



receptenboek

Bravis 
Oncologie Centrum

*Kanker raakt niet alleen je lijf,
maar heel je leven...*

Ontbijt

“De eerste klap is een daalder waard”

De definitie van een lekker ontbijt is voor iedereen verschillend. Over het algemeen heeft men bij kanker niet iedere dag trek in hetzelfde ontbijt; elke ochtend twee boterhammen met kaas, zoals je gewend bent, smaakt dan ook niet altijd meer.

Dit receptenboekje bevat diverse recepten; het varieert van simpele recepten tot recepten met een uitgebreide bereidingswijze. Een aantal voorbeelden van recepten die in dit boekje voorkomen, zijn: een snelle vruchtenjus, yoghurt met vers fruit, pannenkoeken en hartig belegde broodjes. Een ouderwets gebakken ei of omelet behoort uiteraard ook tot de mogelijkheden. Wanneer de geur van het bakken niet bevalt, kan men even een frisse neus halen, dat bevordert direct de eetlust.

Het voornaamste is dat de maaltijd lekker is en de portie niet te groot. U kunt de maaltijd dan over twee momenten verdelen, bijvoorbeeld: een schaalje yoghurt als ontbijt en even later bij de koffie of thee een schaalje vers fruit met granola of een notenmix.

Een goed samengestelde maaltijd is cruciaal voor een goede start van de dag. Op de hierop volgende pagina's worden gemakkelijke en heerlijke gerechten met veel variatie en smaken gepresenteerd. U kunt tevens experimenteren met ingrediënten en bereidingswijzen. Smaken en gerechten die u vroeger niet lustte, kunnen nu verrassend uitpakken.

Van de diëtiste,

“Wanneer u de diagnose kanker hebt gekregen, zijn voeding en beweging wellicht niet de eerste zaken waar u aan denkt. Toch spelen deze aspecten een belangrijke rol bij het verloop van de ziekte en uw lichamelijke weerbaarheid tijdens de behandeling. Gezonde voeding levert een zeer waardevolle bijdrage aan de behandeling van kanker. Goed en gezond eten helpt om uw lichaamsgewicht en conditie op peil te houden. En dat draagt eraan bij de ziekte en de behandeling beter te doorstaan.”

Goed blijven eten. Het is makkelijker gezegd dan gedaan...

Het kan zijn dat door de ziekte en de behandeling uw smaak verandert en dat u uw eetlust verliest. Wat dan? Wat is nu het beste om te eten? De diëtiste speelt een centrale rol wanneer er vragen zijn over voeding. De diëtiste binnen het oncologisch centrum is de aangewezen persoon om patiënten bij te staan tijdens de behandeling.

De diëtiste kan u dan helpen en voedingsadviezen geven passend bij uw klachten. Het is belangrijk dat de voedingsadviezen die de diëtiste u kan geven een handreiking bieden bij een dergelijke situatie. Het soort voeding hangt af van uw persoonlijke gezondheidssituatie. In de regel gaat het om voedsel dat veel eiwitten bevat. Eiwitten behouden en bevorderen de opbouw van spiermassa en bevorderen zo het herstel na een behandeling.

Er bestaan allerlei oplossingen en tips om u te helpen met binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Denk hierbij aan het anders bereiden van gerechten of het gebruik van andere kruiden. Bij een groot gebrek aan eetlust of als u niet goed kunt slikken of kauwen, kan drinkvoeding uitkomst bieden. In het ziekenhuis gebruikt men ook sondevoeding om patiënten op krachten te houden. Sondevoeding wordt met behulp van een dun slangetje via onder andere de neus of de maag toegediend. Als ondersteuning om zo toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.”

Zalm- of kipwraps



Wraps hebben een andere structuur dan een klassieke broodmaaltijd, wat vaak wordt aangeraden bij een tegenzin in brood. De koude bereiding is goed voor wie met reukveranderingen geconfronteerd wordt. Een recept waar veel variaties op mogelijk zijn.

Ingrediënten voor 4 pers. - 2 wraps per persoon

8 kleine wraps

8 plakken gerookte zalmfilet of 8 plakken kipfilet

1 komkommer, in fijne repen gesneden
(makkelijk met een aardappelschiller)

80 gram ijsbergsla, in fijne repen gesneden

8 el verse kaas (type Philadelphia)

Paar druppels verse citroen of limoen

Bereidingswijze:

8 kleine wraps besmeren met Philadelphia.

Daarna beleggen met de ijsbergsla.

Dan de komkommer, zalm of kip er opleggen.

De druppels verse citroen of limoen als laatste overheen druppelen.

Strak dichtrollen als een pannenkoek.

Voor een extra aanvulling kan er ook een smaak aan toegevoegd worden zoals:

Chilisaus voor een extra pitje

Plakjes van augurk voor het zuurtje

Of kleine blokjes tomaten.

Glaasje geitenkaas
met ham



Een hartig tussendoortje dat verrassend lekker is. Dit recept kan ook in een grotere portie als salade gegeten worden.

Ingrediënten per 4 glaasjes

200 gram zachte geitenkaas

200 gram rauwe ham naar keuze

100 gram vijgen compote

100 gram rucola

balsamico crème

Bereidingswijze

Snijd de rauwe ham in kleine reepjes.

Breek de geitenkaas in kleine stukjes.

Verdeel de vijgen compote over vier glaasjes.

Leg hierop de stukjes geitenkaas.

Daarna de rucola en daarop de reepjes rauwe ham.

Als laatste een kleine beetje basamico crème.

Kerriesoep



Kerrie is oorspronkelijk afkomstig uit India, maar wordt tegenwoordig ook vaak in de Nederlandse keuken gebruikt. Deze soep is heerlijk om te nuttigen tijdens de lunch, maar kan ook prima als avondmaaltijd dienen met een stukje brood ernaast.

Ingrediënten: voor 2 liter

80 gram margarine

400 gram kippoulet fijn

6 gram kerriepoeder

50 gram gesnipperde uien

100 gram bloem

1,4 liter water

4 dl kookroom

40 gram kippenbouillonpoeder

60 gram wortelblokjes fijn

15 gram rijst rauw

Bereidingswijze:

Verwarm de margarine en bak hierin de kippoulet aan. Voeg de kerriepoeder en de uien hier aan toe fruit dit even mee.

Voeg de bloem toe en gaar het geheel tot een roux. Blus het geheel af met het water en kookroom. Los hierin de kippenbouillonpoeder in op en breng het geheel aan de kook.

Voeg de wortelblokjes toe samen met de rijst. Laat het rustig 10 minuten garen.

Hamrolletje met monchou



Dit frisse hamrolletje is prima geschikt als tussendoortje, maar doet het ook altijd goed op feestjes.

Ingrediënten: voor 4 personen

8 plakjes gerookte ham

350 gram monchou (verse roomkaas)

verse bieslook

75 gram geraspte oude kaas

¼ Spaans pepertje

1 eetlepel melk

Bereidingswijze:

Snijd de verse bieslook fijn.

Meng de roomkaas met de melk.

Voeg daarna de bieslook, de geraspte kaas en de fijn gesneden peper toe.

Meng dit goed door elkaar en leg daarna een plakje ham op een snijplank.

Verdeel de massa op het uiteinde van een plakje ham en rol het plakje dan voorzichtig op.

Kipdijstoofpot met spinazie,
champignons en krieltjes



Een overheerlijke stoofschotel waar alle ingrediënten in één pan gaan. Alle smaken blijven in de pan zitten en gaan ook niet verloren. Variatie in verband met de verandering van smaak kan men toepassen door het met ananasstukjes wat zoeter te maken of door geraspte gember wat pittiger.

Ingrediënten voor 4 personen

800 gr spinazie (vers)

450 gr kippendij

400 gr voorgekookte krieltjes

250 gr hele champignons

2 dl magere melk

30 gr plantaardige roomboter

Sap van 1 citroen

Peper, wat zout

Bereidingswijze:

Snijd de kipdijen in gelijke reepjes. Neem een pan en verhit de helft van de roomboter.

Bak de kipdijreepjes in roomboter tot ze goudbruin zijn. Haal ze vervolgens uit de pan en houd ze apart.

Snijd de champignons in vieren en bak deze aan samen met de krieltjes in de pan.

Smelt de rest van de roomboter in een braadpan en voeg hier de kipdijreepjes aan toe. Op smaak brengen met peper en wat zout. Besprenkelen met het citroensap en de melk eroverheen gieten.

