Multiculti receptenbundel

van DC010 voor de Dag van de Diëtist

19 september 2026

Deze receptenbundel is net zo multiculti als dat Rotterdam is.
Die diversiteit vieren we dit jaar op de Dag van de Diëtist.

Wat dagelijks op tafel staat komt uit onze cultuur, familie, gewoonten, smaak en herinneringen. Als diëtistencoalitie laten we zien hoe gezondheid en vertrouwde smaken hand in hand kunnen gaan. Met deze bundel willen we laten zien dat vertrouwde gerechten en smaken behouden blijven terwijl we voor onszelf zorgen. Een voedingsadvies werkt pas echt als het rijmt met de cultuur en gewoonten. De bundel brengt daarom verschillende keukens uit Rotterdam samen. Bij ieder recept kijken we naar de bouwstenen van een volwaardige maaltijd en geven we ruimte aan de mensen achter het gerecht: diëtisten, cliënten, koks en andere professionals uit ons netwerk.

Diëtistencoalitie 010
Dé partner voor gerichte voedingsaanpak.
Food first!

De 5 bouwstenen voor een volwaardige maaltijd

Geef er zelf een eigen smaak aan.

Deze maaltijdcheck helpt om snel te beoordelen of een hoofdmaaltijd alle belangrijke voedingsgroepen bevat en volwaardig is.

1. Vezelrijke koolhydraatbron

Kies bij voorkeur voor volkoren graanproducten, zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren couscous, bulgur of volkorenbrood. Ook aardappelen en vezelrijke knol- en wortelgewassen kunnen onderdeel zijn van de maaltijd.

2. Eiwitbron

De maaltijd bevat een duidelijke bron van eiwit, bijvoorbeeld peulvruchten, ei, vis, kip, mager vlees, tofu, tempeh, ongezouten noten of zuivel. Varieer tussen dierlijke en plantaardige eiwitbronnen en kies regelmatig voor peulvruchten.

3. Veel groenten

Groenten vormen een belangrijk deel van de maaltijd. Streef bij een hoofdmaaltijd naar een ruime portie groenten, bijvoorbeeld 150–200 gram per persoon. Verschillende soorten en kleuren zorgen voor variatie in voedingsstoffen.

4. Gezonde vetten

Gebruik vooral zachte of vloeibare vetten, zoals plantaardige olie en vloeibare margarine. Ook ongezouten noten, pitten, zaden en avocado leveren onverzadigde vetten. Beperk producten die veel verzadigd vet bevatten, zoals volle zuivel en vet vlees.

5. Kruiden & specerijen als smaakmakers

Gebruik verse of gedroogde kruiden en specerijen om gerechten smaak te geven. Denk aan knoflook, ui, peper, komijn, koriander, piment, kurkuma, paprika, gember en verse kruiden. Zo kan de hoeveelheid toegevoegd zout, zoute smaakmakers en bouillon worden beperkt.



Couscous met groente, ei en noten

Marokkaanse keuken

Een kleurrijke couscousmaaltijd met veel groenten, ei en walnoten. Ras el hanout, citroen en knoflook geven het gerecht een kruidige en frisse smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram volkoren couscous
- 1 eetlepel ras el hanout
- 2 eieren
- 250 gram sperziebonen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's
- 2 eetlepels olie
- ½ citroen
- 40 gram ongezouten walnoten



Voedingswaarden per persoon

Energie	625 kcal
Vet	30 gram
Waarv verz vet	5 gram
Koolhydraten	59 gram
Waarv suikers	8 gram
Vezels	13 gram
Eiwit	22 gram
Zout	0,2 gram

Bereiding

1. Meng de helft van de ras el hanout door de couscous.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Kook de eieren in 8-10 minuten hard.
4. Maak de sperziebonen schoon en snijd doormidden.
5. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten gaar.
6. Pel de ui en knoflook en snijd fijn.
7. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.
8. Bak de ui en knoflook met de rest van de ras el hanout in de olie zacht. Bak de paprika een paar minuten mee.
9. Voeg de sperziebonen toe.
10. Maak de citroen schoon en rasp wat van de schil.
11. Schep de couscous door de groente. Breng op smaak met de citroenschil en citroensap.
12. Pel de eieren en snijd doormidden.
13. Garneer de couscous met de eieren en walnoten.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dit recept en de foto is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Menemen met tomaat, ei en groene peper

Turkse keuken

Menemen is een smaakvol eiergerecht met tomaat en groene peper. Samen met volkorenbrood en witte kaas vormt het een eenvoudige en voedzame maaltijd.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 tomaten
- 2 groene sivri peper (Turkse peper)
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 eieren
- 150 gram (Turks) volkoren brood
- 30 gram witte kaas light



