

30 recepten aangepast aan het **ModuLife™** programma



**VOEDING KAN POSITIEF BIJDAGEN
AAN DE ZIEKTE VAN CROHN!**

THERAPIE VIA DE VOEDING?

ModuLife is gebaseerd op het Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED), de eerste benadering naar voeding met wetenschappelijk bewezen effectiviteit voor de behandeling van de ziekte van Crohn.¹

Het CDED dieet combineert een specifieke partiële voeding (= PEN/Modulen) met een gebalanceerd dieet, specifiek ontworpen om controle te krijgen over de ziekte van Crohn. Het CDED dieet bestaat uit 3 fasen:

Fase 1

50% lijst van voedingsmiddelen & **50%** PEN



Fase 2

75% lijst aan voedingsmiddelen & **25%** PEN



Fase 3 (Onderhouds- fase)

75% lijst aan voedingsmiddelen (uitgebreider) & **25%** PEN*



*25% PEN (Modulen) is optioneel en naar wens van de patiënt hoelang en hoeveel het product nog gebruikt wordt in Fase 3 van het dieet (en afhankelijk van het verdere verloop van de ziekte)

1. Levine A *et al.* Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology*. 2019;157:440-450.

VIRTUELE ONDERSTEUNING

Het ModuLife ondersteuningsplatform maakt het makkelijker om het CDED dieet te volgen met 24/7 ondersteuning en handige tools ter beschikking (bv. recepten).

ON-DEMAND EDUCATION

Leer dé tips kennen voor succes met ModuLife videos, lijsten, informatie brochures, en meer



TRACKING TOOLS

Registreer je voeding, dieet keuzes en welzijn om jezelf te helpen op koers te blijven



MAALTIJDPLANNER

Maak maaltijdplanning erg simpel en makkelijk via specifiek ontworpen plannen toegepast voor uw fase in het CDED dieet.



RECEPTEN

Toegang tot honderden makkelijk te volgen CDED dieet recepten



ONGELIMITEERDE ONDERSTEUNING

Vraag voor dieetadvies op elk moment via privé berichten aan voedingspecialisten



INHOUD



| | |
|---|--------------|
| VOORGERECHTEN | 4-7 |
| BIJGERECHTEN | 8-17 |
| VLEES, EIEREN EN VIS GERECHTEN | 18-26 |
| DESSERTEN | 27-35 |
| SMOOTHIES | 36-39 |
| MENUTIPS | 40-42 |
| TIPS | 43-44 |

Dit receptenboek bevat meer dan 30 recepten met aanduiding welk recept mogelijk is in welke fase te nuttigen.

De recepten zijn gemaakt van:

- de verplichte voedingsmiddelen om elke dag te consumeren (kip, ei, aardappel, banaan en appel)
- de toegelaten voedingsmiddelen in dit programma

De voedselporties om elke dag te consumeren zijn voorgesteld bij elk recept. Deze porties kunnen helpen bij de start van het ModuLife programma. Gelieve contact op te nemen met uw medische zorgprofessional bij het kiezen en bepalen van uw portiegrootte.

VOORGERECHTEN



SPRING ROLLS



35 MIN



3 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 20 g verse peterselie of koriander
- 20 g verse munt
- 1 theelepel olijfolie
- 1 geschilde komkommer
- 3 grote wortelen, geschild en uiteinden verwijderd
- 2 avocado's
- 12 stuks medium tot grote glutenvrij rijstpapier

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Spoel de muntblaadjes en verse kruiden goed. Versnipper ze fijn in een kom en voeg er de olijfolie aan toe.
- 2 Snij de komkommer en wortelen in smalle plakjes (matchsticks). Snij de avocado's in de helft, verwijder de pit en snij in vier kwartjes. Pel van elk kwartje de schil en snij in 3 dunne plakjes.
- 3 Vul een grote, diepe kom met warm water en voorzie een schone snijplank ernaast. Laat een vel rijstpapier in het warme water weken voor ongeveer 1 minuut, totdat het vel zacht geworden is. Leg het vel erna op de snijplank.
- 4 Voeg een beetje olijfolie met de verse kruiden in het midden van de rijstvel. Voeg vervolgens 2 avocado plakjes, wat wortel en komkommer toe in het middel van het vel. Vouw het onderste van het vel over de groenten vouw de zijkanten naar binnen, en rol het vel op.
- 5 Herhaal dit totdat al de rijstvelen opgebruikt zijn (vervang het water als dit niet meer warm aanvoelt).

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 410 | Calorieën van vet 198 | Totaal vet 22 g | Verzadigd vet 3 g |
Transvet 0g | Cholesterol 0mg | Natrium 105mg | Totaal Koolhydraten 50g |
Voedingsvezel 13 g | Suikers 8 g | Eiwitten 9 g | Calcium 6% | Ijzer 10%

ZOMERSE SALADE



15 MIN



4 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 4 tomaten, in partjes gesneden
- 1 geschilde en gesneden komkommer
- 1 avocado, pitted, ontpit, gepeld en in stukjes gesneden
- 1/4 rode ui, dun gesneden
- Aantal verse basilicum blaadjes
- 2 theelepels olijfolie
- Sap van 1 citroen
- Zout en peper

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe de gesneden tomaten, komkommer, avocado, rode ui en basilicum in een grote kom.
- 2 Druppel er de olijfolie en sap van citroen overheen. Kruid met peper en zout. Meng om alle smaken te verdelen. Eet smakelijk!

