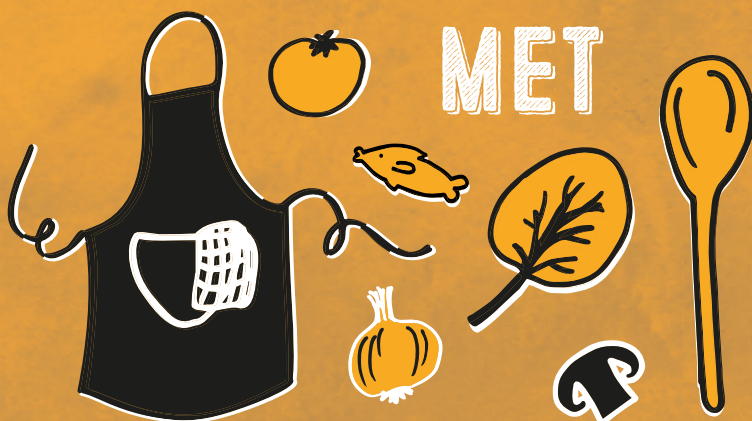




# KOKEN



# MET

## MCTprocal®



Dit receptenboek met MCTprocal is specifiek ontwikkeld voor gebruik bij  
langeketenvetzuuroxidatiestoornissen (LC-FAOD), vetmalabsorptie en andere  
aandoeningen die een dieet rijk aan MCT en arm aan LCT vereisen.



# WELKOM BIJ DIT RECEPTENBOEK ...

Al deze recepten met MCTprocal zijn speciaal uitgewerkt voor gebruik bij langeketenvetzuuroxidatiestoornissen (LC-FAOD), vetmalabsorptie en andere aandoeningen die een dieet rijk aan MCT en arm aan LCT vereisen.

Wij hebben heel wat recepten om zeker eens uit te proberen, van eenvoudige maaltijden tot handige snacks voor onderweg en ook wat zoete lekkernijen. Je mag deze recepten alleen gebruiken als je, of degene voor wie je ze bereidt, begeleid wordt door een diëtist(e).



MCTprocal is een neutraalsmakend poeder op basis van middellange-keten-vetzuren (MCT). Het is snel en gemakkelijk te gebruiken en geschikt vanaf de leeftijd van drie jaar. MCTprocal is beschikbaar in dozen van dertig sachets. **Ieder sachet bevat 10 g MCT, 2 g Eiwitten en 3,3 g koolhydraten.**

Onze recepten zien er niet alleen lekker uit, maar bevatten ook allemaal **5 of 10 g MCT per portie** en dragen dus bij aan jouw aanbevolen hoeveelheid MCT.

Als je een recept wilt uitproberen, bespreek dat dan steeds met je diëtist(e), die bekijkt of de recepten of de aanpassingen die je wilt doen wel geschikt zijn. Voedingsproducenten kunnen de ingrediënten wijzigen, daarom is het belangrijk om regelmatig de productetiketten te controleren.

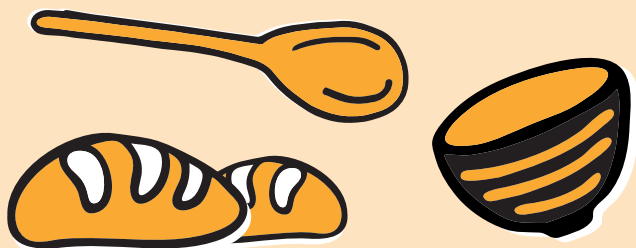
Bekijk ook de '🍷 **SERVEERTIPS**' en de '👨 **TIPS VAN DE CHEF**'. Aarzel niet om te experimenteren met kruiden en specerijen om de recepten aan te passen aan jouw voorkeuren.

**Smakelijk!**

MCTprocal® is een voeding voor medisch gebruik. Vanaf 3 jaar. Enkel te gebruiken onder strikt medisch toezicht. Niet geschikt als enige voedingsbron. Niet geschikt voor parenteraal gebruik. Raadpleeg het productetiket voor allergenen en andere informatie. Vraag altijd eerst aan je arts en/of diëtist(e) of dit recept geschikt is voor jou. De voedingswaarde van de recepten werd berekend met het berekeningsprogramma Evry diëtist en de specifieke productinformatie beschikbaar op het moment van printen in Februari 2019.







# BROOD





# BROOD



## Recept voor:

1 groot brood (16 sneden)  
of 8 kleine broodjes

## Bereidingstijd:

55 - 60 minuten

## Baktijd:

Groot brood: 45-50 minuten  
Kleine broodjes: circa 20 minuten

| Voedingswaarde |     | 2 sneden/1 klein broodje |
|----------------|-----|--------------------------|
| Vetten         | MCT | 5 g                      |
|                | LCT | 0,9 g                    |
| Eiwitten       |     | 10,2 g                   |
| Koolhydraten   |     | 51,9 g                   |
| Energie        |     | 307 kcal                 |



# INGREDIËNTEN

- 4 sachets MCTprocal
- 560 g witte bloem
- 350 ml lauwwater
- 5 g (1 theelepel) suiker
- 5 g (1 theelepel) zout
- 7 g droge gist

---

## BEREIDING

### Groot brood

1. Giet MCTprocal in een mengkom en voeg de bloem toe. Meng goed.
2. Giet het water in een andere mengkom en voeg de suiker, het zout en de gist toe. Meng goed. Laat een paar minuten rusten.
3. Maak een kuiltje in het midden van het bloemmengsel en giet het water erbij. Meng met je handen tot je een homogeen deeg krijgt. Zorg dat er geen bloem meer op de bodem van de mengkom achterblijft.
4. Strooi wat bloem over je werkblad en kneed het deeg circa 5 minuten.
5. Leg het deeg weer in de mengkom, dek af met huishoudfolie en laat 30 minuten rijzen op kamertemperatuur.
6. Kneed het deeg opnieuw gedurende 2 minuten.
7. Verwarm de oven voor op 220 °C.
8. Leg het deeg in een bakvorm met antiaanbaklaag (29 × 15,5 × 7,5 cm), dek af met huishoudfolie en laat nog 10 minuten rijzen.
9. Bak het brood goudbruin in 45 tot 50 minuten. Het brood is klaar als het hol klinkt wanneer je op met je vinger tegen de bodem tikt.
10. Haal uit de oven zodra het gebakken is en laat volledig afkoelen.
11. Snij in 16 gelijke sneden.

### Kleine broodjes

1. Volg stappen 1 tot 7 hierboven en verdeel het deeg vervolgens in 8 gelijke delen. Kneed in de gewenste vorm. (bol, stokbrood, etc.).
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het deeg erop. Bak gedurende circa 20 minuten. Net als bij het grote brood zijn de kleine broodjes klaar als ze hol klinken, zoals uitgelegd in stap 9 hierboven.



### TIP VAN DE CHEF

- Voeg toegelaten kruiden toe om meer smaak te geven aan je brood.



# HOOFDGERECHTEN







# KIPNUGGETS



**Recept voor:**

12 kipnuggets

**Bereidingstijd:**

15 minuten

**Baktijd:**

20 minuten

| Voedingswaarde |     | 6 kipnuggets |
|----------------|-----|--------------|
| Vetten         | MCT | 10 g         |
|                | LCT | 2,4 g        |
| Eiwitten       |     | 27,9 g       |
| Koolhydraten   |     | 25,8 g       |
| Energie        |     | 328 kcal     |



# INGREDIËNTEN

- 160 g rauw kipfilet, in stukjes gesneden
- 2 losgeklopte eiwitten (circa 70 g)
- 2 sachets MCTprocal
- 1 eetlepel bloem
- Circa 50 g broodkruim

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij de kip in 12 ongeveer gelijke stukjes.
3. Zet 3 kommen neer, in deze volgorde: de bloem gemengd met de MCTprocal, de losgeklopte eiwitten en het broodkruim. Zet daarnaast een bakplaat klaar.



4. Haal een stukje kip door de bloem. Zorg ervoor dat alles bedekt is.
5. Haal vervolgens door de eieren. Zorg er ook hier voor dat alles bedekt is.
6. Schud het teveel aan eiwit weg en haal vervolgens door het broodkruim. Zorg er opnieuw voor dat alles bedekt is. Leg op de bakplaat. Herhaal de handeling met alle stukjes kip en gebruik daarbij alle ingrediënten.
7. Bak gedurende 20 minuten in de oven en draai de stukjes na 10 minuten om.



### SERVEERTIP

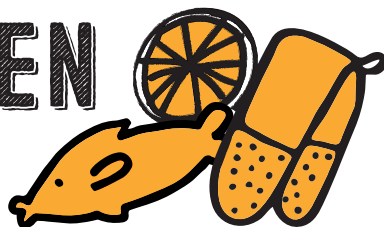
- Lekker met vetvrije dips.



### TIPS VAN DE CHEF

- Broodkruim maken is makkelijk. Verwarm de oven voor op 120 °C. Leg met een tang de sneden brood op het rooster en laat gedurende 30 minuten goudbruin bakken, tot de sneden hard zijn. Verkrummel tot broodkruim met je handen of met een mixer.
- Voeg allerlei gedroogde kruiden toe aan de bloem of het broodkruim voor meer smaak.
- Voeg salie of gedroogde ui toe aan het broodkruim voor een zuiderse kipnuggets.
- Voeg (pikant) paprikapoeder toe aan de bloem voor pittige nuggets.
- Voeg kerrie- of kurkumapoeder of andere geschikte specerijen toe voor Oosters getinte kipnuggets. Vraag steeds aan je diëtist(e) welke specerijen je mag gebruiken.

# VISKROKETTEN



**Recept voor:**

4 nuggets

**Bereidingstijd:**

50 minuten

**Baktijd:**

20 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 visnugget |
|----------------|-----|-------------|
| Vetten         | MCT | 10 g        |
|                | LCT | 0,9 g       |
| Eiwitten       |     | 11,6 g      |
| Koolhydraten   |     | 24,1 g      |
| Energie        |     | 244 kcal    |



# INGREDIËNTEN

## Voor de vulling

- 125 g kabeljauwfilet (normaal of gerookt)
- 125 g gekookte aardappelen, gepureerd
- 4 sachets MCTprocal
- 20 g ui, fijngesneden
- 5 g fijngesneden peterselie (of 2 g gedroogde peterselie)
- Een snuifje zout
- Een snuifje witte peper
- 10ml (1 theelepel) magere melk
- 15 ml (1 eetlepel) water

## Voor het korstje

- 1 losgeklopt eiwit (circa 35 g)
- 30 g (2 eetlepels) witte bloem
- 50 g broodkruim

# BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng in een mengkom de vis, de aardappelen, de MCTprocal, de uien, de peterselie, het zout en de peper.
3. Voeg de magere melk en het water toe aan het mengsel en blijf roeren.
4. Verdeel het mengsel in 4 platte, ronde pasteitjes.
5. Leg op een bord en laat 5 minuten rusten in de koelkast.
6. Zet 3 kommen neer, in deze volgorde: de bloem, het losgeklopte eiwit en het broodkruim. Daarnaast zet je een bakplaat klaar.



7. Haal de vispasteitjes uit de koelkast, en haal elk pasteitje door de bloem. Zorg ervoor dat alles bedekt is.
8. Haal ze vervolgens door het eiwit. Zorg er ook hier voor dat alles bedekt is.
9. Schud het teveel aan eiwit weg en haal vervolgens door het broodkruim. Zorg er opnieuw voor dat alles bedekt is. Leg ze op de bakplaat. Herhaal de handeling met alle stukjes vis.
10. Bak gedurende 20 minuten in de oven en draai de kroketten na 10 minuten om.