Voedingswaarden per persoon

Energie	415 kcal
Vet	17 gram
Waarv verz vet	5 gram
Koolhydraten	36 gram
Waarv suikers	5 gram
Vezels	6 gram
Eiwit	25 gram
Zout	1,4 gram

Bereiding

1. Ontvel de tomaten en snijd in stukken.
2. Maak de pepers schoon en snijd in dunne ringen.
3. Verhit de margarine in een pan en bak de pepers zacht.
4. Voeg de tomaten toe en kook zacht.
5. Breek de eieren boven de pan en roer door de groente.
6. Laat de eieren stollen en gaar worden.
7. Serveer warm met het brood en de witte kaas.
8. Combineer met rauwkost of salade voor extra groenten.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dit recept en de foto is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

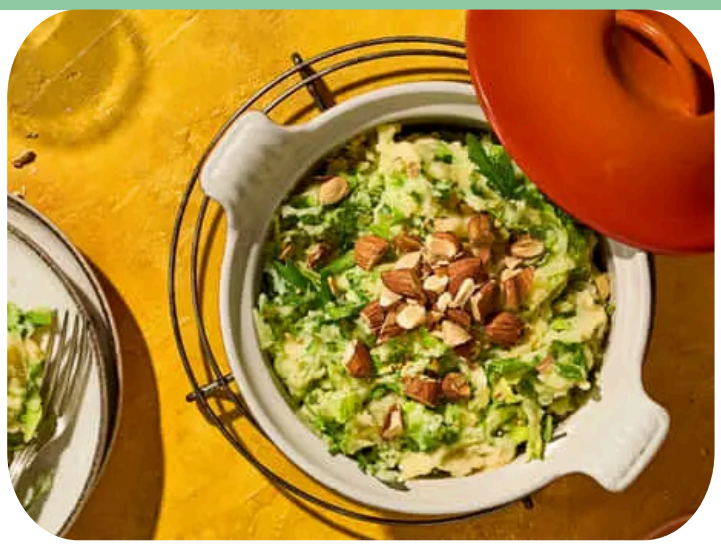
Andijviestamppot met amandelen

Nederlandse keuken

Een vertrouwde Nederlandse stamppot met een frisse twist. Andijvie en rucola zorgen voor veel groen en de amandelen en mosterdzaad geven een extra smaak en bite.

Ingrediënten voor 2 personen

- 600 gram aardappelen
- 1 ui
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 theelepels mosterdzaad
- 400 gram andijvie
- 50 gram rucola
- 50 gram ongezouten amandelen
- 150 ml halfvolle melk
- peper
- nootmuskaat



Voedingswaarden per persoon

Energie	555 kcal
Vet	25 gram
Waarv verz vet	3 gram
Koolhydraten	59 gram
Waarv suikers	8 gram
Vezels	11 gram
Eiwit	17 gram
Zout	0,2 gram

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Pel de ui en snijd klein.
3. Bak de ui in de margarine glazig. Bak de helft van het mosterdzaad kort mee.
4. Maak de andijvie schoon en snijd in smalle repen.
5. Was de rucola en laat uitlekken.
6. Hak de amandelen grof.
7. Breng de melk aan de kook.
8. Maak van de aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
9. Schep de ui erdoor.
10. Warm de andijvie en rucola kort mee in de puree.
11. Schep de amandelen erop en strooi er nog wat mosterdzaad over.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

De foto is van de Nierstichting.
Dit recept is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Surinaamse bruine bonen met rijst

Surinaamse keuken

Een herkenbare Surinaamse combinatie van bruine bonen, rijst en kousenband. Piment, laurier en verse selderij geven het gerecht zijn karakteristieke geur en smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram kousenband
- 3 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 6 pimentkorrels
- 1 laurierblad
- 200 ml water
- 400 gram bruine bonen (uitlekgewicht, blik)
- 5 gram verse selderij



Voedingswaarden per persoon

Energie	675 kcal
Vet	14 gram
Waarv verz vet	3 gram
Koolhydraten	101 gram
Waarv suikers	10 gram
Vezels	24 gram
Eiwit	24 gram
Zout	0,7 gram

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pel de ui en knoflook en snijd klein.
3. Maak de kousenband schoon en snijd in stukjes.
4. Was de tomaten en snijd in blokjes.
5. Bak de ui en knoflook zacht in de olie. Bak de tomaten en tomatenpuree kort mee.
6. Voeg de pimentkorrels en het laurierblad toe. Schenk het water erbij en breng het geheel aan de kook.
7. Kook de kousenband in weinig water in 15 minuten gaar.
8. Spoel de bruine bonen af en laat uitlekken.
9. Voeg de bruine bonen toe aan de tomaten en stoof het geheel nog 10 minuten.
10. Verwijder de pimentkorrels en het laurierblad.
11. Was de selderij en snijd klein.
12. Meng de selderij door de bonen en serveer de rijst en kousenband erbij.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

De foto is van de Nierstichting.
Dit recept is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Stoba di boonchi wowo pretu

Antilliaanse keuken

Een smaakvolle stoofschotel met zwarte oogbonen, tomaat en bleekselderij. Komijn, koriander, paprika, kaneel en verse basilicum geven het gerecht een kruidige smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram zwarte oogbonen (gedroogd)
- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- gemalen komijn
- ½ theelepel korianderzaad
- paprikapoeder
- kaneel
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout
- 75 gram zilvervliesrijst
- 2 (oude) bruine boterhammen
- 4 takjes verse basilicum



Voedingswaarden per persoon

Energie	535 kcal
Vet	16 gram
Waarv verz vet	2 gram
Koolhydraten	72 gram
Waarv suikers	8 gram
Vezels	14 gram
Eiwit	19 gram
Zout	0,4 gram

Bereiding

1. Week de bonen volgens de aanwijzingen op de verpakking en kook net gaar.
2. Maak de ui, bleekselderij en knoflook schoon.
3. Snijd de ui in snippers en de bleekselderij in blokjes.
4. Verhit margarine in een pan en bak de ui en bleekselderij 5 minuten zacht.
5. Pers de knoflook boven de pan en voeg komijn, korianderzaad, paprikapoeder en kaneel toe. Bak 1 minuut mee.
6. Voeg de tomatenblokjes, zwarte oogbonen en zoveel water toe zodat alles net onder staat.
7. Laat het gerecht 20 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig om aanbakken te voorkomen.
8. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Snijd het brood in blokjes en bak deze krokant in de resterende margarine.
10. Was de basilicum en snijd klein.
11. Strooi de krokante broodblokjes en de basilicum over de stoofschotel. Serveer met de rijst.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dit recept en de foto is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Kuku sabzi

Perzische keuken

Kuku sabzi is een Perzische kruidenfrittata waarin verse groene kruiden de hoofdrol spelen. Een mooi voorbeeld van hoe kruiden veel smaak, kleur en variatie aan een maaltijd kunnen geven.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eetlepels gedroogde zuurbessen
- 30 gram walnoten
- 75 gram verse peterselie
- 40 gram verse koriander
- 15 gram verse dille
- 1 bosui
- 2 eieren
- 1 theelepel kurkuma
- ½ theelepel peper
- 1 eetlepel olie
- 1 volkoren platbrood
- 100 ml magere Griekse yoghurt



Voedingswaarden per persoon

Energie	370 kcal
Vet	22 gram
Waarv verz vet	4 gram
Koolhydraten	20 gram
Waarv suikers	6 gram
Vezels	7 gram
Eiwit	18 gram
Zout	0,6 gram

Bereiding

- Week de gedroogde bessen.
- Rooster de walnoten licht en laat afkoelen op een bord.
- Was de verse kruiden en bosui en hak heel fijn.
- Kluts de eieren in een kom en voeg de kurkuma, peper, verse kruiden en bosui toe.
- Hak de walnoten fijn en voeg met de zuurbessen toe aan de kom.
- Verwarm de olie in een pan en giet het mengsel in de pan. Laat het met deksel op middelhoog vuur in 10 minuten of tot de bovenkant droog is en gaar geworden.
- Serveer met volkoren Libanees brood of platbrood en yoghurt.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dit recept en de foto is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Borani banjan

Afghaanse keuken

Borani banjan is een Afghaans gerecht waarin aubergine wordt gecombineerd met tomaat en een frisse yoghurtsaus. Groenten staan in dit gerecht duidelijk centraal.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 aubergine
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ ui
- ½ groene paprika
- 10 gram koriander
- 2 takjes munt
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel Baharat (Arabische kruidenmix)
- 200 gram gepelde tomaten zonder zout (blik)
- ½ blokje groentebouillontablet met minder zout
- 100 gram magere yoghurt of kwark
- 1 eetlepel citroensap
- 1 teentje knoflook
- 4 volkoren Libanese platbroden



Voedingswaarden per persoon

Energie	445 kcal
Vet	9 gram
Waarv verz vet	2 gram
Koolhydraten	63 gram
Waarv suikers	14 gram
Vezels	14 gram
Eiwit	22 gram
Zout	1,4 gram

