

Eiwitrijke productinformatie

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Voldoende eiwit is belangrijk om de spieren goed te houden. Daarnaast is het belangrijk dat u blijft bewegen. De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft hangt af van:

- Uw lichaamsgewicht: of u bent afgevallen en hoeveel spiermassa u heeft.
- Of u een operatie krijgt of net geopereerd bent.
- Of andere behandelingen moet ondergaan.

U heeft _____ gram eiwit per dag nodig.

Waar zit veel eiwit in?		+/-
(karne)melk en (soja)melkproducten	1 glas	5 gram eiwit
kwark	1 schaaltje	12-14 gram eiwit
Griekse yoghurt	1 schaaltje	7-8 gram eiwit
kaas	1 plak 20 gram	5 gram eiwit
hüttenkäse	1 bakje (200 gram) 1 broodbeleg	26 gram eiwit 3 gram eiwit
edelgistvlokken (=plantaardig te gebruiken als strooikaas)	10 gram	3 gram eiwit
eieren	1 stuk	7 gram eiwit
pindakaas/notenpasta	1 broodbeleg	4 gram eiwit
noten/pinda's	20 gram (= 1 grote eetlepel)	6 gram eiwit
noten/pindarepen	1 reep	5-10 gram eiwit
mueslibol	1 stuk	8 gram eiwit (mini mueslibol 5 gram eiwit)
peulvruchten (kikkererwten, linzen, witte/bruine bonen)	1 opscheplepel	4 gram eiwit
vleeswaren	1 plak	3 gram eiwit
vlees, vis, kip	1 portie (± 100 gram)	20 gram eiwit
tahoe/tofu/tempeh	1 portie (75 gram)	10 gram eiwit

Informatie over energie- en eiwitverrijkt dieet via QR code of te vinden in folder [Energie en Eiwitverrijkt dieet](#).



Opmerkingen:

Welke producten zijn in de supermarkt verkrijgbaar waar extra eiwitten in zitten?

• KH = koolhydraten • Kcal = calorieën

Eiwitrijke shakes (meer soorten en smaken verkrijgbaar)

20 gram eiwit 171 kcal 15 gram KH	25 gram eiwit 177 kcal 16 gram KH	25 gram eiwit 191 kcal 13 gram KH	21 gram eiwit 150 kcal 13 gram KH	35 gram eiwit 219 kcal 18 gram KH
 Proteïne shake (Melkunie)	 HiPRO Proteïne (Danone) -lactosevrij	 Proteïn shake (Jumbo) -lactosevrij	 Proteïne drink (AH) -lactosevrij	 Proteïne drink (Aldi)

Proteïne repen (meer soorten en smaken verkrijgbaar)

18 gram eiwit 235 kcal 18 KH	9 gram eiwit 227 kcal 22 gram KH	10 gram eiwit 201 kcal 10 gram KH	18 gram eiwit 65 kcal 1 gram KH	12 gram eiwit 223 kcal 14 gram KH
				
Proteïne reep (Kruidvat)	Proteïne reep (TREK) -glutenvrij	Proteïne reep (Nature Valley) -glutenvrij	Proteïne reep (AH)	Proteïne reep -glutenvrij

Eiwitrijke toetjes (meer soorten en smaken verkrijgbaar)

20 gram eiwit 190 Kcal 15 gram KH	14 gram eiwit 90 kcal 3,5 gram KH schaaltje(150 ml)	13 gram eiwit 81 kcal 6 gram KH schaaltje (150 ml)	20 gram eiwit 260 kcal 24 gram KH	8 gram eiwit 136 Kcal 12 gram KH
 Protein pudding (Alpro) -lactosevrij	 Skyr (Isey) -lactose vrij	 Proteïne yoghurt (Optimel)	 High Protein yoghurt (Lidl)	 Easy to eat Innopastry (Jumbo)

Eiwitrijke producten (meer soorten en smaken verkrijgbaar)

7 gram eiwit 99 Kcal 11 gram KH bij 25 gram	5,5 gram eiwit 78 kcal 3 gram KH bij 1 cracker	11,5 gram eiwit 171 kcal 23,1 gram KH	11 gram 170 kcal 23 gram KH bij 1 pannenkoek	20 gram eiwit 142 kcal 11 gram KH
 Crips protein (AH)	 Protein Cracker (bolletje)	 IJs (Huberts) www.hubertsfood.com	 Pannenkoek-mix (Koopmans)	 Yoghurt/Breaker (Melkunie)

Eiwitpoeder

(o.a. online verkrijgbaar of bij de drogist)

 Fresubin Protein Powder	 Nutricia Fortifit Powder
--	--

Volgt u een prehabilitatie* traject? Bekijk dan ook de informatie. Via QR code of in de folder [Voedingsadvies rondom een operatie](#).



*Prehabilitatie = een programma die patiënten helpt om fitter hun operatie in te gaan met behulp van begeleiding. Dit programma wordt niet voor alle operaties ingezet.

Contact

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek.
088 624 53 27 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur)