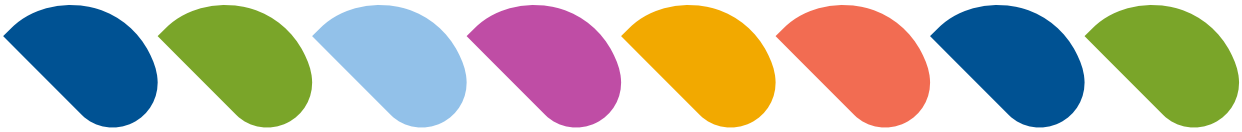
AZ MOL

EIWITRIJKE VOEDING: VISUEEL



DIËTIEK

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Tips om voldoende eiwitten met je voeding binnen te krijgen:

» Visueel

Eiwitten maken deel uit van al onze lichaamscellen en zijn daarmee belangrijke bouwstoffen voor het lichaam.

Je behoefte aan eiwitten ligt hoger bij ziekte, ondervoeding, behandelingen zoals chemo- of radiotherapie, na een operatie of fractuur. Je lichaam heeft dan meer eiwitten nodig om te herstellen.

Het is belangrijk dat je voeding naast eiwitten ook voldoende koolhydraten en vetten bevat (= de brandstoffen). Is dit niet het geval, dan worden de extra eiwitten als brandstof gebruikt in plaats van als bouwstof.

Zowel dierlijke als plantaardige producten bevatten eiwitten. Dierlijke eiwitbronnen zijn het rijkst aan eiwitten (vooral vlees, gevogelte en vis) en de zogenaamde eiwitkwaliteit ligt hoger. Dat wil zeggen dat het lichaam dierlijke eiwitten makkelijker kan verteren en inbouwen in lichaamsweefsels.

Als je geen dierlijke eiwitten eet, is het daarom extra belangrijk om op te letten dat je voldoende eiwitten binnen krijgt met je voeding.

TIPS OM VOLDOENDE EIWITTEN MET JE VOEDING BINNEN TE KRIJGEN:

EET BIJ ELKE HOOFDMAALTIJD EEN EIWITRIJK PRODUCT(EN).

Dierlijke eiwitbronnen:

- Vlees
- Vis, schaal- en schelpdieren
- Gevogelte
- Ei
- Kaas
- Melk(producten)

Plantaardige eiwitbronnen:

- sojaproducten
- peulvruchten
- noten, pinda’s, zaden en pitten

- plantaardige vleesvervangers zoals Quorn®

Nota: volkoren granen bevatten minder eiwitten en zijn niet voldoende als enige eiwitbron bij de maaltijd. Combineer granen dus met een andere eiwitbron.

EET ELKE DAG ONGEVEER 100 GRAM (OF MEER) VLEES, VIS, EI OF VLEESVERVANGER

(bij de warme maaltijd).

KIES VOOR EIWITRIJK BELEG:

- Kaas, smeerkaas, platte kaas, cottage cheese,...
- Ei bereidingen, bv. omelet, gekookt ei, eiersalade
- Onbewerkte vleeswaren zoals rosbief of varkensgebraad
- Plakjes gebraden kip of kalkoen
- Vis, bv. vis uit blik, gerookte vis, vissalade, pekelharing, kibbeling,...
- Mosselen in het zuur, garnalen(salade)
- Notenpasta, pindakaas
- Hummus of kikkererwtenpasta

Beleg de boterham ruim om de eiwitinname te verhogen.

Zoet beleg bevat heel weinig eiwitten en vervang je dus best door een eiwitrijker alternatief.

KIES VOOR EIWITRIJKE TUSSENDOORTJES, BIJ VOORKEUR 2 KEER PER DAG.

Zie foto's voorbeelden eiwitrijke tussendoortjes.

MELKPRODUCTEN ZIJN EEN GOEDE EIWITBRON.

Tussen melkproducten onderling is er echter een verschil in eiwitgehalte.

Tip: Griekse yoghurt mager, platte kaas vol/mager en Skyr of Ijslandse yoghurt bevatten meer eiwitten dan gewone yoghurt en melk. Kijk op de verpakking bij voedingswaarde om het eiwitgehalte te beoordelen. Een **eiwitrijk melkproduct** bevat ≥ 7 gram eiwit/100 gram.

Ook van **sojaproducten** heb je een eiwitrijke variant. Denk aan plantaardige variatie op Griekse yoghurt of kwark (op basis van soja).

