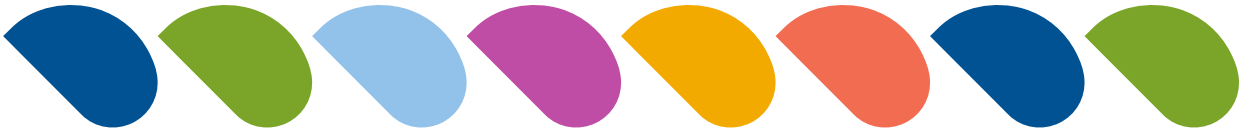
AZ MOL

EIWITRIJKE VOEDING



DIËTIEK

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

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

» Inleiding

» Eiwitrijke voeding

» Praktisch

INLEIDING

Je krijgt het advies om eiwitrijk te eten in het kader van je ziekte, behandeling, operatie of fractuur.

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, hebben verschillende functies in ons lichaam. Eiwitten zijn onmisbaar als bouwstoffen voor ons lichaam. Ze dragen bij tot de groei, het onderhoud en het herstel van lichaamsweefsels (bijvoorbeeld spieren, botten, huid, bloedvatwanden) en zijn betrokken in talrijke processen in ons lichaam. Ze zijn bijvoorbeeld nodig voor de werking van enzymen en hormonen en voor de aanmaak van antilichamen.

Eiwitten kunnen ook als energiebron worden gebruikt als ons lichaam over te weinig energie (glucose) beschikt.

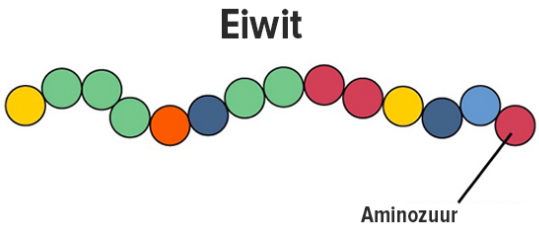
Een tekort aan eiwitten (en energie) vergroot de kans op ondervoeding, spierverlies, een trage wond- en botgenezing, vermoeidheid, lage weerstand, infecties, nevenwerkingen van behandeling(en),...

Naast een eiwitrijke voeding, is het aanbevolen voldoende energie op te nemen onder de vorm van koolhydraten en vetten (= de brandstoffen) zodat de eiwitten vooral als bouwstoffen gebruikt worden.

EIWITRIJKE VOEDING

EIWITBRONNEN

Eiwitten kunnen voorgesteld worden als een keten van verschillende blokjes, die blokjes noemt men aminozuren. Deze aminozuren zijn dus de bouwstenen van eiwitten.



Aminozuren worden gebruikt om spierweefsel en andere weefselsoorten te maken. De lichaamsweefsels bestaan uit cellen. Deze lichaamscellen worden continu vernieuwd. Dat betekent dat eiwitten in je cellen worden afgebroken en vervangen worden door nieuwe eiwitten. Dat nieuwe lichaamseiwit wordt opgebouwd uit aminozuren die je deels uit je voeding haalt.

Onze voeding dient dus voldoende aminozuren aan te brengen om lichaamseiwitten mee te maken. Een aantal aminozuren kan het lichaam zelf aanmaken, de andere moet je opnemen via je voeding. Dit zijn de essentiële aminozuren.

Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen. Dierlijke eiwitbronnen zijn het rijkst aan eiwitten (vooral vlees, gevogelte en vis) en bevatten meer essentiële aminozuren.

Bronnen van dierlijke eiwitten

- vlees
- gevogelte
- vis
- schaal- en schelpdieren
- eieren
- melk en melkproducten zoals yoghurt, platte kaas, karnemelk,...
- kaas

Opmerking: Vlees is een goede bron van eiwitten en belangrijke vitamines en mineralen, zoals ijzer en kan daarmee bijdragen aan een gezonde voeding en herstel. Onderzoek heeft echter aangetoond dat het eten van te veel rood vlees en bewerkt vlees de kans op dikkedarmkanker vergroot. Daarom raadt de Hoge Gezondheidsraad in België aan om niet meer dan 300 gram rood vlees (rund, varken, geit, schaap, paard) en 30 gram charcuterie (bewerkte vleeswaren) per week te eten.

