



Eiwitten

In dit overzicht vindt u informatie over eiwitten en eiwitrijke producten.

Voldoende eiwitten

Het is belangrijk om elke dag minimaal 60 gram eiwit te eten, liefst zelfs 80 tot 90 gram eiwit. Dit overzicht kan u erbij helpen om voldoende eiwitten te eten en eiwitrijke keuzes te maken. In onderstaande lijst staan verschillende producten van verschillende fabrikanten. De producten zijn gesorteerd op de hoeveelheid eiwitten per productgroep. De producten met de meeste eiwitten staan bovenaan en de producten met de minste eiwitten staan onderaan. Door het enorme aanbod aan producten van verschillende fabrikanten is het niet haalbaar om alle bestaande producten in dit overzicht te verwerken. Staat uw product er niet bij? Controleer dan de voedingswaardetabel op de verpakking en kijk naar de hoeveelheid eiwitten en energie.

Datum

augustus 2017

Pagina

1/4

Diëtisten bariatrieteam:

Daisy van der Borst

Dorinda Koppelaar

Merula Melis

Agnes Slabbekoorn

Tel.nr.: 010-291 1256

E-mail:

dietetiekbariatrie@maasstadziekenhuis.nl

Vlees(vervangers) en broodbeleg		
<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
mager vlees, vis of gevogelte, bereid (50 gram)	10 gram	100 kcal
tonijn op water uit blik voor 1 snee (40 gram)	10 gram	45 kcal
gerookte zalm voor 1 snee (40 gram)	9 gram	75 kcal
zalm op water uit blik voor 1 snee (40 gram)	8 gram	60 kcal
vegetarische vleesvervanger bereid (50 gram)	7 gram	140 kcal
tahoe, tempé of tofu bereid zonder vet (50 gram)	6 gram	65 kcal
1 gekookt ei (50 gram)	6 gram	65 kcal
1 plak 30+ kaas (20 gram)	6 gram	55 kcal
magere vleeswaren voor 1 snee brood (15 gram)	3 gram	20 kcal
smeerkaas 20+ voor 1 snee (15 gram)	3 gram	20 kcal
hüttenkäse voor 1 snee (20 gram)	2 gram	20 kcal
filet américain voor 1 snee brood (15 gram)	2 gram	35 kcal
zuivelspread light voor 1 snee brood (15 gram)	1 gram	25 kcal



Zuivelproducten per 150 ml		
<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
Lindahls kwark (smaak: naturel, perzik- en passievrucht)	16 gram	90 kcal
proteïne kwark Melkunie* (smaak: framboos, aardbei, blauwe bes en passievrucht-papaja)	15 gram	100 kcal
Griekse stijl yoghurt 0% vet naturel Almhof	15 gram	80 kcal
Lindahls kwark (smaak: framboos en vanille)	14 gram	75 kcal
Campina magere milde kwark (smaak: naturel, kokos, vanille)	14 gram	100 kcal
skyr Arla (smaak: neutraal, framboos cranberry, honing, aardbei, bosfruit en vanille)	14 gram	110 kcal

Diëtetiek

Bezoekadres
Maastad Ziekenhuis
 Maastadweg 21
 3079 DZ Rotterdam
Postadres
 Postbus 9100
 3007 AC Rotterdam
 Telefoon 010 – 291 19 11
www.maastadziekenhuis.nl

Griekse stijl yoghurt Optimel (smaak: kers, vanille, naturel, framboos, perzik en ananas kokos)	12 gram	80 kcal
skyr Lidl (smaak: neutraal, vanille, framboos, aardbei, blauwe bosbes en perzik-passievrucht)	12 gram	80 kcal
magere kwark	12 gram	85 kcal
proteïne yoghurt Melkunie* (smaak: granaatappel-blauwe bes en mango)	12 gram	110 kcal
skyr drink Arla (smaak: mango-passievrucht en bosbes-zwarte bes)	9 gram	95 kcal
proteïn drink chocolate flavoured Melkunie	8 gram	70 kcal
yoghurt Griekse stijl 0% vet, zoals Jumbo of AH	8 gram	70 kcal
Breaker High Protein* (smaak: kokos en bosbes-banaan)	8 gram	85 kcal
Vifit Protein (smaak: framboos-zwarte bes en aardbei-rose bes)	8 gram	105 kcal
lactosevrije halfvolle yoghurt*	7 gram	60 kcal
magere yoghurt	6 gram	55 kcal
Griekse stijl drinkyoghurt, Optimel (smaak: honing, vijg en granaatappel)	6 gram	65 kcal
soja yoghurt, naturel*	6 gram	70 kcal
karnemelk	5 gram	45 kcal
magere melk	5 gram	50 kcal
drinkyoghurt 0% vet en zonder toegevoegde suikers	5 gram	50 kcal
soja drink ongezoet*	5 gram	55 kcal
halfvolle melk	5 gram	70 kcal
lactosevrije melk*	5 gram	60 kcal
halfvolle Kefir (1,5% vet)	5 gram	70 kcal
magere vla, zoals Optimel	5 gram	75 kcal
magere chocolademelk	5 gram	90 kcal
Fristi zonder suiker	3 gram	45 kcal
Milk & fruit lichtzoet van Melkunie (smaak: Aardbei kers, mango en sinaasappel)	3 gram	65 kcal
ayran (let op; bevat veel zout)	3 gram	50 kcal