Goed mengen. Met het deksel op de braadpan gedurende 10 min. op een zacht vuurtje laten koken.

Als laatste de spinazie aan toevoegen en goed mengen. Gelijk opdienen in een diep bord.

Andijviestamppot
"het even anders"



Deze andijviestamppot is net even anders dan de traditionele Nederlandse andijviestamppot. Door de specerijen wordt de stamppot net wat pittiger en ook de groene pesto brengt de stamppot goed op smaak.

Ingrediënten voor 4 personen

1½ kg kruimige aardappelen

500 gr andijvie

400 gr kipdijen

20 gr groene pesto

300 gr cocktailtomatjes, in vieren

125 gr mini mozzarella balletjes

15 gr garam masala

40 gr pijnboompitten

10 fijngesneden basilicumblaadjes

50 gr roomboter

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Was de andijvie en snijd deze fijn.

Kook de aardappelen in zoveel water dat ze net

onder staan, met zout naar smaak,

in ± 15 min. Gaar (bewaar wat kookvocht).

Snijd de kipdijen in kleine reepjes en kruid ze met garam masala en bak deze mooi bruin en gaar.

Stamp de aardappelen fijn en zet de pan terug op een laag vuur. Voeg beetje bij beetje de andijvie toe en laat de groente al omscheppend slinken.

Voeg de pesto, de tomatenpartjes en de kipdijreepjes. Voeg zoveel van het kookwater toe zodat een smeuijge stamppot ontstaat. Breng de stamppot op smaak met versgemalen peper. Doe de stamppot over in de ovenschaal en verdeel de mozzarella erover. Zet de stamppot 5 minuten in de oven (180 g) en laat de kaas smelten. Bestrooi met de pijnboompitten en de basilicum en serveer direct.

Vegetarische Griekse schotel
met kikkererwtten



Kikkererwten zijn smaakvolle en gezonde peulvruchten; ze bevatten veel vezels en eiwitten. Kikkererwten worden vaak gebruikt om hummus van te maken, maar ook in deze Griekse schotel smaken ze prima. Deze Griekse schotel is verrassend lekker en zeker de moeite om eens te maken.

Ingrediënten voor 4 personen

2 rode uien

3 teentjes knoflook

1 rode paprika

5 tomaten

1 takje tijm

750 gram kikkererwten

250 gram fetakaas

40 gram honing

peper en zout

olijfolie

Bereidingswijze:

Snijd de ui en de knoflook fijn en snijd de

paprika en tomaten in stukjes.

Verwarm de olijfolie en laat de ui met knoflook even fruiten.

Voeg de tijm toe met de paprika en bak nog een paar minuutjes mee.

Voeg op het laatst de tomatenblokjes toe, en laat een paar minuten zachtjes doorkoken.

Voeg dan de kikkererwten toe en verwarm deze even mee.

Breng het gerecht op smaak met honing en peper en zout.

Verkruimel de fetakaas eroverheen.

Garneer met wat peterselie.

Spaanse tortilla



De tortilla vindt haar oorsprong in Spanje; het is een soort dikke omelet van aardappelen, ei en diverse andere ingrediënten. Zo kan een tortilla bijvoorbeeld tonijn, kabeljauw of chorizo bevatten. Deze variant is wat neutraler, maar door de verse kruiden wel goed op smaak.

Ingrediënten voor 4 personen

Vloeibare boter

2 aardappelen

6 eieren

150 gram Parmezaanse kaas

2 teentjes knoflook

Verse tijm

Verse rozemarijn

500 gram schijfjes tomaat

Zout en peper

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en was deze.

Verhit de boter in de pan

Snijd de aardappelen in dunne plakjes en bak ze in de boter.

Breek de eieren en roer er de kaas en fijn gesneden kruiden door.

Breng op smaak met zout en peper.

Doe het eiermengsel bij de aardappelen in de pan tot deze aan de zijkanten bruin begint te worden.

Leg dan de tomatenschijfjes op het ei mengsel.

Zet de pan daarna in een oven van 150 graden ongeveer 8 minuten.

Smoothies met framboos-banaan



Een verfrissende fruitcombinatie en een feestje voor de smaakpapillen. Een heerlijk recept voor een warme zomerdag.

Ingrediënten voor 4 personen

250 gr diepgevroren frambozen

1 banaan

250 ml halfvolle melk

4 bolletjes vanille-ijs

Bereidingswijze:

Pel de banaan en snijd hem in schijfjes.

Doe de stukken banaan samen met de frambozen in een blender.

Giet de melk erbij en mix alles tot een smeug mengsel.

Doe er de bolletjes ijs bij en mix opnieuw.

Giet de overheerlijke smoothie in glazen.

Trifel met rode vruchten
en magere yoghurt



Een heerlijk fris nagerecht, lekker koel maar ook goed te gebruiken als een overheerlijk tussendoortje. Dit recept biedt ook de mogelijkheid om te wisselen met diverse fruitsoorten.

Ingrediënten voor 4 glazen

200 gr rood fruit naar keuze.

8 dl magere yoghurt

Pot lekkere jam (dit is voor iedereen anders)

250 gr slagroom

40 gr suiker

Bereidingswijze:

Klop de slagroom op samen met de suiker

Doe één eetlepel jam onderin het glas.

Daarna een eetlepel fruit.

Dan de yoghurt erbij tot het glas halfvol is.

Herhaal de bovenstaande stappen tot het glas vol is.

Als laatste de slagroom.

Indien de portie te groot is, kan er voor gekozen worden om de volgende keer van alles een laagje in het glas te doen.

Is het te zoet kan men de jam ook vervangen door chutney naar keuze.

TIRAMISU



De échte Tiramisu wordt in Italië geserveerd, maar dit recept komt er dicht bij. De Amaretto bepaald een belangrijk deel van de smaak en kan ook vervangen worden door bijvoorbeeld: advocaat, sinaasappellikeur of citroenlikeur.

Ingrediënten voor 4 personen

1 kopje sterke koffie

4 eetlepels Amaretto

250 gram mascarpone

2 eieren gepasteuriseerd

100 gram suiker

1 pak lange vingers

cacaopoeder ter garnering

Bereidingswijze:

Zet sterke koffie, laat dit afkoelen en meng het met de Amaretto

Klop de eieren op met de suiker, tot een romig mengsel. Roer hier de mascarpone door.

Bedek een schaal met een laag lange vingers met de suikerlaag naar boven. Besprenkel de helft van de koffie over de lange vingers.

Verdeel de helft van het mascarpone mengsel over de lange vingers. Maak nu weer eenzelfde laag lange vingers en besprenkel dit met de overige koffie.

Verdeel het mascarpone mengsel over de lange vingers.

Bestrooi de tiramisu met een laag cacao.

Laat het in de koelkast goed opstijven.

Chocolademousse



Deze chocolademousse is heerlijk als dessert en de verse gember zorgt ervoor dat hij wat pittiger is.

Ingrediënten voor 4 personen

1 kopje sterke koffie

4 eetlepels Amaretto

250 gram mascarpone

2 eieren gepasteuriseerd

100 gram suiker

1 pak lange vingers

cacaopoeder ter garnering

Bereidingswijze:

Zet sterke koffie, laat dit afkoelen en meng het met de Amaretto

Klop de eieren op met de suiker, tot een romig mengsel. Roer hier de mascarpone door.

Bedek een schaal met een laag lange vingers met de suikerlaag naar boven. Besprenkel de helft van de koffie over de lange vingers.

Verdeel de helft van het mascarpone mengsel over de lange vingers. Maak nu weer eenzelfde laag lange vingers en besprenkel dit met de overige koffie.

Verdeel het mascarpone mengsel over de lange vingers.

Bestrooi de tiramisu met een laag cacao.

Laat het in de koelkast goed opstijven.

Dit receptenboekje is het eerste boekje van een serie.

Het is met veel plezier gemaakt door medewerkers van het Bravis ziekenhuis die betrokken zijn bij het introduceren van voeding voor mensen met kanker op de dagbehandeling van het Oncologiecentrum in Roosendaal.

In de loop van 2020 zal deze voeding ook aangeboden gaan worden op de kliniek Oncologie in Roosendaal.



Dit receptenboek mede is mogelijk gemaakt door:

Het Bravis Oncologiecentrum

Boerhaavelaan 25
4708 AE Roosendaal

Fotografie en grafische vormgeving
vormenbeeld@bravis.nl

Bravis Plaza

Alle informatie over het Oncologie Centrum vindt u op onze www.bravisoncologiecentrum.nl