## TIPS VAN DE CHEF

- Broodkruim maken is makkelijk. Verwarm de oven voor op 120 °C. Leg met een tang de sneden brood op het rooster en laat gedurende 30 minuten goudbruin bakken, tot de sneden hard zijn. Verkruiemel tot broodkruim met je handen of met een mixer.
- Je kunt dit recept ook maken met andere toegelaten vissoorten, zoals schelvis uit blik.



# PATATAS BRAVAS



## Recept voor:

2 porties voor volwassenen  
of 4 porties voor kinderen

## Bereidingstijd:

40 minuten

## Baktijd:

30 - 35 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie voor volwassenen |
|----------------|-----|---------------------------|
| Vetten         | MCT | 10 g                      |
|                | LCT | 1,5 g                     |
| Eiwitten       |     | 7,9 g                     |
| Koolhydraten   |     | 34,7 g                    |
| Energie        |     | 282 kcal                  |



# INGREDIËNTEN

- 80 g fijngesneden ui
- 1 teentje knoflook, geplet
- ¼ theelepel Tabasco of chilisaus
- 10 g verse gesneden basilicum (of 3 g gedroogde basilicum)
- 50 ml water
- 300 g tomatenblokjes uit blik
- 2 sachets MCTprocal
- 240 g geschilde beetgare aardappelen, in blokjes van 2 cm gesneden
- 30 g magere kwark
- 5 g verse gesneden bieslook (of 2 g gedroogde bieslook)

---

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Neem een pan met antiaanbaklaag en bak de ui, de knoflook, de saus en de basilicum gedurende 2-3 minuten.
3. Voeg het water en de tomatenblokjes toe en laat 5-6 minuten stoven, tot de saus is ingedikt.
4. Voeg de 2 sachets MCTprocal toe, meng goed en laat nog 2 minuten koken.
5. Voeg de aardappelen toe aan de pan en meng goed onder de tomatensaus.
6. Giet in een schotel en zet gedurende 15 tot 20 minuten in de oven.
7. Verdeel de schotel in 2 porties voor volwassenen of 4 porties voor kinderen en werk af met de kwark en de bieslook (of eventueel peterselie).



### TIPS VAN DE CHEF

- In plaats van Tabasco of chilisaus kun je ook paprikapoeder, koriander of Italiaanse kruiden zoals basilicum of oregano gebruiken.

# PIZZA



## Recept voor:

1 grote pizza of  
2 kleine pizzas

## Bereidingstijd:

45 minuten

## Baktijd:

15 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 grote pizza |
|----------------|-----|---------------|
| Vetten         | MCT | 10 g          |
|                | LCT | 1,9 g         |
| Eiwitten       |     | 23,9 g        |
| Koolhydraten   |     | 113,9 g       |
| Energie        |     | 676 kcal      |



# INGREDIËNTEN

## Pizzadeeg

- 1 sachet MCTprocal
- 140 g witte bloem
- 90 ml lauw water
- 1 snuifje suiker
- 1 snuifje zout
- 2 g droge gist

## Voor de garnering

- 50 g tomatencoulis
- 25 g gesneden ui
- 25 g paprika, in reepjes gesneden
- 25 g champignons, in reepjes gesneden
- Een snuifje gedroogde kruiden (bijvoorbeeld oregano, basilicum of een mengeling van Italiaanse kruiden)

---

# BEREIDING

1. Neem een mengkom en meng de MCTprocal en de bloem.
2. Meng in een andere mengkom het water met de suiker, het zout en de gist. Laat een paar minuten rusten.
3. Maak een kuultje in het midden van het bloemmengsel en giet het vloeibare mengsel erbij. Meng met je handen tot je een homogeen deeg krijgt. Zorg ervoor dat er geen bloem meer op de bodem van de mengkom achterblijft.
4. Strooi wat bloem over je werkblad en kneed het deeg circa 5 minuten.
5. Leg het deeg weer in de mengkom, dek af met plasticfolie en laat circa 30 minuten rijzen op omgevingstemperatuur.
6. Verwarm de oven voor op 220 °C.
7. Kneed het deeg opnieuw gedurende 2 minuten.
8. Rol het deeg uit tot een platte pizzabodem met een diameter van circa 20 cm.
9. Bestrijk met de tomatencoulis, de groenten en de kruiden en bak vervolgens gedurende 15 minuten in de oven.



## SERVEERTIPS

- Gebruik tonijn uit blik of toegelaten vlees als garnituur.
- Je kunt de pizza ook opplooiën als een calzone.



## TIPS VAN DE CHEF

- Je kunt het pizzadeeg ook gebruiken voor andere recepten, zoals naan. Gebruik daarvoor andere toegelaten kruiden en specerijen.
- Gebruik een kneedmachine om sneller deeg te maken. Lees de gebruiksaanwijzing van het toestel.