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 170 | Calorieën van vet 126 | Totaal vet 14 g | Verzadigd vet 2 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 50 mg | Totaal Koolhydraten 12 g |
Voedingsvezel 5 g | Suikers 5 g | Eiwitten 3 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

GROENTE BROCHETTES



20 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

FASE 2, 3

- 2 zoete paprika's, gewassen, ontpit en in 2 cm blokjes gesneden
- 1 komkommer, geschild en in halve maan blokjes gesneden
- 1 kleine courgette, in halve maan blokjes gesneden
- 300 g kerstomaten
- 12 houten stokjes

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Wissel af met stukjes paprika, komkommer, courgette en tomaat op de houten stokjes te prikken.
- 2 Serveer met het ModuLife dieet vriendelijk dipsausje, zoals guacamole, vers gemaakte kruidenpesto of hummus.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardap-
pel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 30 | Calorieën van vet 0 | Totaal vet 0 g | Verzadigd vet 0 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 15 mg | Totaal Koolhydraten 6 g |
Voedingsvezel 2 g | Suikers 4 g | Eiwitten 2 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

BIJGERECHTEN



AARDAPPEL CHIPS



25 MIN



1 PORTIE



INGREDIËNTEN

- 1 geschilde aardappel
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snijd de aardappel zo dun mogelijk. Dep de aardappel schijfjes droog met een papieren doekje.
- 2 Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat of groot bord. De schijfjes mogen elkaar niet overlappen. Druppel de theelepel olijfolie over de schijfjes en kruid met peper en zout.
- 3 Keuze uit microgolfoven of oven : Plaats het bord in de microgolfoven voor 30 seconden OF 5 min op 200°C in de oven op een ovenbakplaat tot dat de schijfjes aardappel lichtbruin zien.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



1 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 210 | Calorieën van vet 40,5 | Totaal vet 4,5 g | Verzadigd vet 0,5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 170 mg | Totaal Koolhydraten 40 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 1 g | Eiwitten 5 g | Calcium 2% | Ijzer 10%

AARDAPPEL PANNENKOEKEN



40 MIN



2 PORTIES



INGREDIËNTEN

- Koolzaadolie
- 2 geschilde aardappelen
- 1 eiwit van groot ei

- 2 uien, fijn gesneden
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 230°C. Vet een bakplaat in met koolzaadolie.
- 2 Rasp de aardappelen langs de meest grove gaten van een blokrasp. Doe de geraspte aardappelen in een fijnmazige zeef en pers zo veel mogelijk vocht in een kom. Laat 10 minuten bezinken, giet daarna het vocht af, bewaar het aardappelzetmeel dat overblijft.
- 3 Klop het eiwit in een grote kom totdat het een zachte piek vormt. Meng zachtjes de geraspte aardappelen, lente-uitjes, restant aardappelzetmeel, zout en peper er doorheen. Gebruik een lepel om het mengsel in rondjes op de voorbereide bakplaat op ongeveer 5 centimeter afstand van elkaar te scheppen. Zachtjes de rondjes platdrukken
- 4 Bak 8-10 minuten totdat de bodem bruin is. Draai ze om en laat nog eens 4-6 minuten bakken totdat het midden aan beide kanten gebruind is.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



1 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 240 | Calorieën van vet 63 | Totaal vet 7 g | Verzadigd vet 0.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 620 mg | Totaal Koolhydraten 40 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 2 g | Eiwitten 7 g | Calcium 4% | Ijzer 10%

RIJST- GNOCCHI



20 MIN



2 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 100 g witte rijstmeel
- 1 ei
- 1 theelepel Koolzaadolie
- 1/2 theelepel zout

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Roer alle ingrediënten samen in een middelgrote kom.
- 2 Leg een groot stuk bakpapier op het aanrecht. Rol het deeg met de handen in een sliert van 1 cm dik. Snij het deeg in stukjes van 2 cm met een scherp mes. Rol elk stukje over de tanden van een vork.
- 3 Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de gnocchi toe en zet de pan op laag tot middelhoog vuur. Laat 7-8 minuten koken en giet de gnocchi af.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0,5 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 350 | Calorieën van vet 54 | Totaal vet 6 g | Verzadigd vet 1.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 95 mg | Natrium 620 mg | Totaal Koolhydraten 63 g
| Voedingsvezel 2 g | Suikers 0 g | Eiwitten 8 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

MODULEN® BROOD



35 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 165 g modulen®
- 100 g rijstbloem
- 1/4 theelepel vers gesneden rozemarijn
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie

FASE 1, 2, 3

- 150 ml lauwwarm water (afhankelijk van de consistentie van de rijstbloem heb je iets meer of minder water nodig)
- Peper naar smaak
- 4 eieren
- 1/4 theelepel citroensap

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 190°C
- 2 In een kom, mix modulen®, rijstbloem, rozemarijn, olijfolie, zout en peper. Voeg het water toe en meng goed tot een deegvormige massa.
- 3 In een andere kom, klop het eiwit van de eieren op totdat het stijf is. Voeg het citroensap eraan toe en blijf roeren totdat je een vaste meringue krijgt. Verwerk het mengsel met Modulen® en meng voorzichtig het meringue eronder.
- 4 Plaats het deeg in een bakplaat/vorm (vet eerst de vorm in of doe er een vel bakpapier in). Verdeel bovenop het deeg het eigeel van het ei. Dit geeft een mooie korst als eindresultaat.
- 4 Bak voor 35 à 40 minuten op 180-200°C, afhankelijk van de oven dat u gebruikt.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 130 | Calorieën van vet 54 | Totaal vet 6 g | Verzadigd vet 2,5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 60 mg | Natrium 240 mg | Totaal Koolhydraten 14
g | Voedingsvezel 0 g | Suikers 2 g | Eiwitten 5 g | Calcium 73 mg | Ijzer 1 mg

