

EIWITWIJS

De receptenbundel



OVERHEERLIJKE
RECEPTEN
VOOR IEDER MOMENT
VAN DE DAG

WAAROM ZIJN
EIWITTEN
ZO **GEZOND?**

TIPS VAN **EXPERTS**

GEZOND EN FIT MET EIWIT



VOORWOORD

Deze receptenbundel is gemaakt om de eiwitname van een 65-plusser te verhogen. Het is belangrijk dat u als 65-plusser voldoende eiwit eet om de afname van spiermassa en spierkracht te verminderen. Deze afname vindt bij iedereen plaats maar kan afgeremd worden. Minder spierkracht en spiermassa zorgt stijvere spieren en het wordt moeilijker om bepaalde activiteiten uit te voeren. Het eten van eiwitten in combinatie met beweging zorgt ervoor dat uw lichaam langer fit blijft. Deze receptenbundel is ontwikkelt door Eiwitwijs.

Eiwitwijs is een onderdeel van het ConsuBETER project. Het ConsuBETER project probeert 65-plussers bewust te maken van de positieve gezondheidseffecten van eiwitten. Het ConsuBETER project is een samenwerking van HAS Hogeschool en Hogeschool Arnhem en Nijmegen en meerdere bedrijven en instellingen.

Voor meer informatie ga naar: www.eiwitwijs.com

Eiwitwijs is een concept ontwikkelt door studenten aan HAS Hogeschool. Wij wensen u veel leesplezier namens: Charlotte Doedée, Ilaya Zomerschoe, Kristie van Best, Myrthe Vooijs en Nienke van Mieghem



INHOUD



In gesprek met Annet Roodenburg.....	pagina 6
Maar wat zijn eiwitten nu eigenlijk?.....	pagina 7
Ontbijt recepturen.....	pagina 8 t/m 18
Kruiswoordpuzzel.....	pagina 19
Wist u dat?.....	pagina 20
Feiten.....	pagina 21
Lunch recepturen.....	pagina 22 t/m 32





Woordzoeker.....	pagina 33
In gesprek met Carmen.....	pagina 34
Diner recepturen.....	pagina 35 t/m 45
Tussendoortje.....	pagina 46
Eiwitbehoefte.....	pagina 47
Dankwoord.....	pagina 49



IN GESPREK MET



Ik ben Annet Roodenburg, lector Voeding & Gezondheid aan de HAS Hogeschool. Als voedingswetenschapper ben ik bezig met de vraag hoe de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te laten zijn. Dat betekent niet voor iedereen hetzelfde: Wist je dat voldoende eiwit eten belangrijker wordt naarmate je ouder wordt?

Dat zit zo: Eiwitten zijn bouwstenen voor onze spieren en belangrijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Naarmate we ouder worden neemt onze spiermassa en spierkracht geleidelijk af. Hierdoor worden we minder mobiel. Dit proces kunnen we vertragen door meer te bewegen en door meer eiwit te eten.

Voldoende eiwit eten lukt meestal nog wel via de warme maaltijd. Maar met de lunch of het ontbijt is dat veel lastiger om veel eiwit te eten. En zijn er ook eiwitrijke tussendoortjes? Belangrijke eiwitbronnen in onze voeding zijn vlees(vervangers), zuivel en brood. Maar ook vis, noten, peul-vruchten en eieren bevatten veel eiwitten.

Dus: Meer eiwit eten, hoe doe je dat? Drink een glas melk bij het ontbijt of de lunch. En beleg de boterham met kaas, tonijnsalade of hummus (rijk aan kikkererwten). Neem tussendoor een handje noten of een stukje kaas.

Natuurlijk probeer ik zelf ook voldoende te bewegen. Ik spring regelmatig op mijn fiets voor rondje van 1-2 uur. Wat betreft genoeg eiwit te eten: Mijn favorieten eiwitrijke producten: een volkorenbrood met kaas en een glas karnemelk. Of een stukje kaas 's avonds.

EIWITTEN

MAAR WAT ZIJN EIWITTEN NU EIGENLIJK?

Eiwitten zijn net als vetten en koolhydraten voedingsstoffen die u binnenkrijgt via uw voeding. Het is daarom belangrijk dat de juiste voeding wordt gegeten om deze voedingsstoffen binnen te krijgen.

Eiwitten bestaan uit aminozuren. Aminozuren zijn kleine onderdelen die samen met elkaar een eiwit vormen. Er zijn verschillende soorten aminozuren. Sommige aminozuren kunnen door het lichaam worden aangemaakt, maar er zijn ook aminozuren die u enkel via voeding binnen kunt krijgen. Daarom is gevarieerde eiwitinname van belang.

Eiwitten geven uw lichaam energie, ze leveren 4 kcal per gram. Daarnaast zorgen eiwitten voor een verzadigend gevoel.



ONTBIJT

MAGERE KWARK MET MUESLI

Voor 1 persoon | ingrediënten

150 ml	magere kwark (een schaaltje)
4 el	muesli zonder suiker
1	nectarine in blokjes

Bereidingswijze

Vul een schaaltje met de 150 ml kwark. Snij vervolgens de nectarine in kleine blokjes. De nectarine kan ook vervangen worden door andere fruit soorten. Schep de nectarine door de kwark heen. Doe vervolgens over de kwark met nectarine de muesli.

Drink er een kopje koffie met een scheutje halfvolle melk.



420 kcal
22 gram eiwitten

ONTBIJT

GEVULDE EI MUFFIN

Voor 6 muffins | ingrediënten

5	eieren
5 g	bieslook
1	kleine paprika
1	lente-ui
1 teentje	knoflook
50 g	gerookte kipblokjes
2 el	halfvolle melk
Een handje	spinazie
Een snufje	Peper en zout
Muffin blik	



150 kcal
14 gram eiwitten
Per 2 muffins

Bereidingswijze

Zet de oven aan op 180 graden. Snij vervolgens de paprika en knoflook klein. Bak de knoflook en paprika in een pan op laag vuur voor ongeveer 5 minuten. Snij vervolgens de spinazie en lente ui fijn. De

lente ui kan worden gemengd met de

5 eieren. Kluts de eieren door elkaar heen en breng ze op smaak met peper, zout en melk.

Voeg als laatste nog de fijngesneden spinazie kip, gebakken paprika en knoflook toe. Verdeel het mengsel over het muffin blik. Bak de ei muffin 25 tot 30 minuten af. De eieren moeten volledig gestold zijn.

ONTBIJT

PINDAKAAS HAVERMOUT

Voor 1 persoon | ingrediënten

125 ml	halfvolle melk
1/2 el	ahornsiroop
50 g	havermout
1 blokje	pure chocolade
50 g	bosbessen
15 g	walnoten
1 el	pindakaas

Bereidingswijze

Voeg 's avonds voor het slapen gaan de melk, pindakaas, ahornsiroop en havermout samen in een kommetje, meng dit goed door elkaar. Laat vervolgens het kommetje 1 nacht in de koelkast staan.

Rasp in de ochtend het blokje chocolade en voeg dit samen met het fruit en de walnoten aan de havermout toe.



515 kcal
18 gram eiwitten

ONTBIJT

BOTERHAM MET EI EN TOMAAT

Voor 1 persoon | ingrediënten

2	volkoren boterhammen
2 el	margarine
1	ei
1	tomaat

Bereidingswijze

Zet een pan met water op om u ei in te koken. Smeer 2 volkoren boterhammen met margarine. Kook een eitje voor 8 minuten in het kokende water.

Snijd het ei en de tomaat in plakjes en beleg de boterham hiermee. Drink bij dit ontbijt een glas halfvolle melk (150 ml) en een kopje thee zonder suiker.



400 kcal
20 gram eiwitten

ONTBIJT

Pannenkoeken met fruit

Voor 2 persoon | ingrediënten

100 g	hüttenkäse kaas
25 g	tarwebloem
1	klein ei
1/2 el	arachideolie
75 g	verse aardbeien
45 g	Griekse yoghurt
1 el	bloemenhoning

Bereidingswijze

Meng de hüttenkäse, bloem en ei in een kom tot een samenhangend geheel. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan. Maak 2 pannenkoekjes. Schep per keer maximaal 2 hoopjes beslag in de pan en bak 3 min. met de deksel op de pan of afgedekt met aluminiumfolie op laag vuur. Keer om.

Bak de pannenkoekjes zonder deksel op de pan nog 3 min. op middelhoog vuur goudbruin en gaar.

Maak vervolgens de aardbeien schoon en halveer ze. Verdeel de pannenkoekjes, aardbeien en yoghurt over het bord en besprenkel met de honing.



415 kcal
9 gram eiwitten

ONTBIJT

Avocado toast

Voor 1 persoon | ingrediënten

2	meergranenbrood
75 g	kikkererwten
1 mespuntje	kerriepoeder
1 tl	arachideolie
1	eetrijpe avocado
1/4	limoen
25 g	feta
40 g	rauwkost radijsmix
1 tl	tahin
1/2 el	water
Peper en zout naar smaak	



324 kcal
16 gram eiwitten

Bereidingswijze

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Spoel de kikkererwten af met koud water en laat deze uitlekken. Meng de kikkererwten met wat peper en zout en voeg de kerriepoeder toe.

Bak de kikkererwten in de olie +/- 6 minuten tot ze goudbruin zijn.

Ontpit en schil de avocado en doe deze in een hoge beker met de limoensap en de feta. Pureer dit met de staafmixer. Breng dit eventueel op smaak met peper en zout. Bestrijk de avocadospread over het brood en top af met de kikkererwten en radijsmix. Meng de tahin met het water en sprenkel over de toast.

ONTBIJT

HAVERMOUT UIT DE OVEN

Voor 2 persoon | ingrediënten

100 g	havermout
1 tl	kaneel
1 tl	bakpoeder
2 el	honing
200 ml	(half)volle melk
1	ei
1	appel
25 gram	rozijnen
25 gram	noten
300 ml	Halfvolle yoghurt
Neutrale olie of boter om in te vetten	

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 170°C en vet een kleine ovenschaal in. Meng de havermout, bakpoeder, kaneel en een snufje zout

in een kom. Mix in een andere kom de melk, honing, het ei. Voeg beiden samen met de helft van het fruit en de rozijnen. Het overgebleven fruit wordt bovenop het mengsel in de oven vorm gedaan. Hak de noten in grove stukjes en verdeel dit in het mengsel.

Zet de ingevette ovenschaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak in ongeveer 30 minuten af. Serveer de havermout in een schaal met een verfrissend bakje yoghurt erbij.



325 kcal
15,3 gram eiwitten

ONTBIJT

BLAUWE BESSEN MUFFIN

Voor 4 muffins | ingrediënten

1 banaan
2 eieren
4 el amandel meel
1/2 tl bakpoeder
1 tl honing
Handje blauwe bessen
(vers of diepvries)

Optioneel: kwark ter garnering

Bereidingswijze

Verwarm eerst de oven voor op 180 graden, en verdeel 4 papieren muffin vormpjes over de muffin vorm. Pureer de banaan met een vork. Voeg daarna de eieren bij het bananen mengsel en mix dit goed door elkaar. Voeg vervolgens het meel, bakpoeder en een

snuf zout door het banaan mengsel heen. Voeg als laatste de honing en bessen toe. Verdeel het mengsel over de 4 muffinvormpjes.

Bak de muffins voor ongeveer 20 minuten in de oven, prik aan het eind even met een saté prikker in de muffins (als deze er droog uit komt, zijn de muffins klaar). Eet het samen met wat kwark voor extra voeden en vullend ontbijt. Wist je dat je de muffins ook kunt invriezen en dus van tevoren klaar kunt maken?



260 kcal
12,5 gram eiwitten
Per 2 muffins

ONTBIJT

Italiaanse ricotta omelet met gebakken tomaatjes

Voor 1 persoon | ingrediënten

1	kleine ei
25 g	peperoni
1	afbak bagel
25 g	ricotta
10 g	rucola

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175 °C. Kook het ei in 8 min hard. Laat het ei schrikken onder koud water, pel het ei en snijd deze fijn. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en bak de peperoni in 6 min. krokant. Neem uit de pan en laat uitlekken op het keukenpapier.

Verwarm ondertussen de bagel volgens de aanwijzingen op de verpakking in de oven en snijd overlangs doormidden.

Besmeer de helft van de bagel helft met de ricotta. Verdeel de rucola, peperoni en het ei er overheen en serveer met de andere bagel helft erbij.



341 kcal
4 gram eiwitten

ONTBIJT

Quinoa havermoutpap met appel, kaneel en amandelen

Voor 1 persoon | ingrediënten

25 g quinoa
20 g havermout
175 g amandelmelk
1 appel in stukjes
1 el amandelen
1/2 tl kaneel
Optioneel honing

Bereidingswijze

Kook de quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking. En doe de havermout en de amandelmelk in een steelpan en breng aan de kook.

