgehakt vetrijk en brengt het voornamelijk slechte (verzadigde) vetten aan.

Gevulde paprika's (Biber dolmasi)

Voedingswaarde

102 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
2,6 g	Suikers
2,9 g	Voedingsvezels
3,9 g	Vetten
0,6 g	Verzadigde vetten
2,4 g	Eiwitten
102,0 g	Water



1 KH portie

152 g

1 stuk

Biber dolmasi zijn Turkse paprika's gevuld met gehakt, bulgur en rijst. Het zijn vooral groene paprika's die worden gebruikt maar andere kleuren kunnen evengoed. De Turkse paprika's die gebruikt worden zijn iets kleiner dan de standaard paprika's. Dit gerecht wordt meestal genuttigd als hoofd- of bijgerecht. Het wordt geserveerd met yoghurt, salade en soms met brood.

Voor de rijst en bulgur, waarmee de paprika gevuld is, gaan koolhydraten aanbrengen. Daarnaast is rundsgehakt vetrijk en brengt het voornamelijk slechte (verzadigde) vetten aan.

Çiğköfte

Voedingswaarde

94 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,8 g	Suikers
2,1 g	Voedingsvezels
3,1 g	Vetten
1,3 g	Verzadigde vetten
2,7 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

40 g

2 stuks

Het gerecht çigköfte komt uit de streek Urfa, in het zuidoosten van Turkije. Het bestaat oorspronkelijk uit rauw rundsgehakt en lijkt op tartaar. Mager rundsgehakt wordt met tomatenconcentraat, bulgur, ui en andere specerijen gekneed. Çiğköfte is ovaal en krijgt de handafdruk van de maker erin gegrift. Er bestaat ook een variant zonder vlees. Het wordt gegeten als hoofd- of bijgerecht en geserveerd met ijsbergsla, citroen en granaatappelmelasse. Het kan thuis worden bereid maar ook worden gekocht in çigköfte-winkels (deze vind je in grote steden zoals Brussel, Gent en Antwerpen). Bij dit gerecht gaat bulgur het meeste koolhydraten aanbrengen.

Içli köfte

Voedingswaarde

271 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,4 g	Suikers
1,9 g	Voedingsvezels
2,3 g	Vetten
0,5 g	Verzadigde vetten
7,3 g	Eiwitten
27,4 g	Water



1 KH portie

53 g

1,5 stuk

Içli köfte zijn balletjes met een omhulling op basis van griesmeel, witte bloem en eieren. Deze worden gevuld met rundsgehakt, tomatenconcentraat en smaakmakers zoals peper, zout en peterselie. Na het vullen worden de balletjes gekookt of gefrituurd in olie. Dit gerecht wordt gegeten als hoofd- of bijgerecht. Vooral de omhulling op basis van griesmeel brengt koolhydraten aan.

Kuru fasulye

Voedingswaarde

110 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,4 g	Suikers
4,5 g	Voedingsvezels
5,2 g	Vetten
0,6 g	Verzadigde vetten
3,5 g	Eiwitten
43,8 g	Water



1 KH portie

70 g

2 eetlepels, opgehoopt

Kuru fasulye is één van de populairste gerechten binnen de Turkse keuken. Dit gerecht bestaat uit witte bonen, tomatenconcentraat, uien, paprika's en op smaak gebracht met zout en peper. Het kan zowel met of zonder vlees worden gemaakt. De witte bonen worden eerst gekookt. Vervolgens worden deze gemengd met de resterende ingrediënten en gesudderd in een kookpot. Meestal wordt het samen met bulgur of rijst, gepekelde groenten en salade geserveerd. Het koolhydraatgehalte van deze combinatie is vrij hoog.

De witte bonen in tomatensaus per 100 gram zullen minder koolhydraten aanbrengen dan enkel en alleen witte bonen per 100 gram. Het is hierbij belangrijk om uit te maken hoeveel witte bonen er effectief worden gegeten en hoeveel saus. De combinatie met rijst of bulgur is hier eveneens belangrijk.

Nohut yemeği

Voedingswaarde

115 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,7 g	Suikers
4,3 g	Voedingsvezels
5,5 g	Vetten
0,6 g	Verzadigde vetten
3,7 g	Eiwitten
47,5 g	Water



1 KH portie

74 g

2 eetlepels, opgehoopt

Dit gerecht is gemaakt op basis van kikkererwten, uien en tomatenconcentraat en wordt op smaak gebracht met zout en peper. Het kan gegeten worden met of zonder vlees en wordt meestal geserveerd met gepekelde groenten en salade. De kikkererwten worden eerst gekookt. Vervolgens worden deze gemengd met de resterende ingrediënten en gesudderd in een kookpot. Verder wordt het gerecht samen met bulgur of rijst geserveerd. Het koolhydraatgehalte van deze combinatie is vrij hoog.