# SPAANSE OMELET



## Recept voor:

1 portie voor volwassenen  
2 porties voor kinderen

## Bereidingstijd:

30 minuten

## Baktijd:

10 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie voor volwassenen |
|----------------|-----|---------------------------|
| Vetten         | MCT | 10 g                      |
|                | LCT | 0,7 g                     |
| Eiwitten       |     | 20,3 g                    |
| Koolhydraten   |     | 28,5 g                    |
| Energie        |     | 299 kcal                  |



# INGREDIËNTEN

- 20 g gesneden champignons
- 20 g gesneden rode paprika, zonder zaden
- 30 g fijngesneden rauwe ui
- 40 g beetgare aardappelen (10 minuten gekookt), in blokjes gesneden
- 30 g diepgevroren erwtjes
- 5 g verse peterselie (of 2 g gedroogde peterselie)
- Een snuifje kurkuma
- 20 g magere melkpoeder
- 2 rauwe eiwitten (circa 60 g)
- 1 sachet MCTprocal

---

## BEREIDING

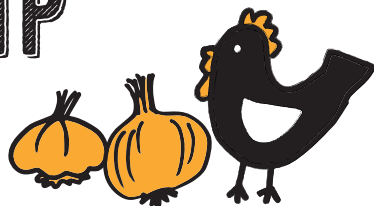
1. Stoof de champignons, de paprika, de ui, de aardappelen, de erwtjes en de peterselie in een pan met antiaanbaklaag. Meng gedurende 2-3 minuten.
2. Meng, terwijl de groenten bakken, de kurkuma, de magere melkpoeder, de eiwitten en de MCTprocal tot een homogene massa.
3. Voeg die massa toe aan de groenten en meng goed met een spatel (geen metaal).
4. Zet het vuur zachter en laat bakken tot de onderkant van de omelet bruin/goudbruin is.
5. Draai de omelet om, zodat hij helemaal gebakken is.
6. Haal de omelet met een spatel uit de pan en leg op een bord.



### TIP VAN DE CHEF

- Ook andere groenten passen prima bij dit recept. Waarom probeer je niet je eigen recept uit?

# REGENBOOGKIP



**Recept voor:**

2 porties

**Bereidingstijd:**

30 minuten

**Baktijd:**

20 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 2,4 g    |
| Eiwitten       |     | 24,9 g   |
| Koolhydraten   |     | 19,6 g   |
| Energie        |     | 294 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 20 g fijngesneden rauwe champignons
- 20 g rode paprika, in blokjes gesneden
- 20 g fijngesneden ui
- 160 g kipfilet, in stukjes gesneden
- 100 g geschilde gare aardappelen, in blokjes gesneden
- 20 g verse basilicum (of 6 g gedroogde basilicum)
- 6 g (1 theelepel) knoflookpoeder
- Een snuifje zout (naar eigen smaak)
- Een snuifje peper
- 2 sachets MCTprocal
- 50 g tomatenblokjes uit blik
- 3 g oregano
- 30 ml water (2 eetlepels)
- 50 g spinazie
- 100 g courgette, in linten gesneden
- 100 g geschilde butternutpompoe, zonder zaden, in linten gesneden

## BEREIDING

1. Zet een pan met antiaanbaklaag op een matig vuur.
2. Voeg de champignons, de paprika, de ui, de stukjes kip en de aardappelen toe. Meng goed. Laat gedurende 4 minuten bakken, tot de kip begint te bruinen. Voeg de knoflook, de basilicum, het zout en de peper toe. Meng goed. Laat nog 1 minuut bakken.
3. Meng, terwijl de kip bakt, de MCTprocal, de tomatenblokjes en de oregano in een mengkom tot een homogene massa. Meng vervolgens met water.
4. Giet dit mengsel in de pan en meng goed.
5. Snij de spinazie fijn en voeg toe aan de pan. Meng goed. Zet het vuur geleidelijk zachter en bak gedurende 2-3 minuten.
6. Bak de courgette en de butternutpompoe in een andere pan met antiaanbaklaag gedurende 2 tot 3 minuten op matig vuur. Blijf roeren.
7. Verdeel de gebakken groentelinten over 2 borden en bedek iedere portie met de tomatensaus.
8. Dien op met passende kruiden, zoals peterselie.



### SERVEERTIPS

- Voeg wat Tabasco toe voor meer pit.
- Een lepeltje magere kwark maakt het geheel wat romiger.



### TIPS VAN DE CHEF

- Spiraalsnijders zijn te koop in de meeste grote supermarkten.
- Heb je liever wat zachtere groenten, laat ze dan iets langer bakken.
- Probeer ook eens andere groenten tot linten te snijden. Waarom geen wortels?



# ERWTENSOEP MET MUNT



**Recept voor:**

1 portie

**Bereidingstijd:**

10 minuten

**Kooktijd:**

20 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,3 g    |
| Eiwitten       |     | 12,6 g   |
| Koolhydraten   |     | 28,1 g   |
| Energie        |     | 266 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 125 ml magere melk
- Een snuifje witte peper
- 25 g geschilde rauwe aardappelen, in blokjes gesneden
- 25 g fijngesneden ui
- 80 g diepgevroren erwtes
- 5 g verse fijngesneden peterselie (of 2 g gedroogde peterselie)
- 5 g verse fijngesneden muntblaadjes (of 2 g gedroogde munt)
- 1 sachet MCTprocal
- Specerijen naar eigen smaak

---

## BEREIDING

1. Breng alle ingrediënten, behalve de MCTprocal, in een kookpan aan de kook. Roer regelmatig.
2. Zet het vuur zachter en laat gedurende 20 minuten koken. Blijf geregeld roeren.
3. Voeg de MCTprocal toe en mix met een staafmixer.
4. Voeg naar eigen smaak specerijen toe.
5. De soep is klaar!



### SERVEERTIPS

- Zorg voor een final touch met een lepeltje magere kwark of yoghurt.
- Je kunt ook kruiden toevoegen of de kruiden in dit recept vervangen.
- Voor een stevige maaltijd serveer je de soep met togelaten brood.



# LINZEN- GROENTESOEP



**Recept voor:**

2 porties

**Bereidingstijd:**

15 minuten

**Baktijd:**

30 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,8 g    |
| Eiwitten       |     | 10,9 g   |
| Koolhydraten   |     | 21,6 g   |
| Energie        |     | 242 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 60 g gedroogde rode linzen
  - 300 ml kokend water
  - 20 g fijngesneden ui
  - 20 g fijngesneden wortel
  - 20 g fijngesneden selderij
  - 20 g fijngesneden aardappelen
  - 10 g gistextract
  - 3 g gedroogde kruidenmix
  - 2 sachets MCTprocal
  - Specerijen naar eigen smaak
- 

# BEREIDING

1. Giet het kokende water in een kookpan, voeg de linzen toe en laat 10 minuten rusten.
  2. Zet de kookpan op een matig vuur en voeg de andere ingrediënten toe, behalve de MCTprocal. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen. Meng goed.
  3. Breng opnieuw aan de kook en zet het vuur dan zachter. Laat opnieuw 20 minuten sudderen.
  4. Voeg de MCTprocal toe en mix met een staafmixer.
  5. Voeg naar eigen smaak specerijen toe.
  6. Verdeel in 2 porties.
  7. De soep kan opgediend worden met garnituur naar keuze (bijvoorbeeld peterselie of een snuifje paprikapoeder).
- 



## SERVEERTIP

- Voor een stevige maaltijd serveer je de soep met toegelaten brood.

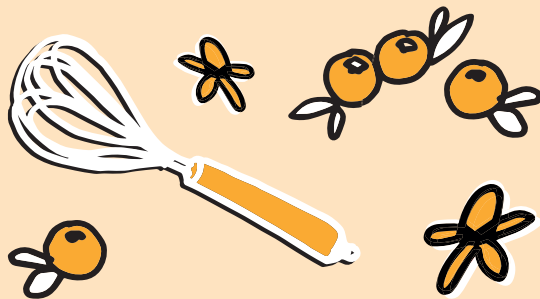


## TIP VAN DE CHEF

- De soep kan ook gemaakt worden met andere toegelaten groenten, zoals knolraap, butternutpompoeen of koolraap.



# ZOETE LEKKERNIJEN





# PANCAKES



## Recept voor:

8 pancakes

## Bereidingstijd:

5 minuten

## Baktijd:

10 - 15 minuten

| Voedingswaarde |     | 2 pancakes |
|----------------|-----|------------|
| Vetten         | MCT | 10 g       |
|                | LCT | 0,6 g      |
| Eiwitten       |     | 7,8 g      |
| Koolhydraten   |     | 30,4 g     |
| Energie        |     | 249 kcal   |



# INGREDIËNTEN

- 120 g zelfrijzende bloem
  - 5 g (1 theelepel) bakpoeder
  - 15 g suiker
  - 4 sachets MCTprocal
  - 125 ml magere melk
  - 5 ml (1 theelepel) vanille-extract
  - 1 losgeklopt eiwit (30 g)
- 

## BEREIDING

1. Zeef de bloem en het bakpoeder in een mengkom. Voeg de suiker en de MCTprocal toe.
  2. Voeg de melk en het vanille-extract toe aan het bloemmengsel en meng tot een homogeen beslag zonder klonters.
  3. Voeg het eiwit toe en roer goed door.
  4. Zet een pan met antiaanbaklaag op matig vuur. Giet met een pollepel  $\frac{1}{8}$  van het beslag in de pan.
  5. Verdeel het beslag met de achterzijde van de pollepel tot een mooie cirkel met een diameter van circa 9 cm.
  6. Wanneer na een paar minuten bakken luchtbelletjes te zien zijn op de pancake, draai je hem om en laat je hem nog een paar minuten bakken.
  7. Leg de pancake op een bord en herhaal stappen 4 tot 6 tot er geen beslag meer is.
  8. Dien warm of koud op.
- 



### SERVEERTIP

- Voeg verse bessen (zoals bramen of bosbessen) en wat honing of ahornstroop toe aan het beslag voor een overheerlijk ontbijt!



# PANNENKOEKEN



## Recept voor:

6 pannenkoeken

## Bereidingstijd:

5 minuten

## Baktijd:

15 minuten

| Voedingswaarde |     | 2 pannenkoeken |
|----------------|-----|----------------|
| Vetten         | MCT | 10 g           |
|                | LCT | 0,6 g          |
| Eiwitten       |     | 12,1 g         |
| Koolhydraten   |     | 33,8 g         |
| Energie        |     | 281 kcal       |



# INGREDIËNTEN

- 110 g bloem
  - 3 sachets MCTprocal
  - 2 losgeklopte eiwitten (60 g)
  - 250 ml magere melk
- 

## BEREIDING

1. Meng de bloem en de MCTprocal in een mengkom.
  2. Voeg de melk toe.
  3. Voeg de eiwitten toe aan het mengsel en laat een paar minuten rusten.
  4. Zet een pan met antiaanbaklaag op het vuur. Giet met een pollepel circa  $\frac{1}{6}$  van het beslag in de pan. Verdeel het beslag met de achterzijde van de pollepel over de hele pan tot een mooi rondje.
  5. Laat circa 1 minuut bakken. Til de pannenkoek met een spatel op en controleer of de onderkant goed gebakken is. Die moet goudbruin zijn en moet gemakkelijk loskomen.
  6. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 minuut.
  7. Leg de pannenkoek, zodra hij gebakken is, op een bord en herhaal stappen 5 tot 7 tot er geen beslag meer is.
  8. Dien warm of koud op.
- 



### SERVEERTIP

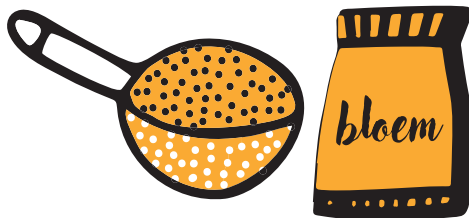
- Serveer met een vleugje citroensap of een snuifje suiker.



### TIP VAN DE CHEF

- Ook jam, honing, ahornstroop of magere slagroom met bessen is lekker als je liever geen suiker of citroen eet.