Laat dit even al roerend inkoken en voeg de quinoa toe. Doe de appelstukjes in een kom en verdeel hierover de quinoa havermout pap. Top de af met de gehakte amandelen en bestrooi het met kaneel. Serveer tip: voeg eventueel een eetlepel honing toe.



190 kcal
14 gram eiwitten

ONTBIJT

Peperoni bagel

Voor 1 persoon | ingrediënten

75 g tomaten
10 g roomboter
1 ei
30 g ricotta
8 g Italiaanse kruidenmix
10 g rucola
1 meergranenbol
Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Halveer de tomaatjes en bak ze op de snijkant voor 5 minuten in de boter. Klop het ei los met de ricotta en kruidenmix en breng het op smaak met peper en zout.

Schenk het eimengsel op de tomaatjes en bak op een laag vuur met de deksel op de pan in 10 min. gaar. Keer de omelet om met behulp van de deksel of op een bord en serveer met de rucola en de meergranenbol.



388 kcal
8 gram eiwitten

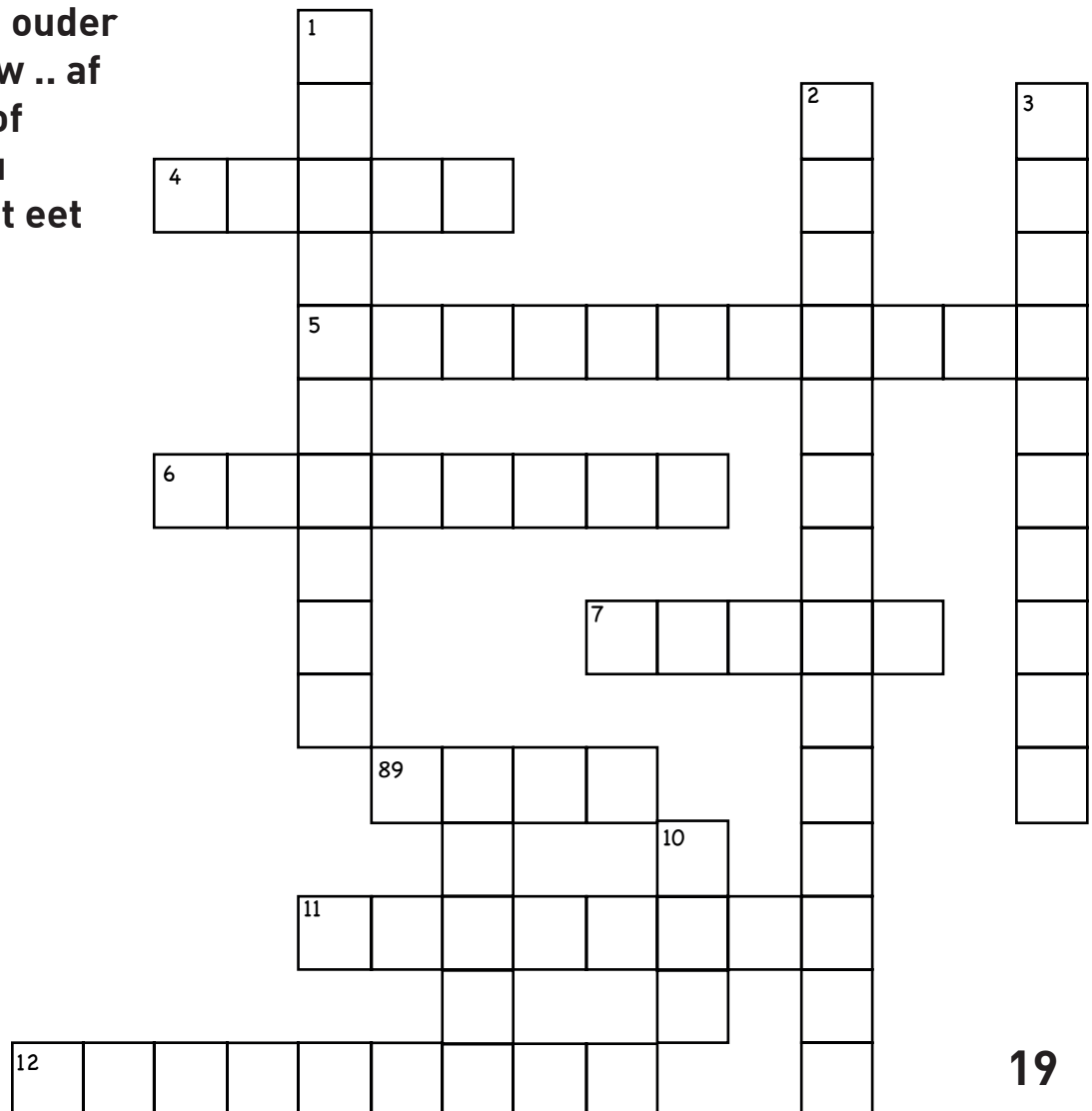
PUZZEL

HORIZONTAAL:

- (4) Door beweging en het eten van eiwitten worden uw spieren minder..
- (5) Twintig procent van de 65-plussers eet .. eiwit
- (6) Functie van eiwit in het lichaam
- (7) Zuivelproduct met de meeste eiwitten
- (8) Om te controleren of u voldoende eiwit eet kunt u een .. doen
- (11) Dit is naast het eten van eiwitten ook belangrijk
- 12 Zuivelproduct met bijna geen eiwit

VERTICAAL:

- (1) Eiwitten bestaan uit
- (2) Plantaardige eiwitbron
- (3) Naarmate u ouder wordt neemt uw .. af
- (9) Voedingsstof
- (10) Wanneer u voldoende eiwit eet blijft u gezond



WIST U DAT?

Wist u dat er verschillende soorten eiwitten zijn? **Plantaardige en dierlijke**. Om een gevarieerd dieet te hebben is het van belang dat u beide soorten eiwitten consumeert. Daarom is het belangrijk dat u weet waar er eiwitten inzitten.



Feiten

- 1.** Het lichaam kan 13 aminozuren zelf maken, de rest moeten we binnenkrijgen via ons eten.
- 2.** Een volwassen lichaam bevat 12 kg eiwit.
- 3.** Na vlees(producten) is zuivel de belangrijkste bron van eiwitten in onze voeding.
- 4.** Eiwit en proteïne hetzelfde zijn.
- 5.** Van alle melkproducten bevat kwark het meeste eiwit.



LUNCH

Guacamole clubsandwich

Voor 1 persoon | ingrediënten

1	klein ei
1/2 tl	ongezouten roomboter
1 plakje	Ardennerham
2 sneetjes	bruin casinobrood
1 kleine	tomaat
1 blaadje	ijsbergsla
1/4 zakje	bosui
1/4 bakje	guacamole
1/4 bakje	tuinkers



Bereidingswijze

Kook het ei in ca. 10 minuten hard. Verhit in een koekenpan boter en ham tot het knapperig is +/- 3 minuten en laat dit uitlekken op keukenpapier. Rooster het brood in het broodrooster. Was de tomaat en snijd deze in plakjes.

Was de sla en dep deze droog met keukenpapier. Snipper de bosui en pel vervolgens het ei en snijd in lengte in plakjes. Besmeer het brood met dipsaus en beleg de besmeerde kant van 1 sneetje brood met plakjes ei en tuinkers. Leg vervolgens 1 sneetje brood met de besmeerde kant naar beneden erop. Verdeel plakjes tomaat en bosui over bovenste sneetje. Leg 1 sneetje brood met de besmeerde kant naar beneden erop. Verdeel ham en leg sla erop. Dek het laatste sneetje brood af met besmeerde kant naar beneden. Snijd met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren en steek vast met cocktailprikkers. Leg gekanteld op twee borden.

211 kcal
20 gram eiwitten

LUNCH

YOGHURT MET BOSVRUCHTEN EN EEN BOTERHAM MET KAAS

Voor 1 persoon | ingrediënten

150 ml	halfvolle yoghurt (een schaaltje)
Een handje	Bessen naar keuze
2	volkoren boterhammen
2 el	margarine
2 plakken	30+ kaas
4 plakjes	komkommer

Bereidingswijze

Pak een schaaltje en doe hier 150 ml halfvolle yoghurt in. Roer de bosvruchten door de yoghurt heen. Pak 2 volkoren boterhammen en besmeer deze met margarine. Doe hier vervolgens 2 plakken kaas op met 2 plakjes komkommer.

Drink bij dit gerecht een glas karnemelk van 150 ml.



577 kcal
32,7 gram eiwitten

LUNCH

Zalm tzatziki clubsandwich

Voor 1 persoon | ingrediënten

2	sneetjes witbrood
1/2 el	cashewnoten
1/8	komkommer
100 g	Tzatziki
50 g	gerookte zalmfilet
3 sprietjes	bieslook
2 takjes	dille



Bereidingswijze

Rooster het brood in de broodrooster tot het licht bruin kleurt. Rooster vervolgens in een droge koekenpan cashewnoten lichtbruin en laat deze afkoelen. Hak de cashewnoten grof.

Was en schil de komkommer en snijd in dunne plakjes. Besmeer 1 sneetje brood met helft van de tzatziki en leg hier de komkommer en de zalm filet op. Schep de cashewnoten door rest van de tzatziki.

248 kcal
17 gram eiwitten

Besmeer het andere sneetje brood met de overige tzatziki en verspreid de bieslook en de dille hierover en leg de sneetjes brood op elkaar

LUNCH

HOLLANDSE BOTERHAM

Voor 1 persoon | ingrediënten

2	volkoren boterhammen met margarine
30+	kaas
1/4	komkommer
1	tomaat

Optioneel salade

Bereidingswijze

Beleg de 2 sneden boterhammen met de plakken dertig plus kaas.

Snijd 6 plakjes komkommer en een tomaat in plakjes. Beleg deze op het brood met eventueel wat salade.

Drink bij dit gerecht een glas karnemelk van 150 ml.



420 kcal
25 gram eiwitten

LUNCH

Meergranenbol met Saint Albray kaas

Voor 1 persoon | ingrediënten

7 g	zachte roomboter
1/2 el	zongedroogde tomatentapenade
50 g	Saint Albray kaas
1	zongedroogde tomaat op olie
2 sneetjes	bruine meergranen bol
50 g	botersla
25 g	Bretonse ham
2	cherrytomaatjes
2 blaadjes	verse basilicum
2	zwarte olijven

Bereidingswijze

Roer in een kom de tapenade en de boter tot een smeug mengsel. Snijd de Saint Albray in 2 plakken en de tomaatjes in plakjes.



242 kcal
21 gram eiwitten

Besmeer de meergranen bol aan één zijde dun met tomatentapenade. Beleg achtereenvolgens 1 sneetje brood, met boterzijde naar boven met botersla en 1 plak Bretonse ham, 2 plakjes Saint Albray en reepjes zongedroogd tomaat. Dek het broodje af met 1 sneetje brood met beboterde zijde naar onder. Rijg aan elke satéprikker 1 cherrytomaatje, 1 blaadje basilicum en 1 zwarte olijf. Snijd de broodjes diagonaal door en prik in elk broodje 1 prikker.

LUNCH

Boerenomelet

Voor 1 persoon | ingrediënten

2 eieren
2 el halfvolle melk
1/4 paprika
1/2 (rode) ui
1/4 courgette
1 kleine aardappel
Handje cherry tomaatjes
1 tl Provençaalse kruiden
Peper en zout naar smaak
(Olijf)olie

Bereidingswijze

Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes. Bak de aardappels met een scheutje olijfolie in een pan voor ongeveer 7-8 minuten. Snij onder tussen de paprika, courgette, tomaatjes en ui in stukjes. Voeg deze groenten en de kruiden toe aan de stukjes aardappel. Bak dit een paar minuutjes mee.

Meng in een bakje de eieren, zout en peper met een scheutje melk. Giet dit mengsel over de groenten in de pan. Zet de deksel op de pan en laat circa 5 minuten bakken. Als de bovenkant gestold is, kun je de omelet omdraaien en nog 2 minuutjes laten bakken. Serveer het eitje met (volkoren) brood.



500 kcal
25 gram eiwitten

LUNCH

ITALIAANSE BOTERHAM

Voor 1 persoon | ingrediënten

2 volkoren boterhammen
2 el margarine
1 bol mozzarella
1 tomaat
Handje verse basilicum

Bereidingswijze

Pak twee volkoren boterhammen en smeer er margarine op. Snijd de bol mozzarella in plakjes en beleg deze op de boterham. Snijd daarna de tomaat in plakjes en beleg deze ook op de boterhammen. Leg de basilicum blaadjes op de tomaat en doe er eventueel peper op.

Drink bij deze lunch een glas karnemelk van 150 ml.



577 kcal
32,7 gram eiwitten

LUNCH

Kwark pannenkoeken

Voor 2 persoon | ingrediënten

150 g	volkoren tarwemeel
150 g	magere kwark
50 ml	halfvolle melk
1 tl	bakpoeder
3	eieren
2 el	honing
	(of andere zoetstof)
1/2 el	kaneel

Bereidingswijze

Meng de volkoren tarwemeel met de magere kwark, halfvolle melk, bakpoeder, eieren, een halve eetlepel kaneel (of naar smaak) en honing tot een gladde massa. Verhit wat boter of olie in een koekenpan en bak zo'n 5-6 pannenkoekjes. Je kunt eventueel ook wat cacaopoeder door het beslag doen, als je graag chocolade pannenkoeken wilt.

Serveer de pannenkoeken los, of met vers fruit, nootjes, honing of een extra lepel kwark naar keuze.



230 kcal
12 gram eiwitten

LUNCH

BONENSOEP

Voor 2 persoon | ingrediënten

80 g	winterpeen
1/2	prei
1/2	paprika
1 kleine	aardappel
10 g	boter
1/2	ui
1/2 blokje	groentebouillon
200 g	bruine bonen
2 tl	paprikapoeder
40 g	vega spekreepjes
Peper en zout naar smaak	
(Olijf)olie	

Optioneel crème fraîche, avocado



Bereidingswijze

Snijd de winterpeen, aardappels en paprika in kleine blokjes en de prei in

dunne ringen. Verhit 10 g boter in een soeppan en bak de winterpeen, prei, paprika, ui en aardappel 5 min samen met 2 theelepels paprikapoeder. Voeg het bouillontablet, bruine bonen en 400 ml water toe. Breng aan de kook en laat het nog ongeveer 10-15 minuten zachtjes koken.

Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ondertussen resterende boter in een andere kleine pan en bak de spekjes in een paar minuten tot ze goudbruin kleuren en voeg toe aan de soep.

312 kcal
14 gram eiwitten

LUNCH

Tortilla met haring

Voor 1 persoon | ingrediënten

1/4	komkommer
4 g	verse dille
25 ml	azijn
1/4 el	kristalsuiker
1 mespuntje	zout
15 ml	kraanwater
1	Hollandse Nieuwe
2	kleine tortilla's
1/4	rode ui
35 g	zure room

Bereidingswijze

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten.

Schaaf de komkommer met een kaas schaaf in lange linten en snijd de dille fijn. Doe de komkommer linten samen met de dille in een kom. Breng de azijn met de suiker, een mespunt zout en het water aan de kook. Schenk het mengsel over de komkommer en laat dit in 30 min. afkoelen.

Verwijder het staartje van de haring, zodat er 2 filets ontstaan. Bereid de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rode ui in flinterdunne ringen en verdeel samen met de zure room, haring en komkommer over de tortilla's.



256 kcal
14 gram eiwitten

LUNCH

Linzensoep

Voor 2 persoon | ingrediënten

150 g	rode linzen
100 g	kikkererwten in blik
100 g	tomaat in blik
100 g	bleekselderij
100 g	wortel
100 g	prei
1 teentje	knoflook
1	ui
1	rode peper
1 blokje	groenten bouillon
1 tl	kurkuma
1/2 tl	koriander
1/4 tl	komijn
1/2 tl	paprikapoeder
1/2 tl	kaneel
15 ml	(Olijf)olie
1 l	water
2 sneeën	volkorenbrood
Peper en zout naar smaak	



315 kcal
19 gram eiwitten

Bereidingswijze

Snijd de ui en knoflook fijn, verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Snijd de rode peper fijn, verwijder de zaadjes en voeg toe in de pan. Snijd de wortel, bleekselderij, prei in plakjes en voeg vervolgens samen met de kruiden toe aan de pan en bak een paar minuten mee.

Voeg hierna de linzen, kikkererwten, de tomaat, het bouillonblokje en 1 liter water toe en kook voor ongeveer +/- 30 minuten op laag of middel vuur. Voeg peper en zout toe naar smaak.

PUZZEL

R	E	I	C	N	A	R	E	V	E	L	E	I	G	R	E	N	E
B	A	T	C	R	O	W	B	K	N	I	D	A	R	D	D	M	D
P	M	D	K	R	A	W	K	L	A	O	S	F	D	O	R	U	N
L	I	I	F	Y	E	L	I	S	V	S	T	P	V	T	Y	E	E
A	N	E	C	N	N	E	X	L	A	B	E	E	K	S	R	T	S
N	O	R	Q	F	N	U	P	M	O	U	Z	F	N	E	F	T	Q
T	Z	L	I	J	P	C	R	U	L	M	L	D	I	E	E	J	Q
A	U	I	O	K	S	E	W	V	J	X	U	E	O	R	K	Q	S
A	R	J	Y	O	I	S	R	L	P	O	J	H	G	E	V	J	N
R	E	K	Y	P	T	U	I	T	H	R	E	P	V	G	I	J	I
D	N	M	S	E	C	J	G	E	G	B	O	Q	X	W	N	R	V
I	R	M	N	H	E	F	B	S	T	C	B	T	T	M	Y	L	T
G	V	E	T	S	H	R	Q	I	O	J	K	I	E	F	Q	N	D
P	N	E	S	U	E	M	W	F	O	K	W	I	R	I	C	B	H
Y	N	C	Y	I	O	I	Z	G	Y	I	X	S	S	D	N	Q	A
G	F	Z	P	Z	E	Q	S	R	E	N	K	R	H	Y	F	E	M
B	N	S	H	R	E	G	N	A	V	R	E	V	S	E	E	L	V
I	N	E	F	F	O	T	S	S	G	N	I	D	E	O	V	F	V

ZOEKWOORDEN

AMINOZUREN
VLEESVERVANGER
ENERGIELEVERANCIER
PEULVRUCHTEN
SPIERBEHOUD
VOEDINGSSTOFFEN

BOUWSTENEN
EIWITBEHOEFTE
KWARK
PLANTAARDIG
SPIERMASSA

DIERLIJK
EIWITWIJS
NOTEN
PROTEINE
EIEREN

IN GESPREK MET



Hallo! Mijn naam is Carmen en ik ben fysiotherapeut. Samen met een collega die gespecialiseerd is in geriatrie ben ik verantwoordelijk voor fysiotherapie bij ouderen, hartrevalidatie, valpreventie en meer.

