

# 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 voedingsapp bijhouden of u de gewenste hoeveelheid eiwitten per dag haalt. Deze app kunt u gratis via de app store van uw telefoon downloaden. U kunt producten kiezen uit een lijst van het Isala assortiment, met daarin ruim 200 producten, of eigen etenswaren toevoegen. De app telt automatisch de grammen eiwit op. Een schuifbalkje geeft aan hoe dicht u bij uw doel bent: de ideale voedingsbehoefte.

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>Lactosevrije/plantaardige melkproducten (o.a. Alpro)</p>  <p>5</p> | <p>Kwark en verrijkte yoghurt</p>  <p>11</p>     |
| <p>Prosource nocarb</p>  <p>15</p> <p>kan toegevoegd worden aan zuivel of water</p> | <p>Verrijkte (water)ijs/sap Carezzo</p>  <p>10</p> | <p>Verrijkte sap Boermarke</p>  <p>15</p>                             | <p>Gekookt ei</p>  <p>5</p>                      |
| <p>Breaker high protein</p>  <p>12</p>  | <p>Boost Buddie</p>  <p>15</p>                     | <p>Salades Fano</p>  <p>5</p>   | <p>Omelet</p>  <p>8</p>                          |
| <p>Poffertjes en pannenkoeken</p>  <p>6</p>                                       | <p>Proteïne shake Melkunie</p>  <p>20</p>        | <p>Nature Valley Proteïne reep</p>  <p>10</p>                       | <p>Verrijkte krentenbol Carezzo</p>  <p>10</p> |
| <p>Verrijkte soep Carezzo / Fijnproevers</p>  <p>10</p>                           | <p>Ongezouten nootjes</p>  <p>6</p>              | <p>Drinkvoeding Nutridrink Compact protein</p>  <p>18</p>           | <p>Nutridrink PlantBased</p>  <p>12</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.