# WAFELS



## Recept voor:

4 wafels

## Bereidingstijd:

5 minuten

## Baktijd:

10 - 15 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 wafel  |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,6 g    |
| Eiwitten       |     | 7,7 g    |
| Koolhydraten   |     | 30,4 g   |
| Energie        |     | 249 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 120 g zelfrijzende bloem
  - 5 g (1 theelepel) bakpoeder
  - 15 g (1 eetlepel) suiker
  - 4 sachets MCTprocal
  - 125 ml magere melk
  - 5 ml (1 theelepel) vanille-extract
  - 1 eiwit (30 g)
- 

## BEREIDING

1. Giet de bloem en het bakpoeder in een mengkom. Voeg de suiker en de MCTprocal toe. Meng goed.
  2. Voeg de magere melk en het vanille-extract toe aan de mengkom en meng goed.
  3. Verwarm het wafelijzer en giet er 2 grote lepels van het beslag per wafel (circa  $\frac{1}{4}$  van het beslag) in.
  4. Sluit het wafelijzer en laat enkele minuten bakken, tot de wafel goudbruin is en gemakkelijk loskomt.
  5. Herhaal stappen 3 en 4 tot al het beslag opgebruikt is.
  6. Dien warm of koud op.
- 



### SERVEERTIP

- De wafels zijn nog lekkerder met ahornstroop, honing of bessen.



### TIP VAN DE CHEF

- Voeg een beetje magere slagroom toe voor een heerlijke volle smaak.

# SLAGROOM



**Recept voor:**

2 porties

**Bereidingstijd:**

5 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,3 g    |
| Eiwitten       |     | 5,7 g    |
| Koolhydraten   |     | 10,9 g   |
| Energie        |     | 160 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 75 g magere kwark
  - 30 g magere melk
  - 2 sachets MCTprocal
  - 10 g (2 theelepels) suiker
  - 1 theelepel vanille-essence
- 

## BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een kom en klop met een garde of een vork op tot een homogene massa.
  2. Laat een paar minuten rusten.
  3. Verdeel in 2 porties en dien op.
- 



### TIP VAN DE CHEF

- Smaakt heerlijk met een mengeling van vers fruit.



# CUSTARD



**Recept voor:**

2 porties

**Bereidingstijd:**

5 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,2 g    |
| Eiwitten       |     | 3,8 g    |
| Koolhydraten   |     | 20,1 g   |
| Energie        |     | 187 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 100 ml magere melk
  - 2 sachets MCTprocal
  - 10 g custardpoeder
  - 20 g witte suiker
- 

## BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een kookpan en meng goed.
  2. Zet de kookpan op een matig vuur en blijf roeren.
  3. Zet, zodra het kookt, het vuur uit.
  4. Verdeel in twee porties en dien op.
- 

## OPMERKING

Gebruik geen kant-en-klare vanillesaus, die bevat te veel LCT.

# MANGO-CITROENIJS



## Recept voor:

4 grote porties  
of 8 kleine porties

## Bereidingstijd:

10 minuten en minstens  
8 uur in het vriesvak

| Voedingswaarde |     | 1 grote portie |
|----------------|-----|----------------|
| Vetten         | MCT | 10 g           |
|                | LCT | 0,3 g          |
| Eiwitten       |     | 4 g            |
| Koolhydraten   |     | 40,5 g         |
| Energie        |     | 273 kcal       |



# INGREDIËNTEN

- 430 g (1 blik) mango's op lichte siroop
- 75 g witte suiker
- 140 g magere yoghurt
- 4 sachets MCTprocal
- 230 ml water
- 60 ml citroensap

---

## BEREIDING

1. Mix de ingrediënten met een mixer of een staafmixer tot een homogene, romige massa.
2. Giet in een ondiepe schaal en zet 1 uur in de diepvriezer.
3. Haal uit de diepvriezer en klop met een vork of een garde. Zet opnieuw in de diepvriezer.
4. Klop na 1 uur opnieuw.
5. Zet weer in de diepvriezer en laat opstijven (de hele nacht of minstens 6 uur).
6. Haal het ijs een paar minuten voor het serveren uit de diepvriezer, zodat het een beetje zachter kan worden.
7. Verdeel in 4 porties (voor 10 g MCT) of 8 porties (voor 5 g MCT).



### SERVEERTIP

- Dien het ijs op met wat toegelaten fruit. Heerlijk!



### TIP VAN DE CHEF

- Met een ijsmachine is de bereidingstijd veel korter. Lees de instructies van de machine voor gebruik.

# TROPISCHE IJSLOLLYS



## Recept voor:

6 ijslollys

## Bereidingstijd:

5 minuten en minstens  
4 uur in het vriesvak

| Voedingswaarde |     | 1 ijslolly |
|----------------|-----|------------|
| Vetten         | MCT | 5 g        |
|                | LCT | 0.2 g      |
| Eiwitten       |     | 2.1 g      |
| Koolhydraten   |     | 26.6 g     |
| Energie        |     | 163 kcal   |



# INGREDIËNTEN

- 1 blik ananasschijfjes op sap (circa 430 g)
  - 3 sachets MCTprocal
  - 85 g suiker
  - 120 g magere natuuryoghurt
- 

## BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een blender en mix tot een vloeibare en homogene massa. Je kunt dit ook met een staafmixer doen.
  2. Vul 6 grote vormen voor ijslolly's met het mengsel en laat bovenaan het stokje nog wat plaats vrij.
  3. Plaats de deksels erop en steek het stokje erin (indien nodig).
  4. Zet in de diepvriezer tot de ijslolly's hard geworden zijn (minstens 4 uur).
- 



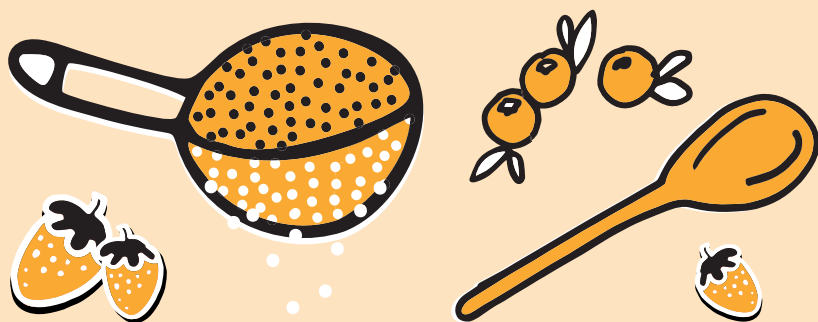
### TIP VAN DE CHEF

- Je kunt ook experimenteren met ander fruit, zoals mango of perzik, voor een waaier aan smaken.