Door het natuurlijke verouderingsproces van de spieren, verminderde lichaamsbeweging, problemen in het bewegingsapparaat en voedingstekorten neemt de spierkracht bij ouderen vanaf 65 jaar gemiddeld met 1 à 2% per jaar af. De afname van spierkracht kan onder andere leiden tot een vermindering van zelfredzaamheid en kwaliteit van leven bij ouderen. Functionele weerstandstraining is de meest effectieve manier om spierkracht bij ouderen op te bouwen en deze wordt dan ook vaak toegepast door (geriatrie)fysiotherapeuten. Een voorbeeld van functionele krachttraining is het op- en afstappen op een step om het traplopen te bevorderen.

Om spierkracht te kunnen opbouwen is een gezond voedingspatroon van essentieel belang. Als (geriatrie)fysiotherapeuten hebben wij een signalerende functie wat betreft ondervoeding bij ouderen, om dit in kaart te brengen maken wij gebruik van een vragenlijst. Dit is in onze praktijk een onderdeel van het intakegesprek. Indien nodig verwijzen wij onze patiënten door naar een diëtist. Specifieke voedingsadviezen laten wij altijd over aan een gespecialiseerd diëtist, omdat dit niet onze expertise is.

Wel geven wij onze patiënten altijd het advies om goed op hun eiwitinname te letten. Bij ouderen wordt een eiwitinname van 1,2-1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag geadviseerd, verdeeld over vier maaltijden. Dit komt neer op 20-30 gram voedingseiwit per maaltijd. Naast het behoud en de aanmaak van spiermassa zijn eiwitten ook belangrijk voor wondgenezing. Een gezond voedingspatroon in combinatie met fysiotherapie kan veel klachten voorkomen en de kwaliteit van leven hoog houden!

DINER

ZALM UIT DE OVEN

Voor 2 persoon | ingrediënten

150 g	zalmfilet
100 g	krieltjes
150 g	groenten bv. asperges of broccoli
2 schijven	citroen
1 teentje	knoflook
Peper en zout naar smaak	
(Olijf)olie	

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Hak de knoflook fijn. Voeg dit toe aan ongeveer 2 eetlepels olijfolie om knoflook olie te maken. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de krielen. Verdeel ze over een bakplaat en meng de helft van de knoflook olie erdoorheen.

Zet de krielen in de oven voor ongeveer 20 minuten. Snijd ook de groenten in gewenste grootte, vet dit ook in met wat olie. Breng de zalm op smaak met peper en zout en wat knoflook olie. Snijd plakjes van de citroen en leg twee plakjes op de zalm. Na 20 minuten kan de groente en de zalm op de bakplaat met de krielen toegevoegd worden. Bak deze nog ongeveer 10-15 minuten langer (afhankelijk van de dikte van de zalm).

Serveer tip: ook lekker met een yoghurt sausje van 2 eetlepels yoghurt, 1 eetlepel mayonaise (optioneel), 1 theelepel citroensap en verse fijngehakte kruiden zoals dille of peterselie.



245 kcal
17,5 gram eiwitten

DINER

Rode linzen curry met kokosmelk

Voor 4 persoon | ingrediënten

2	middelgrote uien
300 g	rijst
3 punt	paprika's
2 el milde	olijfolie
1 tl	zout
50 g	verse gember
2 el	madras kerriepoeder
300 g	gedroogde rode linzen
400 ml	kokosmelk
600 ml	water
2 el	azijn

Bereidingswijze

Halveer de uien en snijd ze in dunne halve ringen en verhit de olie in een grote, vrij hoge braadpan. Bestrooi de uienringen met het zout. Bak de ui op middelhoog vuur voor tot dat deze glazig zijn, schep regelmatig om.



250 kcal
15 gram eiwitten

Schil ondertussen de gember en snijd heel fijn. Voeg de gember met de curry madras toe aan de uien. Bak omscheppend mee op middelhoog vuur. Snijd de puntpaprika in halve ringen en bak deze mee. Voeg de linzen toe en schep deze om. Schenk de kokosmelk en het water erbij. Breng dit aan de kook en schep om en het laat op een laag vuur 20 min. koken. Roer de azijn erdoor. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Proef en breng de curry eventueel verder op smaak met zout en versgemalen peper.

DINER

VARKENSHAAS MET CHAMPIGNONS

Voor 2 persoon | ingrediënten

500 g	aardappelen
1	kleine varkenshaas
2 el	vloeibare margarine
400 g	sperziebonen
2	sjalotten
150 g	champignons
1 el	volkoren meel
250 ml	halfvolle melk
2 el	kookroom light
Peper, zout, nootmuskaat naar smaak	



505 kcal
35 gram eiwitten

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en kook ze in een pan met water voor ca. 20 minuten gaar. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Verwarm de margarine in een koekenpan en bak het vlees bruin. Draai het vuur laag en laat het vlees 15-20 minuten gaar worden.

Maak de sperziebonen schoon en kook ze ca. 10 minuten in een pan met water gaar. Maak de champignons schoon en snijd ze samen met de sjalot. Neem het vlees uit de pan. Dek het af met aluminiumfolie en laat het 6-8 minuten rusten. Fruit de sjalotjes in de achtergebleven margarine. Bak de champignons kort mee. Roer het volkorenmeel met 100 ml melk tot een papje. Giet dit met de kookroom in de pan en breng het aan de kook. Kook de saus nog 2 minuten. Verwarm de rest van de melk. Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van. Maak de champignonsaus op smaak met peper en schenk de saus over het vlees. Geef er de sperzieboontjes en aardappelpuree bij.

DINER

Nasi goreng

Voor 1 persoon | ingrediënten

75 g	(zilvervlies)rijst
150 g	kant-en-klare wok groenten
1/2	rode peper
1 stuk	kipfilet
1/2	zakje nasi kruiden
1 teentje	knoflook
1 el	ketjap manis
(Olijf)olie	

Optioneel 1 ei, komkommer, kroepoek, satesaus en gebakken uitjes

Bereidingswijze

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen. Snijd de kip, rode peper en groente in stukjes of gebruik kant-en-klare wok groenten. Verwarm een eetlepel olie in een pan of wok en bak hierin de kip in een paar minuten gaar en bruin. Voeg de groente toe. Pers/ hak de knoflook en voeg toe in de pan. Meng daarna de kruiden en rijst toe aan de pan.