Bij een verhoogde behoefte aan eiwitten, bijvoorbeeld na een operatie of bij onbedoeld gewichtsverlies, kan tijdelijk royaler gebruik van vlees (en vleeswaren) worden aangeraden. Wissel vlees wel af met andere eiwitbronnen met een neutraal effect op de gezondheid, zoals kip, eieren en melkproducten. Vette vis (zoals zalm, forel, haring, paling, makreel, sardien) heeft gezondheidsvoordelen en zet je bij voorkeur wekelijks op het menu.

Bronnen van plantaardige eiwitten

- vegetarische vleesvervangers zoals tofu, tempeh, seitan, quorn®, groenteburgers, vegetarische balletjes,...
- sojaproducten zoals sojamelk, sojayoghurt, tofu, tempeh,...

- peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, witte en bruine bonen, pinda's...
- noten zoals walnoten, cashew, pecan, amandel, pistache, hazelnoot, macadamia...
- zaden en pitten zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, chiazaad, hennepzaad,...
- volkoren granen, zoals quinoa (semi-graan), havermout, volkoren deegwaren, rijst,...
- in mindere mate in groenten en paddenstoelen

Vegetariërs kunnen hun benodigde eiwitten halen uit eieren, zuivelproducten (zoals yoghurt, platte kaas, kaas,...), sojaproducten, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden en pitten en vleesvervangers.

Veganisten gebruiken enkel plantaardige producten (dus ook geen zuivel en ei). Plantaardige eiwitbronnen bevatten niet alle essentiële aminozuren en leveren minder eiwit dan dierlijke. Je dient verschillende plantaardige eiwitbronnen te eten om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen.

Als vegetariër (en zeker als veganist) is het moeilijker om op een dag voldoende eiwitten met je voeding binnen te krijgen, zeker in geval van een verhoogde eiwitbehoefte. Een diëtist kan je hierin adviseren.

HOE EET JE DAGELIJKS VOLDOENDE EIWITTEN?

Hoeveel eiwitten je elke dag nodig hebt, is individueel te bepalen (zie verder).

Tips om jouw voeding eiwitrijker te maken:

- Eet bij elke hoofdmaaltijd een eiwitrijk product(en).
  De warme maaltijd bevat vaak vanzelf al veel eiwitten vanwege vlees of een vleesvervanger. Het ontbijt en de lunch vragen vaak extra aandacht.
- Eet elke dag ongeveer 100 gram (of meer) vlees, vis, ei of vleesvervanger.
  Geef bij de warme maaltijd voorrang aan vlees/vis/vleesvervanger.
- Kies voor eiwitrijk beleg.
  Vervang zoet beleg door hartig beleg, of eet maar 1 snede met zoet beleg. Beleg de boterham ruim met hartig beleg om de eiwitinname te verhogen.
- Kies voor eiwitrijke tussendoortjes, bij voorkeur 2 keer per dag.
  Drie hoofdmaaltijden per dag volstaan vaak niet om aan een verhoogde eiwitbehoefte te kunnen voldoen. Het gebruik van frequente maaltijden is doorgaans aangeraden.

Melkproducten zijn een goede eiwitbron. Geen liefhebber van melkproducten, kies dan andere eiwitrijke (vaak hartige) tussendoortjes.
Naast twee eiwitrijke tussendoortjes per dag, kan je uiteraard nog een extra 'toetje' nemen met minder eiwitten indien gewenst.
Tip: een eiwitrijk tussendoortje levert bij voorkeur minstens 5 gram eiwit/portie.