PITABROOD



35 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 100 ml water
- 1/2 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie

FASE 1, 2, 3

- 50 g + 2 eetlepels witte rijstmeel
- Olijfolie om te bakken

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe het water, zout en de olijfolie in een middelgrote pan. Breng aan de kook op een hoog vuur. Haal pan van het vuur en roer de rijstmeel er doorheen totdat het gemengd is. Laat het deeg 10-15 minuten afkoelen.
- 2 Verdeel het deeg in 6 stukjes en rol elk stuk in een bal. Leg een stuk bakpapier op het aanrecht. Leg een van de deegballen in het midden van het bakpapier en leg een ander stuk bakpapier erbovenop. Rol met een deegrol het deeg uit totdat het 1/2 cm dik is. Herhaal dit totdat alle ballen uitgerold zijn.
- 3 Verwarm een kleine hoeveelheid olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg een pitabroodje toe wanneer de pan heet is en bak het broodje 2 minuten aan elke kant. Herhaal dit totdat het pitabrood gebakken is.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 90 | Calorieën van vet 27 | Totaal vet 3 g | Verzadigd vet 0 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Totaal Koolhydraten 13 g |
Voedingsvezel 0 g | Suikers 0 g | Eiwitten 1 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

PERFECT GEKOOKTE AARDAPPELEN



30 MIN



4 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 4 geschilde aardappelen, in kwarten gesneden
- 1 theelepel zout, verdeeld
- 1/2 theelepel peper
- Verse kruiden zoals peterselie, oregano, rozemarijn of dille (naar keuze)

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe de aardappelen in een grote kookpot. Voeg voldoende koud water toe om ze te bedekken. Roer 1/2 theelepel zout erdoorheen. Breng aan de kook op een hoog vuur
- 2 Als de aardappelen eenmaal koken, verlaag het vuur naar medium en doe deksel op de pan. Laten koken totdat aardappelen zacht zijn, na ongeveer 25 minuten.
- 3 Giet aardappelen af en doe ze in een kom. Breng op smaak met overgebleven zout en peper. Naar wens serveren met extra verse kruiden.



Aardappelen na koken af laten koelen en daarna opwarmen.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



1 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 140 | Calorieën van vet 0 | Totaal vet 0 g | Verzadigd vet 0 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 590 mg | Totaal Koolhydraten 34 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 1 g | Eiwitten 3 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

AARDAPPEL- PARTJES



70 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 6 geschilde aardappelen
- 40 g witte rijstmeel
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 3 theelepels paprika
- Zout en peper
- 40 g olijfolie

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 220°C. Bedek een bakplaat van 23x33 cm met folie en vet die in met wat olie.
- 2 Snij de aardappelen in de lengte doormidden, snij daarna elke helft in 4 partjes. Leg de partjes in een grote pan en bedek die met water. Breng aan de kook op hoog vuur, verlaag daarna naar middelhoog vuur. Laat koken totdat de aardappelen zacht maar nog steeds stevig zijn. Giet de aardappelen af en leg ze in een middelgrote kom. Laat de aardappelen afkoelen.
- 3 Roer rijstmeel, knoflook, paprika en peper door elkaar in een kleine kom. Rol elk aardappelpartje door het mengsel van rijstmeel totdat ze een laagje hebben. Leg ze daarna op een voorbereide bakplaat.
- 4 Laat 10 minuten bakken, draai daarna partjes om en bak ze nog eens 10 minuten. Bestrijk ze met olijfolie. Gebruik hiervoor een bakkwastje. Bestrooi partjes met zout. Bak nog eens 25 minuten.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



1 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 360 | Calorieën van vet 162 | Totaal vet 18 g | Verzadigd vet 2.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 40 mg | Totaal Koolhydraten 46 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 1 g | Eiwitten 5 g | Calcium 2% | Ijzer 10%

KETCHUP



30 MIN



12 PORTIES

(2 eetlepels per portie)



FASE 1, 2, 3

INGREDIËNTEN

- 1 kg kerstomaten, gesneden
- 50 g suiker
- 175 ml water, verdeeld

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Leg de in blokjes gesneden tomaten in een pan en laat ze op hoog vuur koken, blijf roeren, totdat de tomaten zacht zijn.
- 2 Voeg suiker en 120 ml water toe aan de pan. Kook totdat de tomatenvelletjes van het vruchtvlees gescheiden zijn en het vruchtvlees zacht is. Haal pan van het vuur.
- 3 Doe de tomaten in een kom of een foodprocessor en voeg 55 ml water toe. Pureer totdat ze gladgemalen zijn.
- 4 Hou een zeef boven de kom en voeg tomaten toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel op de tomaten totdat de velletjes en zaadjes achterblijven in de zeef. Gooi de velletjes en zaadjes weg.
- 5 Bewaar de ketchup tot max. 4 dagen in een luchtdicht bakje in de koelkast.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 25 | Calorieën van vet 0 | Totaal vet 0 g | Verzadigd vet 0 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 0 mg | Totaal Koolhydraten 6 g |
Voedingsvezel 1 g | Suikers 5 g | Eiwitten 1 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

VEGETARISCHE KEBAB



30 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 24 kerstomaten
- 1/2 ui, in kwarten gesneden
- 1/4 cup olijfolie
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- Sap van 1 citroen
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper
- 1 eetlepel verse basil, fijngenhakt
- 1 rode paprika, fijngesneden
- 12 champignons of 2 courgetten

