

# Eiwitrijke voeding

Bij ziekte of bij een grote operatie is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor het herstel.

Tip



in plaats van



in plaats van



## Waarvoor eiwitrijk?

- de opbouw en instandhouding van uw spieren
- de opbouw en instandhouding van uw weerstand
- voor herstel en genezing
- om de kans op complicaties te verkleinen.

## Hoeveel eiwitten per dag?

1,2-1,5 gram x uw lichaamsgewicht.

Stel, u weegt 80 kg. Dan heeft u per dag

$1,2-1,5 \times 80 = 96-120$  gram eiwit nodig

Op deze kaart vindt u een aantal warme en koude eiwitrijke producten die u zowel bij de hoofdmaaltijden kunt gebruiken als tussendoor. Informeer bij de service-assistenten voor meer producten en adviezen passend bij uw voedingsadvies.

Het getal in het rondje geeft het aantal grammen eiwitten weer.

Ook kunt u met de Isala eiwit app bijhouden of u de gewenste hoeveelheid eiwitten per dag haalt. De eiwit app kunt u via de app of play store installeren.

isala

Eet zo veel mogelijk eiwitrijke producten verspreid over de dag, zowel bij de hoofdmaaltijden als tussendoor. Eiwitrijke producten zijn: zuivel- en sojaproducten, vlees, vis, kip, kaas en vleeswaren, ei, pinda's en speciale eiwitrijke producten. Maak gebruik van ons aanbod eiwitverrijkt brood.

<p>Melkproducten en kaas</p>  <p>5</p>	<p>Verrijkte pap/vla</p>  <p>10</p>	<p>Drinkvoeding Nutri- drink Compact protein</p>  <p>18</p>	<p>Kwark en verrijkte yoghurt</p>  <p>11</p>
<p>Shake</p>  <p>17</p>	<p>Verrijkt ijs/sap Carezzo</p>  <p>10</p>	<p>Verrijkt sap Boermarke</p>  <p>15</p>	<p>Gekookt ei</p>  <p>5</p>
<p>Breaker high protein</p>  <p>12</p>	<p>Verrijkt brood een snee</p>  <p>8</p>	<p>Salades en mousses (Fijnproevers)</p>  <p>5</p>	<p>Omelet</p>  <p>8</p>
<p>Poffertjes en pannenkoeken</p>  <p>6</p>	<p>Protino</p>  <p>14</p>	<p>Pinda's gezouten</p>  <p>17</p>	<p>Broodje kroket</p>  <p>9</p>
<p>Verrijkte soep</p>  <p>10</p>	<p>Kibbeling of haring</p>  <p>15</p>	<p>Zakje nootjes</p>  <p>6</p>	<p>Bouwsteentje</p>  <p>6</p>

Mogelijk kan het zijn dat u in verband met uw dieetbeperkingen niet van alle producten gebruik kunt maken. Overleg zo nodig met de serviceassistent of uw diëtist.