Bak als laatste de tauge door de nasi heen. Maak de nasi op smaak met ketjap manis. Serveer eventueel met een spiegelei, komkommer, kroepoek, satésaus en/of gebakken uitjes.



630 kcal
46 gram eiwitten

DINER

Surinaamse roti met ei en sperziebonen

Voor 4 persoon | ingrediënten

500 g	kruimige aardappelen
2	uien
4 tenen	knoflook
370 g	kipdijfilet
4 el	arachideolie
4 tl	madras kerriepoeder
100 ml	kraanwater
2	tomaten
1	rode peper
400 g	diepvries sperziebonen
4	middelgrote eieren
4	Surinaamse rotivellen



382 kcal
18 gram eiwitten

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en snijd in stukken van 2 cm. Snijd de uien en knoflook fijn en de kip in blokjes. Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui, knoflook

en curry madras 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 minuten op hoog vuur. Voeg de aardappelen en het water toe en breng aan de kook. Snijd de tomaten in blokjes. Was de peper, halveer deze in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Voeg de tomaat samen met de peper toe aan de kip en laat 15 minuten zachtjes koken op laag vuur met de deksel op de pan. Proef na 10 minuten hoe pittig het gerecht is en verwijder desgewenst de peper. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Breng een pan water aan de kook, voeg de bonen toe en kook deze in 8 minuten beetgaar. Voeg de laatste 6 minuten de eieren toe. Giet het water af, laat de boontjes in de pan. Spoel de eieren onder koud water en pel ze. Verwarm de roti's 20 sec. per kant in een koekenpan of verwarm ze op een bord in de magnetron. Leg de roti's op de borden en verdeel er de kip, boontjes en de eieren over.

DINER

Andijviestamppot met verse zalm en kappertjes

Voor 4 persoon | ingrediënten

1,25 kg	iets kruimige aardappel
1	middelgrote ui
2 tenen	knoflook
3	ansjovisfilets in olijfolie
1 tl	chilivlokken
750 g	fijngesneden andijvie
600 g	verse zalmfilets
3 el	kappertjes
250 ml	halfvolle melk
20 g	ongezouten roomboter

Bereidingswijze

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. Snipper ondertussen de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit 2/3 van de ansjovisfilets met 1 el ansjovisolie (per 4 personen) in de pan, tot de vis uit elkaar valt. Voeg de ui, knoflook en chilivlokken toe en bak 5 min. op laag vuur. Roer regelmatig. Voeg de andijvie in delen toe en laat in 5 minuten iets slinken. Neem de pan van het vuur. Verhit de rest van de ansjovis met 1/2 el ansjovisolie (per 4 personen) in een koekenpan en laat de ansjovis uit elkaar vallen in de olie. Bestrooi de zalm rondom met peper en eventueel zout en bak 6 min. op middelhoog vuur in de ansjovisolie. Keer halverwege.



365 kcal
18 gram eiwitten

Voeg de kappertjes met 2 el kappertjesvocht (per 4 personen) toe en roer door het bakvet. Giet de aardappelen af en stamp met de melk en de boter tot een puree. Meng de andijvie erdoor en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de stamppot over diepe borden, breek de zalm in stukken en verdeel met de kappertjesjus erover.

DINER

KIPPENSOEP

Voor 2 persoon | ingrediënten

50 g	zilvervliesrijst
10 g	gemberwortel
1	ui
250 g	prei
100 g	wortelen
100 g	sperziebonen
1/2 el	kerrie
1 el	olie
1/4	kippenbouillon tablet met minder zout
200 g	kippendijvlees of kipfilet
1 tl	sambal oelek
4	volkoren boterhammen



245 kcal
17,5 gram eiwitten

Bereidingswijze

Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Schil het stukje gemberwortel en rasp het grof. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de worteltjes in plakken en breek de sperziebonen eenmaal. Fruit de ui met de kerrie in de olie. Fruit de geraspte gemberwortel kort mee. Voeg de prei, de sperziebonen, 600 ml water en het stukje bouillontablet toe. Kook de groente 10 minuten. Snijd de kip in reepjes en bestrooi ze met peper. Doe de kip en de plakjes wortel bij de soep en kook het geheel nog 5 minuten. Roer de rijst door de soep en maak hem op smaak met wat sambal. Serveer brood bij de soep.

DINER

HETE BLIKSEM STAMPPOT

Voor 1 persoon | ingrediënten

200 g	aardappelen
1	appel
60 g	gerookte spekjes
15 g	boter
60 g	witte bonen, uit blik
1	ei

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Breng ze aan de kook in een pan met een beetje zout in het water.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukken. Bak de blokjes spek knapperig in een koekenpan en kook het ei zoals gewenst. Giet de aardappels af en bewaar wat van het kookvocht.

Voeg boter, peper en zout toe en pureer het. Voeg de witte bonen en appel toe, met net zoveel kookvocht totdat je een smeuijge stamppot hebt. Voeg de uitgebakken spekjes toe. Serveer met het gekookte ei erop.



560 kcal
18 gram eiwitten

DINER

Tonijnsalade met peulvruchten

Voor 1 persoon | ingrediënten

100 g	gemengde sla
30 g	rucola
50 g	witte bonen, uit blik
50 g	kikkererwten, uit blik
50 g	tonijn in water, uit blik
1/4	komkommer
1	rode ui
25 g	olijven, zwart of groen
1 tl	mayonaise
1 el	halfvolle kwark
een bosje	oregano, basilicum
1 el	citroensap

Bereidingswijze

Spoel de witte bonen en kikkererwten in een vergiet af. Doe deze vervolgens in een (salade)schaal. Schil en snipper de ui.

Voeg deze aan de schaal toe, samen met

de tonijn. Meng de mayonaise, citroensap en halfvolle kwark samen. Breng op smaak met peper en zout. Voeg dit als dressing toe aan de salade. Voeg de gemengde sla en rucola toe. Snijd de blaadjes basilicum en komkommer fijn en doe in de schaal. Meng het geheel. Voeg tot slot de zwarte olijven toe en breng de witte bonen salade met tonijn op smaak met wat peper en oregano.



400 kcal
26 gram eiwitten

DINER

Macaronischotel

Voor 2 persoon | ingrediënten

1	ui
1	teentje knoflook
1	courgette
100 g	kers tomaatjes
150 g	rundertartaar
2 el	vloeibare margarine
1 el	tomatenpuree
	zonder zout
1	gedroogd chili pepertje
150 g	volkoren macaroni

Bereidingswijze

Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook klein en snijd de courgette in halve plakjes. Bak de tartaar in 1 eetlepel margarine gaar en rul. Fruit de knoflook mee. Voeg de courgette toe en smoor de groenten gaar.