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Bedek een bakplaat van 23x33 cm met bakpapier.
- 2 Snij de champignons in helften of snij de courgetten in blokjes. Steek de champignons of courgetten, tomaten, paprika's en ui op 6 houten spiesen en verdeel de groenten evenredig tussen de spiesen. Leg ze op de voorbereide bakplaat.
- 3 Klop in een kleine kom de olijfolie, knoflook, citroensap, basilicum, zout en peper door elkaar. Bestrijk met een bakkwastje de spiesen met het mengsel van olijfolie. Laat spiesen 10 minuten liggen.
- 4 Bak de spiesen ongeveer 10 minuten, draai ze halverwege om totdat de groente zacht is.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulon® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 110 | Calorieën van vet 81 | Totaal vet 9 g | Verzadigd vet 1.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Totaal Koolhydraten 7 g |
Voedingsvezel 2 g | Suikers 4 g | Eiwitten 2 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

VLEES, EIEREN EN VIS

KIPPENBALLETTJES



30 MIN



3 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 verse kippenborstfilets zonder vel (ongeveer 450 g totaal)
- 1/2 or 1 ui (afhankelijk van voorkeur smaak), gesnipperd
- 1 ei
- 1 eetlepel koolzaad of olijfolie
- 1/4 theelepel peper
- 1/4 theelepel zout

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe de kip, ui, ei, zout en peper in de kom van de foodprocessor. Pureer totdat het mengsel een kruimelige textuur heeft.
- 2 Maak balletjes van 2-3 cm. Verwarm de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Doe de balletjes in de pan en bak ongeveer 10 minuten, draai ze regelmatig om.
- 3 Haal ze eruit.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



1 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 260 | Calorieën van vet 90 | Totaal vet 10 g | Verzadigd vet 1.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 170 mg | Natrium 290 mg | Totaal Koolhydraten
3 g | Voedingsvezel 1 g | Suikers 1 g | Eiwitten 36 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

EENVOUDIG GEBAKKEN HEILBOT



15 MIN



1 PORTIE



INGREDIËNTEN

- 1 theelepel olijfolie
- 2 theelepels fijngesneden verse basilicum

- 1/2 small teentje knoflook, fijngehakt
- Zout en peper
- 150 - 200 g heilbotfilet

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de grill. Bedek een bakplaat met aluminiumfolie.
- 2 Meng de olijfolie, basilicum, knoflook en wat zout en peper in een kleine kom. Bestrijk beide kanten van de heilbotfilet met olie- en kruidenmengsel.
- 3 Leg de heilbot op de voorbereide bakplaat. Plaats onder de grill voor 8-12 minuten totdat de vis volledig gaar is. Draai de vis halverwege om zodat die gelijkmatige gaar wordt.



Magere witte vis als heilbot kan één keer per week gegeten worden als vervanging van de kip

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 200 | Calorieën van vet 63 | Totaal vet 7 g | Verzadigd vet 1 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 85 mg | Natrium 270 mg | Totaal Koolhydraten 1 g |
Voedingsvezel 0 g | Suikers 0 g | Eiwitten 33 g | Calcium 2% | Ijzer 0%

KIP BOLOGNESE



70 MIN



4 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 theelepels olijfolie
- 600-800 g verse kippenborstfilet zonder vel, versgemalen
- 1 middel ui, in blokjes gesneden
- 2 wortelen, geschild en in blokjes gesneden
- 5 tomaten, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 230 ml water
- Tiental verse blaadjes basilicum, grof gehakt
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm olie in een braadpan op middelhoog vuur. Voeg de versgemalen kip toe in de pan en laat het koken totdat kip niet meer roze is, vaak roeren. Voeg de ui, wortels en knoflook toe en laat koken totdat de uit zacht is, vaak roeren.
- 2 Voeg de tomaten en het water toe in de pan en zet het vuur hoog. Zodra de saus kookt, verlaag het vuur en laat het 1 uur sudderen.
- 3 Roer de basilicum, peper en het zout door de saus zodra die klaar is.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



1 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 300 | Calorieën van vet 99 | Totaal vet 11 g | Verzadigd vet 2 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 110 mg | Natrium 250 mg | Totaal Koolhydraten 13 g
| Voedingsvezel 3 g | Suikers 7 g | Eiwitten 36 g | Calcium 4% | Ijzer 6%

GEBAKKEN KIPNUGGETS



30-40 MIN



6 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 1 or 2 theelepels Koolzaadolie
- 150 g witte rijstmeel
- 1 theelepel komijnzaad
- 2 theelepels paprika
- 1/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eieren
- 800 g verse kippenborst zonder vel, in blokjes gesneden
- Koolzaadolie om de bakplaat in te vetten

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 180°C. Bedek een bakplaat van 23x33 cm met aluminiumfolie en vet die in met koolzaadolie.
- 2 Meng de rijstmeel, komijnzaad, paprika, zout en peper in een kleine kom. Klop de eieren in een kleine kom.
- 3 Gebruik een tang, rol een stukje kip in het mengsel van meel totdat het aan beide kanten bedekt is met een laagje. Dompel de kip in de eieren, rol die daarna weer door het meel en leg de kip op een bakplaat. Herhaal dit met de overgebleven kip
- 4 Bak 25-30 minuten, draai halverwege om. De kip moet van binnen een temperatuur van 74 °C bereiken.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0,33 ei



1 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 330 | Calorieën van vet 63 | Totaal vet 7 g | Verzadigd vet 1.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Totaal Koolhydraten 22 g |
Voedingsvezel 1 g | Suikers 0 g | Eiwitten 41 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

GEVULDE TOMATEN



50 MIN



8 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 80 g droge witte rijst
- 8 grote tomaten
- Verse kippenborst zonder vel, versgemalen
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt

FASE 1, 2, 3

- 2 theelepels komijnzaad
- 1/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- Olijfolie om de bakplaat in te vetten

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 200°C. Bedek een bakplaat van 23x33 cm met aluminiumfolie en vet die in met olijfolie.
- 2 Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- 3 Snij van elke tomaat de top eraf en leg die opzij. Schep het vruchtvlees eruit en gooi dat weg. Leg de tomaten op de voorbereide bakplaat.
- 4 Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Voeg de gemalen kip toe en laat koken totdat kip niet meer roze is, vaak roeren. Voeg de ui en knoflook toe en laat koken totdat de ui zacht is, vaak roeren.
- 5 Giet het kippenmengsel in een grote kom. Roer de gekookte rijst, komijnzaad, zout en peper erdoorheen
- 6 Vul elke tomaat met het mengsel van kip en rijst en zet de topjes er weer op. Besprenkel tomaten met 1 eetlepel olijfolie. Bak 30 minuten.



Eet slechts 2 middelgrote tomaten per dag.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0,20 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 190 | Calorieën van vet 40,5 | Totaal vet 4,5 g | Verzadigd vet 0,5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 20 mg | Natrium 95 mg | Totaal Koolhydraten 28 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 5 g | Eiwitten 9 g | Calcium 2% | Ijzer 10%

CHILI



50 MIN



8 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 10 middelgrote tomaten
- 500 g mager rundergehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 grote ui, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, gesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel komijnzaad
- 1 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper
- 800 g gekookte kidneybonen
- 1 eetlepel fijngesneden verse oregano

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snij de tomaten in de helft, verwijder de steel en plaats ze met gesneden helften op een ovenbakplaat van 23x33 centimeter. Bak de tomaten voor 12 à 15 minuten op 180°C. Haal ze uit de oven en laat afkoelen. Pel de schil er af en snij de tomaten in stukjes.
- 2 Verhit de olijfolie in een grote wokpan op middelhoog vuur. Voeg er het gehakt aan toe, en bak totdat het vlees niet meer roze van kleur is. Voeg er de ui, rode paprika en look aan toe. Bak totdat alles gaar is.
- 3 Voeg de blokjes tomaten, kidneybonen, komijnzaad, zout en peper toe aan de wokschotel. Laat alle smaken samenkomen tot 1 grote chili schotel.
- 4 Als de chili schotel voldoende gekookt is, voeg er dan nog de oregano aan toe en roer goed. Eet smakelijk!



1 portie bevat 63 g mager rundergehakt. Eet slechts 1 keer per week rood vlees tot 200 g

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 200 | Calorieën van vet 72 | Totaal vet 8 g | Verzadigd vet 2.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 45 mg | Natrium 410 mg | Totaal Koolhydraten 17 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 6 g | Eiwitten 18 g | Calcium 4% | Ijzer 15%

TONIJN EN AARDAPPEL HASH BROWNS



25 MIN



2 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tonijn in olijfolie
- 1/2 ui, fijngesneden
- 2 aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 9 champignons, gesneden (naar keuze)
- 1/4 theelepel peper
- 2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Giet de olie uit een van de blikken tonijn in een grote koekenpan. Gooi de olie uit het andere blik weg.
- 2 Verwarm de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en aardappelen toe en laat ongeveer 10 minuten koken totdat de aardappelen zacht zijn..
- 3 Voeg de knoflook en champignons (eventueel) toe in de pan en laat het 3-4 minuten koken, regelmatig roeren. Voeg de tonijn en paprika al roerend toe en laat koken totdat de tonijn warm is.
- 4 Haal pan van het vuur en roer de peterselie erdoorheen. Warm serveren.



Eet slechts 1 blik tonijn per week.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



1 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 360 | Calorieën van vet 63 | Totaal vet 7g | Verzadigd vet 1g | Trans vet 0g | Cholesterol 25 mg | Natrium 350 mg | Totaal Koolhydraten 45g | Voedingsvezel 4g | Suikers 4g | Eiwitten 30g | Calcium 4% | Ijzer 15%

FRITTATA MET ZOMERGROENTE



30 MIN



4 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 theelepels olijfolie
- 1 middelgrote ui, in blokjes gesneden
- 1 courgette, in dunne reepjes gesneden
- 4 eieren
- 4 Eiwitten
- 2 middelgrote tomaten, ontkernd en dun kruiselings gesneden
- Zout en peper

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 200°C.
- 2 Verwarm de olie in een ovenvaste braadpan op matig laag vuur. Voeg ui toe aan de pan en laat 8-10 minuten koken totdat die zacht en glazig geworden is.
- 3 Verhoog het vuur naar middelhoog. Voeg courgette toe en breng op smaak met zout en peper; laat 2-3 minuten koken.
- 4 Klop de eieren en het wit van de eieren door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Giet het in de pan waarbij alle groente bedekt zijn.
- 5 Laat ongeveer 2 minuten koken op het fornuis totdat de randen beginnen te stollen. Zet daarna in de oven en laat 16-18 minuten bakken totdat de eieren volledig gaar zijn.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



1 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 140 | Calorieën van vet 63 | Totaal vet 7 g | Verzadigd vet 2 g | Trans vet 0 g | Cholesterol 185 mg | Natrium 170 mg | Totaal Koolhydraten 7 g | Voedingsvezel 2 g | Suikers 4 g | Eiwitten 11 g | Calcium 4% | Ijzer 6%

DESSERTS

KNAPPERIGE KOEKJES



60 MIN



18 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 50 g Koolzaadolie
- 50 g suiker
- 2 Eiwitten
- 120 g witte rijstmeel
- Schil van 1/2 citroen