- Kies ook eens voor een eiwitrijke drank(en).
  Neem bijvoorbeeld ook eens een melkproduct of sojaproduct om te drinken of doe melk bij de koffie/thee, ter afwisseling op andere dranken.
- Verrijk bereidingen met eiwitten; bijvoorbeeld toevoegen van ei, melk, sojamelk, (geraspte) kaas, eiwitpoeder,... aan puree, saus, desserten, milkshake, smoothie,...
- Eet je kleine porties bij de maaltijden en/of heb je moeite met frequent eten? Gebruik dan eventueel een eiwitshake of eiwitsupplement. Een diëtist kan je hierover adviseren.

Eiwitrijke broodmaaltijd/belegsoorten

- kaas zoals sneetjes vaste kaas, smeerkaas, smeltkaas, roomkaas, mozzarella, feta, geitenkaas, cottage cheese, ricotta
- ei zoals roerei, (groente)omelet, gebakken ei, gekookt ei, eiersalade
- plakjes gebraden kip
- vleeswaren (bij voorkeur onbewerkt zoals rosbief, gebraad)
- notenpasta, pindakaas, sesampasta, zadenpasta, pittenpasta
- (zelfgemaakte) salades zoals kipsalade, zalmsalade, garnalensalade, eiersalade,...
- vis zoals vis uit blik, verse vis, gerookte vis, gebakken vis zoals kibbeling, rolmops, pekelharing
- peulvruchtenspreads zoals hummus (kikkererwtenpasta)
- warme bereidingen bij de broodmaaltijd zoals vol-au-vent of koninginnenhapje, stoofvlees, goulash, balletjes met krieken of in tomatensaus,...

In de plaats van brood, beschuiten, crackers, wraps,... met eiwitrijk beleg, kan je ook andere opties kiezen.

Voorbeelden ontbijt:

- pannenkoeken
- verloren brood
- broodpudding
- havermoutpap (of pap van andere granen) met melk of sojamelk,
- havermoutcrumble met yoghurt (of sojayoghurt)
- granola of muesli met yoghurt (of sojayoghurt) en fruit
- fruitsalade met yoghurt of platte kaas en noten/zaden,...

Voorbeelden lunch:

- pastagerecht of rijstgerecht met vlees, vis, ei of vegetarische vleesvervanger
- lasagne, macaroni, spaghetti, ravioli gevuld met vlees, vis, gevogelte of kaas,...
- een rauwkostsalade met vlees, vis, ei of vegetarische vleesvervanger (zoals peulvruchten),
- een maaltijdsoep met stukjes vlees, gevogelte of peulvruchten
- groenteomelet (met aardappelen of granen zoals rijst in de omelet, of brood erbij)

Eiwitrijke tussendoortjes

≥ 5 gram eiwitten/portie

- 1 glas melk (150 ml)
- 1 glas chocolademelk (150 ml)
- 1 glas yoghurtdrink (150 à 200 ml)
- 1 glas sojadrink original of met smaakje (200 ml)
- 1 schaaltje pudding of vla (150 gram)
- 1 kommetje rijstpap (150 à 200 gram)
- 1 schaaltje yoghurt naturel of met smaakje (150 gram)
- 1 schaaltje sojayoghurt naturel of met smaakje (150 gram)
- 1 potje opgeklopte verse kaas, Danio (125 gram)
- 1 potje Light & Free yoghurt, Danone (115 gram)
- 1 schaaltje volle Griekse yoghurt natuur (150 gram) (merkafhankelijk)

TERUG NAAR OVERZICHT

≥ 7,5 gram eiwitten/portie

- 1 brikje sojadrink original of met smaakje (250 ml)
- 1 schaaltje sojayoghurt Greek style naturel of met smaakje (150 gram)
- 1 schaaltje plantaardige variatie (sojabasis) op kwark naturel of met smaakje (150 gram)

≥ 10 gram eiwitten/portie

- 1 schaaltje magere platte kaas of kwark natuur of met fruitsmaak (150 gram)
- 1 schaaltje volle platte kaas of kwark natuur (150 gram)
- 1 schaaltje magere Griekse yoghurt natuur of met fruitsmaak (150 gram)
- 1 schaaltje Skyr of IJslandse yoghurt met fruitsmaak (150 gram)
- 1 breaker high protein, Melkunie (200 gram)
- 1 potje romige platte kaas, Danio (180 gram)
- 1 potje Light & Free Skyr, Danone (145 gram)
- ½ flesje protein shake, Melkunie (225 ml)
- ½ flesje Danone HIPRO drinkyoghurt (300 ml)

Opmerking: het eiwitgehalte van platte kaas en Griekse yoghurt is merkafhankelijk. Verschillende merken van volle/magere platte en magere Griekse yoghurt bevatten een eiwitgehalte van 7-10 gram eiwitten/100 gram (of ongeveer 10-15 gram eiwitten/portie van 150 gram).

- Voorbeelden merken eiwitrijke volle/magere platte kaas: Milsani magere verse kaas, Arla lacto Free magere kwark, Campina volle/magere kwark, Boni bio verse kaas
- Voorbeelden merken eiwitrijke magere Griekse yoghurt: Fage Total, Kri Kri Greek yoghurt 0%, Boni Griekse yoghurt mager, Almhof Griekse stijl yoghurt 0%)

≥ 15 gram eiwitten/portie

- 1 schaaltje Skyr of IJslandse yoghurt naturel (150 gram)
- 1 potje Danone HIPRO yoghurt (160 gram)
- 1 flesje Arla Skyr drinkyoghurt (250 ml)
- 1 potje Lindahls pudding Nestlé (150 gram)

≥ 20 gram eiwitten/portie

- 1 potje protein kwark, Melkunie (200 gram)
- 1 portie protein yoghurt 0,8% vet, Melkunie (200 gram)
- 1 potje protein pudding, Melkunie (200 gram)
- 1 flesje protein shake, Melkunie (225 ml)
- 1 flesje Danone HIPRO drinkyoghurt (300 ml)

*Tussen melkproducten onderling zijn er verschillen in eiwitgehalte. Lees goed de verpakkingen. Griekse yoghurt mager, platte kaas vol/mager en Skyr bevatten meer eiwitten dan gewone yoghurt of melk. Melkdesserten zoals bavarois, chocomousse en gebakjes zoals eclair bevatten wat minder eiwit dan de opties in bovenstaande tabel.

*Om de producten te rangschikken in de tabel hierboven zijn gemiddelde eiwitgehaltes genomen.

Tip: een eiwitrijk melkproduct bevat ≥ 7 gram eiwit/100 gram. Kijk op de verpakking bij de voedingswaarde om het eiwitgehalte van het product te kunnen beoordelen.

Andere eiwitrijke tussendoortjes (voorbeelden)

≥ 5 gram eiwitten/portie

- 1 handje notenmengeling (25-30 gram)
- 1 handje pinda's (25 gram)
- 1 handje pompoenpitten of zonnebloempitten (30 gram)
- 1 portie geroosterde kikkererwten (60 gram)
- 1 hardgekookt ei (50 gram)
- 1 zelfgemaakte eimuffin van 1 ei
- 1 babybel mini protein of babybel mini original (22 gram)
- 3 kaasblokjes (30 gram)
- 1 snede brood of 3 cracottes/crackers met smeersalade (zoals eiersalade, kipcurry, zalmsalade,...)
- 3 cracottes met 1,5 eetlepel hummus
- 1 portie (± 2 handjes) edamame boontjes, evt. geroosterd (50 gram)