De kikkererwten met saus per 100 gram zullen minder koolhydraten aanbrenge dan alleen kikkererwten per 100 gram. Het is hierbij belangrijk om uit te maken hoeveel kikkererwten er effectief worden gegeten en hoeveel saus. De combinatie met rijst of bulgur is hier eveneens belangrijk.

Bulgurlu sulu köfte

Voedingswaarde

138 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,1 g	Suikers
1,1 g	Voedingsvezels
5,1 g	Vetten
0,9 g	Verzadigde vetten
9,1 g	Eiwitten
191,1 g	Water



1 KH portie

220 g

7 eetlepels, zonder kookvocht

Dit is een soep met balletjes op basis van vlees en bulgur. De balletjes worden gekookt in water met tomatenconcentraat. Soms worden er ook aardappelen en wortelen toegevoegd. Dit zal een invloed hebben op het koolhydraatgehalte. Het gerecht wordt opgediend met of zonder kookvocht, samen met gepekeld groenten. Dit gerecht wordt genuttigd als hoofd- of bijgerecht.

Bij het maken van de balletjes wordt een kleine hoeveelheid bulgur gebruikt. Dit zal in verhouding meestal niet zo veel zijn. Bij de soep worden soms ook aardappelen gegeten. De hoeveelheid aardappelen staat niet vast en daarom kan de KH-portie van een kom niet exact bepaald worden. Er wordt aangeraden om de aardappelen afzonderlijk te wegen.

Taze fasulye yemeđi

Voedingswaarde

271 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
7,1 g	Suikers
9,0 g	Voedingsvezels
19,5 g	Vetten
2,9 g	Verzadigde vetten
6,2 g	Eiwitten
419,0 g	Water



1 KH portie

475 g

1 bord

Taze fasulye yemeđi is een gerecht gemaakt op basis van sperziebonen en aangevuld met uien, tomaten, tomatenconcentraat, paprika's, peper en zout. Soms kan er ook rundsgehakt worden toegevoegd. Het wordt samen met brood of yufka als hoofdgerecht gegeten. Sperziebonen in tomatensaus bevat weinig koolhydraten. 1 KH-portie komt overeen met een behoorlijke portie.

Bamya Yemeği

Voedingswaarde

188 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
6,3 g	Suikers
3,1 g	Voedingsvezels
15,6 g	Vetten
3,1 g	Verzadigde vetten
3,1 g	Eiwitten
275,6 g	Water



1 KH portie

313 g

3/4 bord

Bamya yemeği is een gerecht gemaakt op basis van verse okra's, uien, tomaten, tomatenconcentraat, paprika's, peper en zout. Het wordt geserveerd met of zonder brood en salade. Er bestaat zowel een versie met vlees als één zonder vlees. Verse okra's geven een zure smaak aan het gerecht. Dit gerecht bestaat voornamelijk uit groenten en is dus geen grote koolhydraatbron.

Kıymalı pide

Voedingswaarde

86 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,4 g	Suikers
1,2 g	Voedingsvezels
2,1 g	Vetten
1,0 g	Verzadigde vetten
3,5 g	Eiwitten
46,0 g	Water



1 KH portie

67 g

1/5 stuk van één pizza

Kıymalı pide is een langwerpige pizza die erg populair is in Turkse restaurants. Het is een dun deeg bedekt met een mengsel van rundsgehakt, tomaten, ui, groene peper, tomatenconcentraat, peterselie, peper en zout. Er bestaan variaties met vulsels van stoofvlees, kaas, kip, eieren en groenten. Het wordt gegeten als hoofdgerecht samen met rauwkost (tomaten, komkommers, sla, uien, groene pepers) en ayran. Vooral de bodem brengt koolhydraten aan. Het rundsgehakt bevat zeer weinig tot geen koolhydraten maar zal wel het vetgehalte bepalen.

Turkse pizza (Lahmacun)

Voedingswaarde

78 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,1 g	Suikers
0,9 g	Voedingsvezels
1,6 g	Vetten
0,6 g	Verzadigde vetten
2,7 g	Eiwitten
36,6 g	Water



1 KH portie

56 g

1/3 stuk

Lahmacun is de bekende Turkse pizza. Het is een ronde pizza die bestaat uit een dun deeg bedekt met rundsgehakt, tomaten, ui, tomatenconcentraat, groene peper, peper en zout. Het wordt meestal thuis gemaakt maar kan ook bij Turkse bakkerijen worden gekocht. Lahmacun wordt als hoofdgerecht gegeten samen met rauwkost (tomaten, komkommers, sla, uien, groene pepers) en ayran.