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 180°C en bedek 2 bakplaten van 23x33 cm met bakpapier.
- 2 Meng alle ingrediënten in een grote kom. Vorm het deeg tot een grote bal.
- 3 Leg een groot vel bakpapier op de aanrecht. Leg het deeg in het midden van het papier en leg een ander stuk bakpapier eroverheen. Gebruik een deegrol, rol het deeg tussen het bakpapier totdat het 1/2 cm dik is.
- 4 Gebruik een middelgrote koekjesvorm naar keuze, snij het deeg in 18 koekjes. Indien nodig, rol het deeg opnieuw. Leg de koekjes op de voorbereide bakplaten.
- 5 Bak 10 minuten. Laat de koekjes afkoelen alvorens ze van de bakplaten te verwijderen.



Let op suikerinname!
Beperk suikerinname
tot 4 theelepels per dag.
1 koekje bevat 2
theelepels suiker

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 110 | Calorieën van vet 54 | Totaal vet 6 g | Verzadigd vet 0.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 5 mg | Totaal Koolhydraten 13 g |
Voedingsvezel 0 g | Suikers 4 g | Eiwitten 1 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

BANANENCHIPS



135 MIN



2 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 bananen in dunne plakjes gesneden
- 1 eetlepel verse citroensap

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 110°C. Bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2 Leg de plakjes banaan op de voorbereide bakplaat, met wat ruimte tussen elk plakje.
- 3 Bestrijk de bananen met citroensap.
- 4 Laat 90 minuten bakken. Draai de plakjes om en bak die nog eens 30-90 minuten totdat de bananen droog zijn.
- 5 5 minuten laten afkoelen. De chips moeten knapperig worden als ze afkoelen. Als dat niet zo is, doe ze weer in de oven en bak de chips nog eens 15 minuten.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



1 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 110 | Calorieën van vet 0 | Totaal vet 0 g | Verzadigd vet 0 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 0 mg | Totaal Koolhydraten 27 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 15 g | Eiwitten 1 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

AARDBEIEN APPELMOES



30 MIN



4 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 4 appels
- 120 ml water

- 8 aardbeien, gesneden en kroontje verwijderd
- 2 eetlepels suiker

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Schil appels, verwijder klokhuis en snij ze in kleine stukjes
- 2 Voeg appels en water toe aan een grote sauspan en breng aan de kook.
- 3 Laat ongeveer 15 minuten sudderen tot de appels zacht zijn.
- 4 Voeg de aardbeien toe en laat nog eens 5 minuten extra koken.
- 5 Verwijder de sauspan van het vuur en roer suiker erdoorheen.
- 6 Laat het mengsel afkoelen alvorens toe te voegen aan een mixer of food processor om te pureren.
- 7 Meteen serveren of maximaal 1 week in de koelkast bewaren.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



1 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 110 | Fat 0 g | Natrium 0 mg | Totaal Koolhydraten 30 g | Voedingsvezel 3 g | Suikers 25 g | Eiwitten 1 g

RIJSTMEEL- PANNENKOEKEN



30 MIN



3 PORTIES

(2 pannenkoeken per portie)



INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels suiker
- 3 eieren
- 80 g witte rijstmeel
- 75 ml water
- 1 snufje zout

FASE 1, 2, 3

- Koolzaadolie om de koekenpan in te vetten
- Voorstel vulling: gesneden banaan, gesneden aardbeien, geschilde in stukjes gesneden appel, kaneel, suiker, honing

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng alle ingrediënten door elkaar in een middelgrote kom. Laat het beslag 15 minuten staan.
- 2 Verwarm een kleine hoeveelheid koolzaadolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roer het beslag totdat het weer glad is. Giet 1/3 cup van het beslag in de pan. Kiep de pan snel om en verdeel het beslag over de hele pan. Draai de pannenkoek na 30 seconden om en bak de andere kant nog eens 30 seconden. Neem ze uit de pan en leg ze op een bord. Herhaal dit totdat alle beslag gebruikt is, voeg meer koolzaadolie toe tussen de pannenkoeken door.
- 3 Vul de pannenkoeken met de gewenste vulling en rol of vouw ze op.



Beperk de hoeveelheid suiker en honing die je als topping gebruikt om aan je dagelijkse limieten te voldoen.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



1 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 330 | Calorieën van vet 135 | Totaal vet 15 g | Verzadigd vet 2.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 185 mg | Natrium 170 mg | Totaal Koolhydraten 41 g
| Voedingsvezel 1 g | Suikers 9 g | Eiwitten 9 g | Calcium 2% | Ijzer 6%

APPEL- KRUIMELTAART



75 MIN



12 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 250 g witte rijstmeel
- 80 g suiker
- 80 g Koolzaadolie
- 2 eierdooiers
- 100 ml koud water
- 5 geschilde in dunne stukjes gesneden appels
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 of 2 theelepels verse citroensap
- Koolzaadolie om de bakvorm in te vetten

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm oven op 200°C. Vet een bakvorm van 20 x 20 cm in met koolzaadolie.
- 2 Meng de rijstmeel en suiker in een middelgrote kom. Meng in een andere kom de koolzaadolie, eierdooiers en water. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng ze samen tot zich een kruimelige textuur vormt.
- 3 Zet 1 cup deeg opzij. Druk de rest van het deeg in de bodem van de voorbereide bakvorm.
- 4 Meng de stukjes appel, citroensap en kaneel in een middelgrote kom. Leg de stukjes appel bovenop het deeg in de bakvorm. Bestrijk de rest van het deeg evenredig over de appels.
- 5 Bak 45 minuten. Laat de taart afkoelen en snij die daarna in 12 vierkanten.