Maak het op smaak met peper. Fruit de ui in de rest van de margarine glazig. Bak de tomatenpuree kort mee. Verkruimel het pepertje erboven en voeg wat water toe. Laat de saus zacht pruttelen. Roer op het laatst de kers tomaatjes erdoor.

Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing. Giet de macaroni af en schep de tomatensaus erdoor. Schep het courgette mengsel in een schaal en verdeel de macaroni erover.



257 kcal
15 gram eiwitten

DINER

Kip, groenten schotel met aardappeltjes

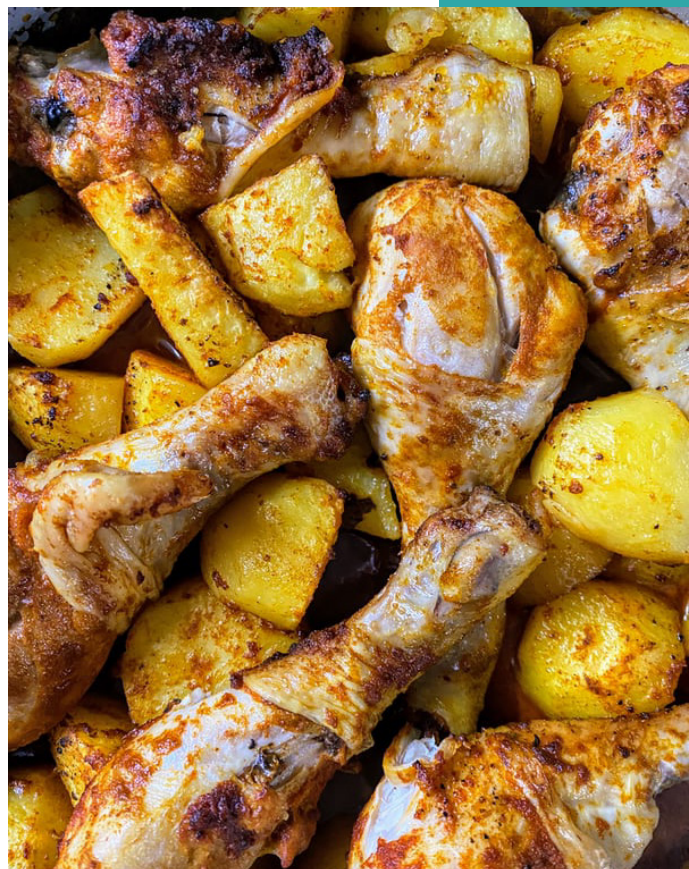
Voor 2 persoon | ingrediënten

3 el	zonnebloemolie
600 g	bak aardappeltjes
400 g	kippendijen
800 g	champignon
150 g	veldsla
3 el	salade dressing
	yoghurt
40 g	salade noten mix
200 g	heksen kaas
30gr	walnoten

Bereidingswijze

Verhit de olie in een koekenpan en bak de aardappeltjes in 10 minuten goudbruin en gaar. Verhit ondertussen de rest van de olie in een wok en bak de kip 3 min. Voeg de champignons toe en roerbak nog 4 min. mee.

Meng ondertussen de sla met de dressing. Garneer met de noten mix en breng op smaak met peper. Schep de aardappeltjes, het kip groente mengsel en de roomkaas door elkaar. Serveer met de noten, sla en walnoten.



398 kcal
16 gram eiwitten

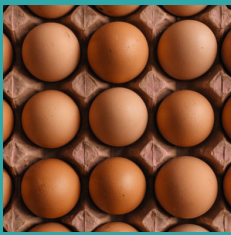
Tussendoortjes



Handje pompoenpitten (172 kcal, 12 gram eiwit)
Een flinke hand pompoenpitten bevat 12 gram eiwit. Pompoenpitten zijn ook lekker als topping in een schaaltje yoghurt of als topping op de salade.



Hummus met komkommer (207 kcal, 5,3 gram eiwit)
Doe 3 eetlepels hummus in een bakje en gebruik het als dip voor komkommer, paprika of brood.



Gekookt eitje (61 kcal, 6,2 gram eiwit)
Een hardgekookt eitje is heerlijk als topping op een boterham maar ook om zo te eten met wat kruiden erop.



Ongezouten noten (100 kcal, 3 gram eiwit)
Pak een handje ongezouten noten (15 gram) en eet deze uit het vuistje. De noten zijn ook lekker als topping door de yoghurt.



Zoete kaas (276 kcal, 12 gram eiwit)
Schep 100 gram hüttenkäse in een bakje en snijd de hele mango in blokjes. Meng de mango met de hüttenkäse door elkaar.



Tonijn op een rijstwafel (207 kcal, 5,3 gram eiwit)
Maak een blikje tonijn open en doe deze in een kom. Meng er wat peterselie doorheen. Pak 2 rijstwafels en schep de tonijn op de rijstwafel.

Eiwit behoefte

Hoeveel **eiwit** heb ik op een dag nodig?

Eiwitbehoefte berekenen doet u in grammen per kilogram lichaamsgewicht. De Wereldgezondheidsorganisatie en de Nederlandse Gezondheidsraad adviseren 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag voor gezonde volwassenen. Bij een gemiddeld lichaamsgewicht van 75 kg is dat dus $75 \times 0,8 \text{ gram} = 60 \text{ gram}$ eiwit per dag. Voor optimaal spier behoud is het belangrijk dat u iedere maaltijd ten minste 20 tot 25 gram eiwit eet.

De eiwitbehoefte bij 65-plussers ligt op 1,0 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Dit komt omdat het proces van het afbreken in aminozuren en weer opbouwen van spieren op oudere leeftijd minder efficiënt verloopt. Om zo veel mogelijk spier aan te maken is daarom iets meer eiwit nodig.



EET GEZONDER NIET MINDER



EIWITWIJS

Gezond en fit met eiwit

Deze receptenbundel is mede mogelijk gemaakt door:

**HAS University of applied science,
HAN University of applied science,
Voedingscentrum en stuurgroep ondervoeding en Sligro.**

**ConsuBETER wordt gefinancierd vanuit het Nationaal
Regieorgaan Praktijkgericht Onderzoek SIA, onderdeel van de
Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek
<http://www.regieorgaan-sia.nl/over+SIA>.**