Bij een Turkse pizza is het vooral de bodem dat veel koolhydraten bevat. Afhankelijk van de hoeveelheid groenten en vlees op de pizza zullen de koolhydraten sneller of trager worden opgenomen.

Piyaz

Voedingswaarde

124 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,8 g	Suikers
5,4 g	Voedingsvezels
4,1 g	Vetten
0,6 g	Verzadigde vetten
6,5 g	Eiwitten
70,0 g	Water



1 KH portie

100 g

4 eetlepels, opgehoopt

Piyaz is een salade gemaakt van gekookte witte bonen, uien, tomaten, zwarte olijven en soms zelfs gekookte eieren. De salade wordt op smaak gebracht met olijfolie, peterselie en zout. Het wordt als bijgerecht gegeten met of zonder brood.

Patates salatasi

Voedingswaarde

98 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
0,7 g	Suikers
1,4 g	Voedingsvezels
4,4 g	Vetten
1,0 g	Verzadigde vetten
1,9 g	Eiwitten
69,1 g	Water



1 KH portie

91 g

5 eetlepels, opgehoopt

Patates salatasi is een salade gemaakt van gekookte aardappelen, bosuien, olijfolie, citroensap, peterselie en zout. Soms worden ook olijven en gekookte eieren toegevoegd. Het wordt gegeten als tussendoortje samen met zwarte thee of als bijgerecht.

Kisir

Voedingswaarde

101 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,0 g	Suikers
1,6 g	Voedingsvezels
4,3 g	Vetten
0,4 g	Verzadigde vetten
2,4 g	Eiwitten
63,8 g	Water



1 KH portie

86 g

5 eetlepels, opgehoopt

Kısır is een salade die bestaat uit tarwegriesmeel, bosuien, sla, tomaten, tomatenconcentraat en paprika's. De salade wordt op smaak gebracht met olijfolie, citroensap, peterselie en zout. Het wordt gegeten als tussendoortje bij thee of als bijgerecht.

Domates salçası (Tomatenconcentraat)

Voedingswaarde

70 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
8,7 g	Suikers
2,8 g	Voedingsvezels
0,4 g	Vetten
0,1 g	Verzadigde vetten
3,2 g	Eiwitten
51,9 g	Water



1 KH portie

71,4 g

4,5 eetlepels, opgehoopt

Salça is een concentraat op basis van tomaten of rode pepers. Het wordt frequent gebruikt in de Turkse keuken als smaakmaker maar ook om kleur te geven aan gerechten. Meestal worden grote hoeveelheden toegevoegd aan soep en gerechten. Omdat het gaat om een concentraat zal het meer koolhydraten bevatten dan een gewone tomaat of rode peper.



13. Snoep, dessert en zoetstoffen

De voedingsmiddelen in deze groep zijn calorierijk en bevatten hoofdzakelijk toegevoegde suikers. Hierdoor bevinden deze zich in de rode zone en is het dus verstandig om deze voedingsmiddelen met mate te consumeren.

Tijdens de ramadan worden er na zonsondergang suikerrijke desserts gegeten. Dit zorgt voor sterke schommelingen van de glycemiewaarden.

De Turkse keuken bestaat uit talrijke zoetigheden die belangrijk zijn binnen de Turkse eetcultuur. Meestal worden deze zoetigheden genuttigd tijdens theemomenten en na het avondeten. Een warme maaltijd eindigt vaak met een dessert.

Advies:

Desserts zoals baklava of tulumba bevatten veel koolhydraten. Deze zullen de glycemiewaarden verstoren. Bovendien worden deze desserts vaak gedoopt in of overgoten met siroop wat de glycemiewaarde nog meer zal doen stijgen. Niet overdrijven is de boodschap voor personen met diabetes. In plaats van baklava of tulumba is het beter om een stuk vers fruit te eten. Lichtere desserts op basis van melk, zoals pudding, kunnen als variatie gegeten worden.

Baklava

Voedingswaarde

119 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,0 g	Suikers
1,7 g	Voedingsvezels
6,3 g	Vetten
1,1 g	Verzadigde vetten
1,4 g	Eiwitten
3,3 g	Water



1 KH portie

28 g

2/3 van 1 stuk baklava

Baklava is een zoet gebak op basis van bladerdeeg dat wordt overgoten met siroop. Baklava kan gevuld worden met pistache of walnoten. Het gebakje wordt als nagerecht geserveerd en aangeboden aan genodigden bij religieuze gelegenheden zoals het Suiker- en Offerfeest.