TERUG NAAR OVERZICHT

KIES OOK EENS VOOR EEN EIWITRIJKE DRANK(EN), TER AFWISSELING OP ANDERE DRANKEN.

- Melkproducten zoals chocomelk, drinkyoghurt, karnemelk, botermelk,...
- Sojaproducten zoals sojadrink
- Milkshake (met melk of sojamelk, ijsroom, pudding,...)
- Smoothie met yoghurt of sojayoghurt
- Doe melk bij de koffie/thee

VERRIJK BEREIDINGEN MET EIWITTEN; BIJVOORBEELD:

- Ei, melk of sojamelk in puree of stamppot, sauzen
- Melk of sojamelk in dranken of in de soep
- Kaas (bv. geraspt of smeerkaas) in de soep, in ovenschotels, sauzen
- Kaas (bv. platte kaas, ricotta, cottage cheese, mascarpone) in desserten
- (extra) ei of eiwit (van kippenei) in desserten, bv. rijstpap, chocomousse
- Eiwitpoeder in milkshake, smoothie, puree, desserten, soepen, sauzen

PROBEER JE EIWITINNAME GOED OVER DE DAG TE VERDELEN.

De warme maaltijd bevat vaak vanzelf al veel eiwitten indien je een stuk vlees/ vis/vleesvervanger eet. Het ontbijt en de lunch vragen extra aandacht. Je kan de eiwitinname verbeteren door een melkproduct of sojaproduct bij deze maaltijden te nemen. Ruim hartig beleg of ei zijn ook geschikte producten om de eiwitinname bij ontbijt of lunch te verhogen.

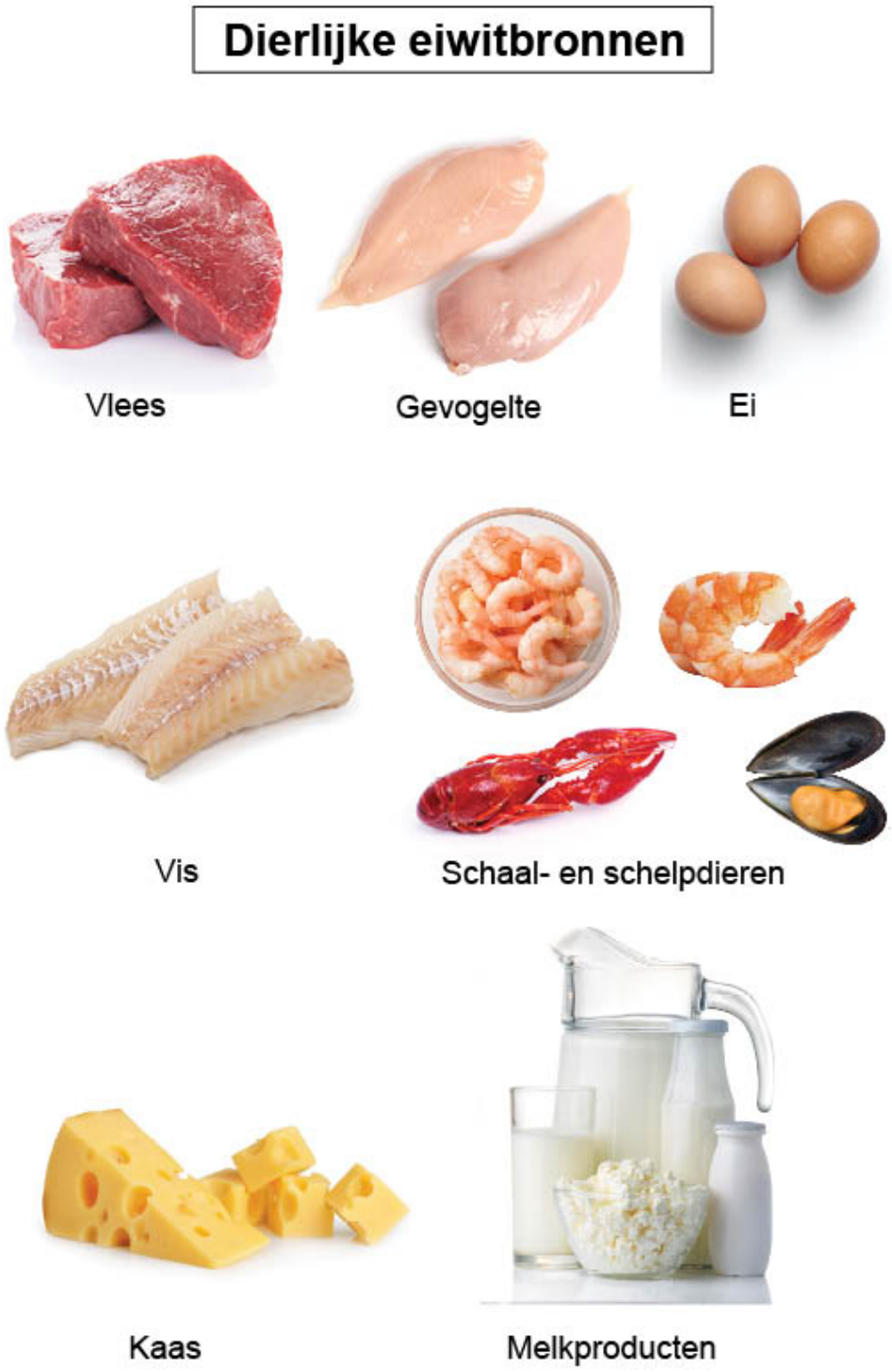
EET NA DE INSPANNING EN VOOR HET SLAPENGAAN EEN EIWITRIJKE MAALTIJD OF PRODUCT.