Let op uw suikerinname!
Beperk suikerinname tot
4 theelepels per dag.
1 stuk taart bevat
3 theelepels suiker.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0,4 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 320 | Calorieën van vet 99 | Totaal vet 11 g | Verzadigd vet 1 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 30 mg | Natrium 0 mg | Totaal Koolhydraten 53 g |
Voedingsvezel 2 g | Suikers 19 g | Eiwitten 3 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

CAKE MET SINAASAPPELSAP



75 MIN



12 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 5 eiwitten
- 1/4 theelepel zout
- 200 g suiker, verdeeld
- 3 eierdooiers
- Schil van 1 kleine citroen

- 160 g witte rijstmeel
- 230 ml vers geperste sinaasappelsap
- 80 g Koolzaadolie

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm oven op 180°C en vet een bakvorm van 20 cm in met koolzaadolie.
- 2 Gebruik een handmixer, klop het eiwit, zout en 100 g suiker samen in een middelgrote kom totdat het een zachte piek vormt.
- 3 IKlop de eidooier en de overgebleven 100 g suiker in een aparte kom. Voeg olie en schil van citroen toe en klop het mengsel. Schep er langzaam de rijstmeel en sinaasappelsap in en wissel de twee af (begin en eindig met de rijstmeel). Schep het eiwit erdoorheen.
- 4 Giet het beslag in een voorbereide bakvorm en verdeel evenredig.
- 5 Bak 45 minuten of totdat een tandenstoker in het midden van de taart, er zonder kruimels uitkomt. Laat de taart afkoelen alvorens in 12 stukken te snijden.



Let op uw suikerinname!
Beperk suikerinname tot 4 theelepels per dag.
1 stuk taart bevat 4 theelepels suiker.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulon® IBD



0 banaan



0 appel



0,25 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 250 | Calorieën van vet 99 | Totaal vet 11 g | Verzadigd vet 1 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 45 mg | Natrium 75 mg | Totaal Koolhydraten 36 g |
Voedingsvezel 1 g | Suikers 14 g | Eiwitten 4 g | Calcium 0% | Ijzer 0%

BANANEN-PANNENKOEKEN



15 MIN



2 PORTIES



INGREDIËNTEN

- 2 erg rijpe bananen, gepureerd
- 2 eieren
- 30 g witte rijstmeel
- 20 g suiker
- 1/2 theelepel kaneel
- Koolzaadolie om de koekenpan in te vetten

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

1 Meng alle ingrediënten in een middelgrote kom.

2 Verwarm op middelhoog vuur een kleine hoeveelheid koolzaadolie in een koekenpan. Schenk 1/2 cup beslag in de pan en bak ongeveer 2-3 minuten tot de bodem van de pannenkoek bruin is of tot er zich bubbels op de pannenkoek vormen. Draai de pannenkoek om en laat ongeveer 2 minuten bakken totdat de andere kant bruin is.

3 Herhaal totdat alle beslag gebruikt is.



Beperk hoeveelheid suiker en honing dat je als topping gebruikt om dagelijkse niet te overschrijden.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulon® IBD



1 banaan



0 appel



1 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 250 | Calorieën van vet 72 | Totaal vet 8 g | Verzadigd vet 2 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 185 mg | Natrium 70 mg | Totaal Koolhydraten 40 g |
Voedingsvezel 4 g | Suikers 19 g | Eiwitten 8 g | Calcium 4% | Ijzer 6%

GEBAKKEN PEREN MET KANEEL & HONING



40 MIN



4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 2 grote peren
- 1/4 theelepel kaneel

- 2 theelepels honing
- 30 g gehakte walnoten

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Voorverwarm de oven op 177°C.
- 2 Snij de peren in helften. Gebruik een lepel om de zaadjes eruit te scheppen.
- 3 Leg de peren op een bakplaat met de gesneden kant naar boven. Bestrooi met kaneel. Leg de gehakte walnoten in de holte in het midden waar de zaadjes verwijderd zijn. Besprenkel met honing.
- 4 Bak 30 minuten en daarna genieten!

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



0 portie
Modulen® IBD



0 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 110 | Calorieën van vet 45 | Totaal vet 5 g | Verzadigd vet 0.5 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 0 mg | Totaal Koolhydraten 17 g |
Voedingsvezel 3 g | Suikers 11 g | Eiwitten 2 g | Calcium 2% | Ijzer 0%

SMOOTHIES



AARDBEIEN BANAAN SMOOTHIE



5 MIN



1 PORTIE



INGREDIENTS

- 1 banaan, vers of bevroren*
- 3 Aardbeien, vers of bevroren*
- 500 ml bereide Modulen®

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot ze glad zijn.

*Bevroren ingrediënten die in een winkel gekocht zijn, mogen niet gebruikt worden bij het ModuLife dieet. Vries uw eigen vers fruit in om in smoothies te gebruiken.

Modulen® IBD is een Food for Special Medical Purposes en mag alleen onder medisch toezicht gebruikt worden.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



2 portie
Modulen® IBD



1 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 620 | Calorieën van vet 207 | Totaal vet 23 g | Verzadigd vet 13 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 170 mg | Totaal Koolhydraten 85 g |
Voedingsvezel 5 g | Suikers 32 g | Eiwitten 20 g | Calcium 35% | Ijzer 35%

APPEL & BANAAN SMOOTHIE



5 MIN



1 PORTIE



INGREDIËNTEN

- 1 appel, geschild en in stukjes gehakt
- 1 banaan, vers ingevroren*
- 1 theelepel honing
- 250 ml bereide Modulen®

FASE 1, 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng alle ingrediënten in een blender en mix totdat ze glad zijn.