- 2 kaaskroketten (100 gram)
- 1 garnaalkroket (65 gram)
- 1 kaassoufflé (70 gram)
- 6 blokjes feta (30 gram)
- 3 smeerkaaspuntjes
- 3 gerookte zalmrolletjes met roomkaas
- 3 balletjes falafel (75 gram), evt met dipsaus
- 1 stuk appeltaart met 1 bol roomijs
- 1 pannenkoek met 1 bol roomijs (en suiker of fruit)
- 1 rijsttaartje of 1 spie rijsttaart
- 1 appel met 2 koffielepels pindakaas

≥ 7,5 gram eiwitten/portie

- 2 eetlepels (36 gram) garnalen of rivierkreeftjes met dipsaus (en evt. tomaat)
- 1 snede brood met ½ snede (20 gram) kaas
- 1 snede brood met 2 koffielepels pindakaas

≥ 10 gram eiwitten/portie

- ½ proteinereep zoals Maxim, Powerbar, Probar, Barebells
- 5 kaasblokjes (50 gram)
- 2 garnaalkroketten (130 gram)
- 1 Eat Natural protein packed reep
- 1 mattentaartje (120 gram)
- 1 spie plattekaastaart (130 gram)
- 2 plakjes mozzarella (50 gram) met tomaat en basilicum
- 1 snede brood met 1 snede (40 gram) kaas (=dik belegd)
- 1 portie bladerdeeg met geitenkaas en honing (50 gram)

>15 gram eiwit/portie

- 2 kippenvleugels (gemarineerd)
- 1 kippenbout (gemarineerd)
- ½ portie kibbeling (72,5 gram)
- 5 kipnuggets (100 gram)
- 1 proteineshake (met whey proteine)
- 1 zelfgemaakte milkshake of smoothie met eiwitpoeder

BELANG VAN FYSIEKE ACTIVITEIT

Eiwitrijke voeding en beweging gaan hand in hand. Fysieke activiteit maakt de spieren gevoeliger voor voedingseiwitten, waardoor de eiwitsynthese in de spieren stijgt. De spieren kunnen zo goed herstellen en opbouwen na inspanning.

Het is daarom wenselijk om rondom de inspanning een eiwitrijke maaltijd of tussendoortje te eten. Eet bijvoorbeeld in de uren voor en na een beweegmoment iets waar veel eiwit (minimaal 10 gram) in zit.

Ook als je bedlegerig bent is het een goed idee om voor de maaltijd uit bed te komen om aan tafel te eten. Elke vorm van beweging kan ertoe bijdragen dat de eiwitten uit de maaltijd efficiënter naar de spieren gaan.

EIWITBEHOEFTE

De hoeveelheid eiwitten die je dagelijks via je voeding nodig hebt, is afhankelijk van je leeftijd, hoeveelheid spiermassa/lichaamsgewicht en lichamelijke activiteit.

Zoals hierboven al vermeld, is je minimale eiwitbehoefte verhoogd bij ziekte (en de ernst hiervan), bij behandelingen zoals chemo- of radiotherapie, na een operatie of fractuur om dat het lichaam dan meer eiwitten nodig heeft om te herstellen.

Deze eiwitbehoefte bedraagt gemiddeld 1,2 gram– 1,5 gram eiwitten/kg lichaamsgewicht/dag. Dit komt overeen met een matig verhoogde tot verhoogde eiwitbehoefte. In bepaalde situaties kan het aangewezen zijn nog meer eiwitten via je voeding op te nemen.

Overzicht eiwitbehoefte	
Groepen	Eiwitbehoefte in gram/kg lichaamsgewicht/dag
Gezonde volwassenen (< 65 jaar)	0,8
Gezonde ouderen (> 65 jaar)	1-1,2
Vegetariërs	extra 0,2 gram
Fysieke activiteit, training	> 1,2
Ziekte met stabiel lichaamsgewicht, geen complicaties	1-1,2
Ziekte met recent gewichtsverlies, (risico op) ondervoeding	1,2-1,5
Ziektegerichte behandeling, ziekte met milde complicaties (zoals chirurgische ingreep, chemotherapie,...)	1,2-1,5
Ziektegerichte behandeling met (ernstige) complicaties of grote verliezen (zoals meerdere dagen diarree, koorts,...), grote wonden, ernstige ondervoeding,...	> 1,5

In bovenstaand overzicht wordt het lichaamsgewicht gebruikt als hulpmiddel om de eiwitbehoefte te berekenen.