 Pagina
2/4

* Lactosevrije melkproducten



Tussendoortjes		
<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
1 blokje/plakje 30+ kaas (20 gram)	6 gram	55 kcal
2 plakjes magere vleeswaren	6 gram	40 kcal
1 mini Babybel kaasje light	5 gram	40 kcal
1 mini Babybel kaasje	4,5 gram	60 kcal
1 portie Cheez dippers light (35 gram)	4,5 gram	80 kcal
1 portie Cheez dippers (35 gram)	4 gram	100 kcal
15 gram ongezouten noten	3 gram	95 kcal
1 mini kipspiesje (10 gram) zoals Kips of Jumbo	2 gram	20 kcal
1 biscuit Liga milkbreak	2 gram	90 kcal
1 Wasa sandwich cracker met zuivelspread	2 gram	80 kcal
1 reep Goed bezig Bolletje	1,5 gram	100 kcal
1 mueslireep (25 gram), zoals Jumbo	1,5 gram	100 kcal
1 Liga Evergreen koek	1,5 gram	80 kcal
1 surimi stick	1,5 gram	20 kcal
1 plak ontbijtkoek zero (30 gram)	1 gram	70 kcal

1 portie fruit	1 gram	75 kcal
1 biscuit	1 gram	45 kcal
1 stuk brosse eierkoek Bolletje	0,5 gram	65 kcal
1 fruit biscuit, zoals Sultana	0,5 gram	50 kcal

Pagina
3/4

Let op: zuivelproducten tellen ook als tussendoortje.

Graanproducten/zetmeelproducten		
<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
50 gram peulvruchten bereid	4 gram	65 kcal
1 snee volkoren brood	3 gram	75 kcal
1 plak roggebrood	2,5 gram	85 kcal
50 gram volkoren pasta gekookt	2,5 gram	70 kcal
50 gram quinoa gekookt	2 gram	60 kcal
50 gram couscous gekookt	2 gram	65 kcal
2 eetlepels muesli	2 gram	80 kcal
1 volkoren beschuit	1,5 gram	40 kcal
50 gram bulgur gekookt	1,5 gram	40 kcal
50 gram zilvervliesrijst gekookt	1,5 gram	70 kcal
50 gram aardappelen gekookt	1 gram	45 kcal
1 volkoren cracker	1 gram	40 kcal
1 rijstwafel	0,5 gram	25 kcal



Tips om voldoende eiwitten te eten

Deze tips kunnen helpen om voldoende eiwitten te eten:

- Neem elk eetmoment tenminste één eiwitrijk product.
- Kies voor mager hartig beleg op brood.
- Neem een zuivelproduct als tussendoortje.
- Verwerk zuivel in de koffie of in een smoothie.
- Voeg wat kwark of yoghurt toe aan een portie fruit.
- Vervang aardappelen, pasta of rijst ook eens door peulvruchten.
- Neem ook eens een zuivelproduct mee naar het werk of onderweg. Van verschillende zuivelproducten zijn portieverpakkingen te koop.
- Eet bij de warme maaltijd eerst het product met de meeste eiwitten zoals het stukje vlees/vis/kip, daarna groenten en daarna pas aardappelen, pasta of rijst.

Eiwitshakes

Het is het beste om voldoende eiwitten uit gewone producten te halen. Wanneer dit lastig is, kunnen eiwitshakes helpen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Het is belangrijk dat de eiwitshake bestaat uit wei eiwitten en dat er minimaal 80-90 gram eiwit per 100 gram poeder in zit. Een aantal voorbeelden die hieraan voldoen zijn te vinden in onderstaande tabel.

<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid eiwit</i>	<i>Hoeveelheid energie</i>
Eiwitshakes per 30 gram poeder opgelost in 200 ml magere melk		
Whey Perfection van Fit For Me	33,5 gram	175 kcal
Isolaat perfection van Body & Fit	31,5 gram	175 kcal
Impact whey protein van Myprotein	31 gram	190 kcal
Pure whey protein van Bulk Powders	30,5 gram	190 kcal

Eiwitsmoothie per 150ml		
Bodymass Nutrition ready to drink whey protein smoothie (verkrijgbaar bij Action)	11 gram	65 kcal
Eiwitrepen per stuk		
Modifast Protiplus reep	9 gram	95 kcal

Mocht u nog vragen hebben over dit overzicht of over eiwitrijke voeding, neem dan contact op met uw diëtist via 010-2911256 of mail naar dietetiekbariatrie@maasstadziekenhuis.nl