# ENERGIESNACKS





# BOSBESSEN- MUFFINS



**Recept voor:**

6 muffins

**Bereidingstijd:**

10 minuten

**Baktijd:**

25 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 muffin |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 5 g      |
|                | LCT | 0,4 g    |
| Eiwitten       |     | 5,7 g    |
| Koolhydraten   |     | 30,2 g   |
| Energie        |     | 194 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 135 g zelfrijzende bloem
- 2 g (circa ½ theelepel) natriumbicarbonaat
- 5 g (circa 1 theelepel) bakpoeder
- 4 g (circa 1 kleine theelepel) gemalen kaneel
- Een snuifje zout
- 50 g suiker
- 125 ml water
- 10 g (circa 2 theelepels) magere melkpoeder
- 3 sachets MCTprocal
- 2 eiwitten van grote eieren (circa 70 g)
- 100 g bosbessen
- 5 g (circa 1 theelepel) poedersuiker

---

## BEREIDING

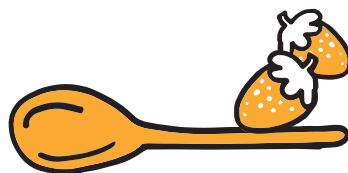
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Giet de bloem, het bicarbonaat, de kaneel en het zout in een mengkom en voeg de suiker toe.
3. Meng het water, het melkpoeder en de MCTprocal in een kan tot alles opgelost is.
4. Klop de eiwitten op in een kom.
5. Meng het vloeibare mengsel met het bloemmengsel en voeg de bosbessen toe.
6. Voeg de eiwitten toe aan het mengsel en meng voorzichtig (zonder te kloppen).
7. Verdeel in 6 gelijke delen en giet in een siliconen of traditionele muffinvorm.
8. Bak 20-25 minuten in de oven, tot de muffins gerezen en goudbruin gebakken zijn. Om te controleren of de muffins gaar zijn, prik je met een prikker in het dikste deel van de muffin. Als de prikker er schoon uitkomt, zijn de muffins klaar.
9. Haal uit de oven en laat afkoelen.
10. Strooi poedersuiker over de afgekoelde muffins.



### TIP VAN DE CHEF

- Probeer hetzelfde recept uit met ander fruit. Bijvoorbeeld frambozen, aardbeien, appel- of banaanstukjes.

# FRUITREEP



## Recept voor:

6 grote of  
12 kleine repen

## Bereidingstijd:

10 minuten

## Baktijd:

30-35 minuten (plus  
tijd om af te koelen)

| Voedingswaarde |     | 1 grote reep |
|----------------|-----|--------------|
| Vetten         | MCT | 10 g         |
|                | LCT | 1,3 g        |
| Eiwitten       |     | 3,6 g        |
| Koolhydraten   |     | 61,3 g       |
| Energie        |     | 366 kcal     |



# INGREDIËNTEN

- 6 Weetabix koekjes, verkruid
- 6 sachets MCTprocal
- 100 g gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 50 g gedroogde aardbeien, in stukjes gesneden
- 200 g golden syrup
- 50 g bruine suiker

---

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de verkruidde koekjes, de MCTprocal en het fruit in een mengkom.
3. Laat de golden syrup en de suiker in een kookpot op een zacht vuur smelten, tot de suiker opgelost is en luchtbelletjes te zien zijn in het mengsel (circa 1 minuut).
4. Voeg de stroop toe aan het droge mengsel en meng goed met een spatel of een houten lepel.
5. Bekleed een bakplaat of een grote schotel met bakpapier en giet het beslag daarop uit. Bak gedurende 30-35 minuten.
6. Haal uit de oven en laat een paar minuten afkoelen. Leg de fruitrepen vervolgens op een rooster en laat nog circa 1 uur afkoelen.
7. Leg de fruitrepen, zodra ze afgekoeld zijn, op een snijplank en snij in 6 of 12 gelijke delen.
8. Bewaar de fruitrepen in een hermetisch afgesloten trommel op een koele, droge plaats. Gebruik bakpapier om de repen afzonderlijk in te wikkelen.



### TIPS VAN DE CHEF

- Vervang de aardbeien en de abrikozen door ander toegelaten gedroogd fruit, zoals dadels, appels, pruimen, peren, mango's of verschillende bessen.
- Voeg wat kaneel of andere specerijen toe aan het mengsel om meer smaak te geven aan je fruitrepen.
- Vers fruit, zoals appels of peren, kun je ook gebruiken in dit recept.