Tulumba

Voedingswaarde

79 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
6,9 g	Suikers
0,2 g	Voedingsvezels
2,3 g	Vetten
0,4 g	Verzadigde vetten
0,8 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

28 g

2 stuks

Tulumba is een zoet gebak dat wordt gefrituurd in olie en nadien wordt gedoopt in siroop. Het is zeer populair als nagerecht tijdens de ramadan.

Tel kadayif

Voedingswaarde

85 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
6,3 g	Suikers
0,6 g	Voedingsvezels
3,6 g	Vetten
1,6 g	Verzadigde vetten
1,1 g	Eiwitten
6,7 g	Water



1 KH portie

24 g

1 blokje (3cm x 3cm)

Tel kadayif is een nagerecht op basis van kadayif (zeer fijne deegslierten), walnoten en pistachenoten. Het nagerecht wordt vlak voor het serveren overgoten met siroop. Het is populair tijdens de ramadan en is verkrijgbaar bij Turkse bakkerijen. Tel kadayif wordt geserveerd met volle room (kaymak). Het is aangeraden om de hoeveelheid siroop tot een absoluut minimum te beperken.

Vişne hoşafı

Voedingswaarde

98 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
12,5 g	Suikers
0,4 g	Voedingsvezels
0,1 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,6 g	Eiwitten
63,1 g	Water



1 KH portie

77 g

5 eetlepels

Vişne hoşafı zijn gedroogde krieke gekookt in water met suiker. Na het koken wordt het gekoeld in de koelkast en koud geserveerd. Naast krieke kunnen ook andere fruitsoorten (bv. abrikozen, druiven, pruimen) gebruikt worden. Het is een populaire dorstlesser tijdens de warme zomerdagen en de ramadan. Vişne hoşafı wordt genuttigd als bij- of nagerecht.

Turks fruit (Lokum)

Voedingswaarde

50 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,3 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
0,0 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,0 g	Eiwitten
1,2 g	Water



1 KH portie

14 g

1 stuk

Turks fruit (Turks: lokum) is een snoepje dat wordt aangeboden aan genodigden en bij speciale gelegenheden zoals feestdagen, geboorte of verlovingen. Het komt voor in verschillende kleuren en smaken (bv. vanille, munt). Het bestaat uit suiker, zetmeel, water met soms met pistachenoten, hazelnoten of walnoten als vulling.

Helva

Voedingswaarde

141 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
11,4 g	Suikers
1,3 g	Voedingsvezels
8,6 g	Vetten
1,6 g	Verzadigde vetten
2,8 g	Eiwitten
0,8 g	Water



1 KH portie

29 g

1 blokje (3 cm x 3 cm)

Helva kan vergeleken worden met nougat. Deze wordt gemaakt van tahin (sesampasta) en suiker. Het wordt gebruikt als broodbeleg bij het ontbijt en als nagerecht. Helva is verkrijgbaar in Turkse voedingswinkels en komt voor in verschillende smaken zoals vanille, cacao en pistache.

Pişmaniye

Voedingswaarde

69 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
7,0 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
1,9 g	Vetten
0,4 g	Verzadigde vetten
0,5 g	Eiwitten
0,2 g	Water



1 KH portie

15 g

± 1 blok

Pişmaniye is Turkse suikerspin gemaakt van suiker en witte bloem. Het komt voor in verschillende kleuren en smaken zoals vanille en cacao. Meestal wordt dit aangeboden aan genodigden.

Zandkoekjes (Un kurabiyesi)

Voedingswaarde

96 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
/	Suikers
/	Voedingsvezels
4,7 g	Vetten
/	Verzadigde vetten
1,5 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

21 g

1/2 stuk

Un kurabiyesi zijn Turkse zandkoekjes bestrooid met poedersuiker. Deze worden als tussendoortje gegeten bij zwarte thee. De zandkoekjes zijn te koop in Turkse patisserieën.

Zoute koekjes (Tuzlu kurabiye)

Voedingswaarde

69 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
/	Suikers
/	Voedingsvezels
1,8 g	Vetten
/	Verzadigde vetten
0,1 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

19 g

1 stuk

Tuzlu kurabiye zijn zoute koekjes die als tussendoortje worden gegeten bij zwarte thee. Deze koekjes worden vaak versierd met sesamzaadjes en/of zwarte komijn.