In fase 2 mag de appel vervangen worden door perzik.

*Bevroren ingrediënten die in een winkel gekocht zijn, mogen niet gebruikt worden bij het ModuLife dieet. Vries uw eigen vers fruit in om in smoothies te gebruiken.

Modulen® IBD is een Food for Special Medical Purposes en mag alleen onder medisch toezicht gebruikt worden.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



1 portie
Modulen® IBD



1 banaan



1 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel

VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 470 | Calorieën van vet 108 | Totaal vet 12 g | Verzadigd vet 7 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 90 mg | Totaal Koolhydraten 85 g |
Voedingsvezel 7 g | Suikers 46 g | Eiwitten 11 g | Calcium 20% | Ijzer 15%

TROPICAL SMOOTHIE



5 MIN



1 PORTIE



INGREDIËNTEN

- 1 banaan, vers ingevroren*
- 50 g blokjes gesneden mango, vers ingevroren*

- 50 g ananas in blokjes gehakt, vers ingevroren*
- 250 ml bereide Modulen®

FASE 2, 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot ze glad zijn.



Ananas en mango mogen na week 10 gegeten worden.

*Bevroren ingrediënten die in een winkel gekocht zijn, mogen niet gebruikt worden bij het ModuLife dieet. Vries uw eigen vers fruit in om in smoothies te gebruiken.

Modulen® IBD is een Food for Special Medical Purposes en mag alleen onder medisch toezicht gebruikt worden.

VERPLICHTE VOEDINGSMIDDELEN & MODULEN® IBD (PER PORTIE)



1 portie
Modulen® IBD



1 banaan



0 appel



0 ei



0 portie
kip



0 aardappel






VOEDINGSINFORMATIE (PER PORTIE)

Calorieën 400 | Calorieën van vet 108 | Totaal vet 12 g | Verzadigd vet 7 g |
Trans vet 0 g | Cholesterol 0 mg | Natrium 85 mg | Totaal Koolhydraten 66 g |
Voedingsvezel 4 g | Suikers 32 g | Eiwitten 11 g | Calcium 20% | Ijzer 15%

MENUTIPS



MENU'S VOOR FASE 1 EN 2
Deze menu's bevatten basisvoedsel dat nodig is voor dagelijks gebruik.

| | MENU 1 | MENU 2 | MENU 3 | MENU 4 |
|---------------------|--|---|---|---|
| ONTBIJT | 1 banaan + Modulen® IBD* | Pannenkoeken met rijstmeel p.31 + Aardbeien banaan smoothie p.37 | 1 banaan met honing + Modulen® IBD* | Vers geperste sinaasappelsap + Bananenpannenkoeken p.34 + Modulen® IBD* |
| OCHTENDSNACK | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* |
| LUNCH | Zachtgekookte eieren + Aardappelpannenkoeken p.10 + Aardbeien appelmoes p.30 | Frittata met zomergroente p.26 + Cake met sinaasappelsap p.33 | Kippenballetjes p.19 + Aardappelpuree  + Gebakken appel  | Roereieren + Met honig bestreken wortelen  + 1 halve geschilde appel |
| MIDDAGSNACK | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* | Modulen® IBD* |
| AVONDMAAL | Gebakken Chicken Nuggets p.22 + Perfect Gekookte Aardappelen p.14 | Pesto kipkebabs  + Aardappel chips p.9 + 1 geschilde appel | Omelet met aardappel en ui  + 1 banaan | Gevulde tomaten p.23 + Rijstgnocchi p.11 + Appelkruimeltaart p.32 |
| AVONDSNACK | Banaan Chips p.29 + Modulen® IBD* | Modulen® IBD* + 1 banaan | Knapperige koekjes p.28 + Modulen® IBD* | Modulen® IBD* |

*De hoeveelheid Modulen® IBD hangt af van wat uw dokter of diëtist heeft aanbevolen.

 U vindt dit recept in de ModuLife app



TIPS



HOE MAAK JE AARDAPPELEN KLAAR

FASE 1, 2

Het is noodzakelijk om elke dag 2 middelgrote verse aardappelen te eten tijdens fase 1 en 2 van het ModuLife dieet.

Aardappelen zijn een bron van resistent zetmeel dat goed is voor de darmen. Voor het vormen van resistent zetmeel moeten aardappelen na het koken volledig **afgekoeld** zijn.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Was en schil de aardappelen.
- 2 Kook de aardappelen.
- 3 Laat afkoelen op kamertemperatuur, zet aardappelen daarna in de koelkast totdat ze volledig afgekoeld zijn. In de tussentijd vormt zich het gunstige resistente zetmeel.
- 4 Gebruik ze in gekoelde gerechten zoals aardappelsalade of warm ze opnieuw op alvorens te serveren.

TIPS

- Maak de aardappelen van tevoren klaar zodat ze na een nachtje afgekoeld zijn.
- Maak de aardappelen in grote porties klaar.
- **Opnieuw opwarmen** indien nodig.



Vind meer dan honderd recepten op
mymodulife.com of download
de **ModuLife™** app



**Vraag uw medische zorgprofessional
voor toegang tot de app ModuLife™**



ModuLife™ moet onder medisch toezicht gebruikt worden. Dit programma is niet bedoeld om uw medisch consult of zorgprofessional te vervangen. Raadpleeg uw dokter of diëtist(e) voor vragen over deze voedingsaanpak in het ModuLife programma.