Dit helpt om je spieren goed te laten herstellen en opbouwen. Kies bv. voor een schaaltje platte kaas, Griekse yoghurt of Skyr, een stukje kaas, eiwitrijke milkshake of smoothie (evt. met eiwitpoeder), crackers met eiersalade of gekookt ei.

EET JE KLEINE PORTIES BIJ DE MAALTIJDEN EN/OF HEB JE MOEITE MET FREQUENT ETEN?

In dit geval kan het nodig zijn om (tijdelijk) een **eiwitsupplement** in te schakelen. Denk aan bijvoeding of een eiwitpoeder. Een diëtist is de aangewezen persoon om te beoordelen of je een eiwitsupplement nodig hebt en kan advies geven over de soort en hoeveelheid.

VISUEEL


Dierlijke eiwitbronnen
Vlees
Gevogelte
Ei
Vis
Schaal- en schelpdieren
Kaas
Melkproducten

Plantaardige eiwitbronnen



Noten



Zaden en pitten



Pinda's



Volkoren granen



Soja (producten)



Peulvruchten



Mycoproteïne (Quorn®)



Andere vleesvervangers
(bv. groenteburgers)

Eiwitrijke tussendoortjes



1 **hardgekookt ei**:
6 gram eiwitten



5-6 **kaasblokjes**
(50-60 gram): 12-14 gram



1 handje
ongezouten pinda's
(25 gram):
7 gram eiwitten



1 handje **gemengde noten** (25 gram):
5 gram eiwitten



1 handje **pompoenpitten**
(30 gram): 7 gram eiwitten



1 portie **edamame boontjes**
(50 gram):
5 gram eiwitten



1 schaaltje
volle-magere platte kaas (150 gram):
12-14 gram eiwitten



1 schaaltje
volle-magere Griekse yoghurt
(150 gram):
5-13 gram eiwitten



1 schaaltje **Skyr**
(150 gram):
17 gram eiwitten



1 glas
volle chocolademelk
(150 ml): 5 gram eiwitten



1 glas **eiwitshake** met whey poeder (250 ml):
± 20-25 gram eiwitten



1 glas **smoothie**
met volle yoghurt en fruit
(250 ml): ± 7 gram eiwitten

Eiwitrijke tussendoortjes



1 snede **brood** met
2 koffielepels **pindakaas**:
8 gram eiwitten



1 **mattentaartje**
(120 gram):
11 gram eiwitten



1 spie **plattekaastaart**
(130 gram):
11 gram eiwitten



2 **kippenvleugels**:
15 gram eiwitten



1/2 portie **kibbeling**
(72,5 gram):16 gram eiwitten



4-5 **kipnuggets**
(80-100 gram):
14-18 gram eiwitten



2 **kaaskroketten**
(100 gram): 7 gram eiwitten



1-2 **garnaalkroketen**
(65-130 gram):
7-14 gram eiwitten



2 eetlepels **rivierkreeftjes of garnalen**
(36 gram): 8 gram eiwitten



1 blikje **makreel** in olie
(125 gram): ± 18 gram eiwitten

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
juli 2026		Diëtisten

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92