Gekonfijte kastanjes (Kestane şekeri)

Voedingswaarde

51 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
4,1 g	Suikers
0,9 g	Voedingsvezels
0,2 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,2 g	Eiwitten
5,7 g	Water



1 KH portie

19 g

2,5 stuks

Gekonfijte kastanjes worden als tussendoortje of als nagerecht gegeten. Kastanjes worden ook in gepofte vorm genuttigd. Op deze manier bevatten de kastanjes minder koolhydraten omdat deze niet verwerkt zijn met suiker. 8 gepofte kastanjes (± 30 g) komen overeen met 1 KH-portie.

Gesuikerde kikkererwten (Leblebi şekeri)

Voedingswaarde

60 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
5,6 g	Suikers
/	Voedingsvezels
0,4 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
1,3 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

15 g

15 stuks of 1 handje

Gesuikerde kikkererwten zijn eigenlijk geroosterde kikkererwten omhuld met een suikerlaagje. Deze kunnen gekocht worden bij Turkse voedingswinkels. Gesuikerde kikkererwten worden als tussendoortje gegeten, samen met thee of koffie. Verder worden gesuikerde kikkererwten samen gegeten met noten en/of gedroogde vruchten. Het zetmeel van de kikkererwten gecombineerd met de siroop waarin de kikkererwten worden gekookt, maakt dit product koolhydraatrijk.

Geroosterde maïs

Voedingswaarde

88 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
/	Suikers
1,9 g	Voedingsvezels
3,2 g	Vetten
/	Verzadigde vetten
1,5 g	Eiwitten
/	Water



1 KH portie

20 g

1,5 handje

Geroosterde maïs wordt meestal samen met noten en/of gedroogde vruchten gegeten als tussendoortje. Het kan nog worden gezouten of worden vermengd met specerijen.

Geroosterde kikkererwten (Leblebi)

Voedingswaarde

91 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,1 g	Suikers
3,1 g	Voedingsvezels
1,7 g	Vetten
0,2 g	Verzadigde vetten
4,9 g	Eiwitten
0,6 g	Water



1 KH portie

23 g

1 handje

Leblebi of geroosterde kikkererwten zijn een populair tussendoortje binnen de Turkse eetcultuur. Droge kikkererwten worden op het vuur geroosterd. Leblebi kan gekocht worden bij Turkse voedingswinkels. Deze zijn verkrijgbaar in onbewerkte, gezouten of gesuikerde vorm. Geroosterde kikkererwten worden samen met thee of koffie gegeten.

Geroosterde kikkererwten (onbewerkt) bevatten in verhouding minder koolhydraten dan gesuikerde kikkererwten. De hoeveelheid voor 1 KH-portie is als gevolg groter.

Sesamstokjes

Voedingswaarde

114 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
1,0 g	Suikers
1,2 g	Voedingsvezels
5,5 g	Vetten
1,3 g	Verzadigde vetten
3,1 g	Eiwitten
1,4 g	Water



1 KH portie

23,3 g

10 stuks

Sesamstokjes zijn krokante stokjes bestrooid met sesamzaadjes. Deze worden gegeten als tussendoortje.

Granaatappelmelasse (Nar ekşisi)

Voedingswaarde

51 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
9,1 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
0,0 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,1 g	Eiwitten
4,1 g	Water



1 KH portie

17 g

1 eetlepel

Nar ekşisi is granaatappelmelasse dat wordt gebruikt als smaakmaker, saus of zoetstof bij bepaalde gerechten en salades. Deze wordt meestal gebruikt bij çigköfte en kısır. Het is verkrijgbaar bij Turkse voedingswinkels. Door het inkoken van granaatappelsap is het suikergehalte zeer hoog. Hierdoor moet het gebruik door personen met diabetes tot een minimum beperkt worden. Bij gebruik ervan is het aangeraden om het altijd goed af te wegen.

Druivenstroop (Pekmez)

Voedingswaarde

49 kcal	Energie per KH-portie
12,5 g	Koolhydraten
12,4 g	Suikers
0,0 g	Voedingsvezels
0,0 g	Vetten
0,0 g	Verzadigde vetten
0,2 g	Eiwitten
6,2 g	Water



1 KH portie

18 g

1 eetlepel

Pekmez is druivenstroop dat wordt gebruikt als broodbeleg of als zoetstof. Deze wordt meestal gemengd met tahin (sesampasta). Pekmez kan gekocht worden bij Turkse voedingswinkels. Door het inkoken van druivensap is het suikergehalte zeer hoog. Hierdoor moet het gebruik door personen met diabetes tot een minimum beperkt worden. Bij gebruik ervan is het aangeraden om het altijd goed af te wegen.



© Ali Kandemir en Arno Luypaert in opdracht van HOGENT en Diabetes Liga vzw



www.diabetes.be