# DADELREPEN



**Recept voor:**

8 repen

**Bereidingstijd:**

10 minuten

**Baktijd:**

2 minuten (2-3 uur rusten)

| Voedingswaarde |     | 1 reep   |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 5 g      |
|                | LCT | 0,2 g    |
| Eiwitten       |     | 1,9 g    |
| Koolhydraten   |     | 17,6 g   |
| Energie        |     | 126 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 40 g (circa 3) rijstwafels met karamelsmaak, verkruimeld
  - 50 g dadels, zonder pit, in stukjes gesneden
  - 4 sachets MCTprocal
  - 10 ml (1 theelepel) water
  - 100 g marshmallows
- 

## BEREIDING

1. Meng de rijstwafels, de dadels en de MCTprocal in een mengkom. Meng goed met je handen, zodat de MCTprocal goed verspreid is over het hele mengsel.
  2. Giet het water in een kom en voeg de marshmallows toe.
  3. Verwarm in de magnetron op gemiddelde sterkte gedurende 1 minuut, haal uit de magnetron en meng krachtig.
  4. Verwarm opnieuw in de magnetron op gemiddelde sterkte gedurende 15 seconden, haal uit de magnetron en meng krachtig.
  5. Herhaal stap 4.
  6. Meng het vloeibare mengsel met het droge mengsel.
  7. Bekleed een vorm of een bakje met bakpapier, giet het mengsel erin en druk plat met je handen of de achterzijde van de lepel.
  8. Laat 2-3 uur rusten zodat de repen hard kunnen worden.
  9. Snijd in 8 gelijke delen zodra ze hard zijn.
  10. Bewaar in een hermetisch afgesloten trommel. Gebruik bakpapier om de repen afzonderlijk in te wikkelen.
- 



### TIP VAN DE CHEF

- Vervang de dadels door ander toegelaten gedroogd fruit, zoals abrikozen of aardbeien.





# MANGO- CITROENSMOOTHIE



**Recept voor:**

1 smoothie

**Bereidingstijd:**

3 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 smoothie |
|----------------|-----|------------|
| Vetten         | MCT | 10 g       |
|                | LCT | 0,4 g      |
| Eiwitten       |     | 5,4 g      |
| Koolhydraten   |     | 31,2 g     |
| Energie        |     | 242 kcal   |



# INGREDIËNTEN

- 100 g mango's op siroop
  - 10 g (2 theelepels) suiker
  - 70 g magere natuuryoghurt
  - 1 sachet MCTprocal
  - 90 ml water
  - 5 ml (1 theelepel) citroensap
- 

## BEREIDING

1. Meng de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een homogene, romige massa.
  2. Dien koud op in een groot glas.
- 



### TIPS VAN DE CHEF

- Vervang de suiker door 10 g ahornstroop.
- Je kunt de smoothie ook zoeten met een halve banaan.



# SMOOTHIE MET VANILLE, YOGHURT EN AHORNSTROOP



**Recept voor:**

1 smoothie

**Bereidingstijd:**

3 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 smoothie |
|----------------|-----|------------|
| Vetten         | MCT | 10 g       |
|                | LCT | 0,6 g      |
| Eiwitten       |     | 12,4 g     |
| Koolhydraten   |     | 23,8 g     |
| Energie        |     | 243 kcal   |



# INGREDIËNTEN

- 1 sachet MCTprocal
  - 100 g magere natuuryoghurt
  - 30 g magere kwark
  - 100 ml magere melk
  - 1 theelepel vanille-essence
  - 15 g (circa 1 eetlepel) ahornstroop
- 

## BEREIDING

1. Meng de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een homogene, romige massa.
  2. Dien koud op in een groot glas.
- 



### TIPS VAN DE CHEF

- Gebruik honing of agavesiroop in plaats van ahornstroop voor een andere smaak.
- Je kunt de smoothie ook zoeten met een halve banaan.

# CAFFÈ LATTE



**Recept voor:**

1 portie

**Bereidingstijd:**

5 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,5 g    |
| Eiwitten       |     | 10,2 g   |
| Koolhydraten   |     | 24,8 g   |
| Energie        |     | 236 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 1 sachet MCTprocal
  - 200 ml magere melk
  - 10 g (2 theelepels) suiker
  - 4 g (1 theelepel) oploskoffie
- 

## BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een kookpan en zet op het vuur.
  2. Breng aan de kook, zet het vuur uit en dien op.
- 



### SERVEERTIP

- Strooi wat kaneel over je drankje voor meer smaak.

# MALTINE



**Recept voor:**

1 portie

**Bereidingstijd:**

5 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 0,6 g    |
| Eiwitten       |     | 10,5 g   |
| Koolhydraten   |     | 25,6 g   |
| Energie        |     | 241 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 1 sachet MCTprocal
  - 200 ml magere melk
  - 5 g (1 theelepel) suiker
  - 10 g (1 theelepel) maltinecacaopoeder (bijv.: Ovomaltine)
- 

# BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een kookpan en zet op het vuur.
  2. Breng aan de kook, zet het vuur uit en dien op.
-



# MUSKAATMELK



Recept voor:

1 portie

Bereidingstijd:

5 minuten

| Voedingswaarde |     | 1 portie |
|----------------|-----|----------|
| Vetten         | MCT | 10 g     |
|                | LCT | 1,1 g    |
| Eiwitten       |     | 9,5 g    |
| Koolhydraten   |     | 19 g     |
| Energie        |     | 214 kcal |



# INGREDIËNTEN

- 1 sachet MCTprocal
  - 200 ml magere melk
  - 5 g (1 theelepel) suiker
  - 2 g (circa ½ theelepel) muskaatnoot, geraspt
- 

# BEREIDING

1. Giet alle ingrediënten in een kookpan en zet op het vuur.
  2. Breng aan de kook, zet het vuur uit en dien op.
-





**Innovation in Nutrition**

**A Nestlé Health Science Company**

\*Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

Vitaflo International Ltd  
Suite 1.11, South Harrington Building  
182 Sefton St, Brunswick Business Park, Liverpool L3 4BQ  
**vitaflo-benelux@vitafloweb.com**  
**+32 (0)3 291 02 30**

België  
**[www.vitaflo.be](http://www.vitaflo.be)**

Nederland  
**[www.vitaflo.nl](http://www.vitaflo.nl)**