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Was de aubergine en snijd in plakken van 1 cm. Leg op een bakplaat met bakpapier en bestrijk met de helft van de olijfolie. Rooster 10–15 minuten tot de plakken wat zachter zijn, maar hun vorm behouden.
2. Pel en snijd de ui klein. Was de paprika, koriander en munt. Snijd de paprika in blokjes en hak de kruiden fijn.
3. Verhit de rest van de olie in een diepe koekenpan. Bak de ui en paprika ongeveer 10 minuten tot de ui licht karamelliseert. Voeg kurkuma en baharat toe en bak kort mee.
4. Voeg de gepelde tomaten, het stukje bouillontablet en de koriander toe en roer goed door.
5. Schep de helft van de tomatensaus uit de pan. Verdeel de aubergineplakken over de achtergebleven saus en schep de rest van de saus erover. Voeg eventueel water toe tot de aubergine net onderstaat. Laat afgedekt 30 minuten zacht sudderen.
6. Meng voor de yoghurtdip de yoghurt of kwark met citroensap, geperste knoflook en munt. Bewaar de dip tot gebruik in de koelkast.
7. Schep een laag yoghurtdip op een serveerschaal, gevolgd door aubergine en tomatensaus. Herhaal de lagen met de rest van de aubergine en yoghurt.
8. Serveer de Borani banjan met het volkoren Libanese platbrood.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dit recept en de foto is van het Voedingscentrum. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Foe yong hai in tomatensaus

Chinese keuken

Een kleurrijk eiergerecht met verschillende groenten en tomatensaus. Gember, knoflook en chili geven het gerecht extra smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram wortel
- 1 prei
- 1 rode ui
- 2 knoflooktenen
- 2 theelepels geraspte gember
- 4 eieren
- 400 gram gepelde tomaten
- 300 gram gesneden witte kool
- 0,5 schaal taugé
- 25 gram pinda's
- 1 eetlepel bakolie
- zout en (chili)peper naar smaak
- 2 eetlepels (rijst)azijn
- 1 eetlepel sojasaus



Voedingswaarden per persoon

Energie	549 kcal
Vet	26 gram
Waarv verz vet	6 gram
Koolhydraten	38 gram
Zout	1,3 gram

Serveer het gerecht met zilvervliesrijst. Daarmee voeg je een vezelrijke koolhydraatbron toe en maak je de maaltijd completer.

Voluit leven met diabetes

Dit recept en de foto is van Voluit Leven Met Diabetes. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.

Bereiding

1. Was of schil de wortel en rasp grof. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de verse gember en rasp fijn.
2. Klop de eieren los in een kom en schep de prei en wortelrasp erdoor. Verhit olie in een bakpan en schenk het eimengsel erin (maak je dit gerecht voor meerdere personen klaar, dan is het handig om twee pannen te gebruiken of in twee porties te bakken). Zet het vuur laag en laat de omelet afgedekt, in ongeveer 15 minuten stollen. Het is prima om af en toe in de omelet te roeren zodat je grote stukken krijgt. Draai eventueel halverwege de omelet voorzichtig om.
3. Voor de saus: verhit olie in een bakpan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten op een laag vuur. Doe de gepelde tomaten erbij samen met de azijn, sojasaus en een scheutje water en laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de witte kool 3-5 minuten op een hoog vuur. Was ondertussen de taugé en roerbak de taugé nog 2 min met de kool mee.
5. Schenk de zoetzure saus in een schaal en leg de omelet(stukken) erop. Heerlijk in combinatie met de gewokte kool. Hak de pinda's klein en strooi erover.

Chili con carne met pompoen

Mexicaans geinspireerd

Een goed gevulde chili met bonen, mager gehakt, pompoen, paprika en tomaat. Komijn, chili en paprikapoeder zorgen voor de kenmerkende kruidige smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1½ theelepel paprikapoeder
- ½ blikje chilibonen zonder zout
- ½ paprika
- 200 gram pompoen
- 1 blik tomatenblokjes
- 62 gram zure room
- ½ ui
- 2 teentjes knoflook
- 150 gram mager, ongekruid gehakt
- 1 theelepel chilivlokken
- 1½ theelepel komijnpoeder
- olie



Voedingswaarden per persoon

Energie	446 kcal
Vet	23 gram
Waarv verz vet	8,7 gram
Koolhydraten	22 gram
Eiwit	32 gram
Zout	1 gram

Serveer met zilvervliesrijst voor een vezelrijke koolhydraatbron.

Bereiding

1. Pel en snijd de ui en knoflook klein. Bak ze vervolgens in een wokpan met een scheut olie. Doe het gehakt bij de ui en knoflook als deze glazig zijn. Rul het gehakt gaar aan alle kanten.
2. Snijd ondertussen de paprika en pompoen in blokjes. Is het gehakt gaar? Voeg dan de paprika en pompoenblokjes toe. Spoel de chilibonen af met water en laat ze uitlekken.
3. Doe de chilibonen samen met de tomatenblokjes in de pan. Hussel alles goed door elkaar en laat dit vijftien minuten zachtjes pruttelen. Serveer de chili con carne en pompoen met een eetlepel zure room.

NIER STICHTING

Dit recept en de foto is van de Nierstichting. Hier zijn heel veel gezonde recepten op te vinden waar de diëtisten van DC010 achter staan.