Het is belangrijk dat je geen gewicht verliest tijdens ziekte en herstelfase (bijvoorbeeld de eerste maanden na een operatie of fractuur), omdat je dan niet enkel vetweefsel maar ook een deel spierweefsel kwijtraakt. Deze spierafbraak heeft een nadelige invloed op het herstelproces en zorgt voor meer nevenwerkingen van bepaalde behandelingen (zoals chemotherapie).

Eventueel kan je een overzicht van je gewichtsevolutie bijhouden om te controleren of jouw gewicht stabiel blijft. Weeg jezelf bij voorkeur 1 keer per week op hetzelfde moment van de dag op dezelfde weegschaal, bij voorkeur ’s morgens na toiletbezoek.

Berekening eiwitbehoefte:

Totale dagelijkse eiwitbehoefte= lichaamsgewicht (kg) x eiwitbehoefte (gram)

Bijvoorbeeld:

Gewicht: 64.0 kg
Lengte: 170 cm
BMI: 22.1 kg/m2

Eiwitbehoefte: 64.0 kg x 1,2 gram = 76.8 gram eiwitten per dag

Aandachtspunt:

- Bij overgewicht is er vaak een overschatting van de eiwitbehoefte als je rekent met je huidige gewicht. Vanaf een BMI > 30 kg/m2 is bovenstaande formule in veel gevallen niet bruikbaar.
- Bij ondergewicht (BMI < 20 kg/m2) kan het zijn dat je eiwitbehoefte wordt onderschat aan de hand van deze formule.
- In het ideale geval wordt je eiwitbehoefte berekend aan de hand van je hoeveelheid spiermassa, maar dit is vaak niet mogelijk.

Deze bovenstaande formule geeft dus maar een inschatting van je eiwitbehoefte. Een diëtist kan bepalen hoeveelheid gram eiwitten je gemiddeld per dag nodig hebt, rekening houdend met je gewicht (onder- of overgewicht) en andere factoren zoals ziekte(ernst), ondervoeding, verminderde nierfunctie.

In onderstaand overzicht kan je aflezen hoeveel gram eiwitten je minimaal dient te eten op een dag (gemiddelde waarden).

Lichaamsgewicht (kg)	Aantal gram eiwitten per dag
50-60	75
60-70	85
70-80	100
80-90	110
90-100	120
100 of meer	120 of meer

* op basis van minimaal 1,2 gram eiwitten/kg/dag
* bij (ernstig) ondergewicht of overgewicht zijn deze gemiddelde eiwitbehoeftes vaak niet correct.

EIWITVERDELING OVER DE DAG

Niet alleen de totale hoeveelheid eiwitten maar ook de timing en verdeling van de eiwitinname is belangrijk.

Zoals hierboven al aangehaald, gaan de eiwitten uit de maaltijd efficiënter naar de spieren als je voor de maaltijd fysiek actief bent geweest.

Eiwitten worden beter opgenomen als ze in porties (bolussen) worden toegediend. Een hoeveelheid van 20-30 gram bij elke (hoofd)maaltijd is een goede manier om spieraanmaak te stimuleren. Oudere personen (> 65 jaar) eten bij voorkeur 25-30 gram eiwit/maaltijd.

Tevens is het makkelijker om de totale eiwitbehoefte te halen als je de eiwitinname goed verdeeld over de dag. Je kan bijvoorbeeld naast eiwitrijke hoofdmaaltijden nog gebruik maken van eiwitrijke tussendoortjes.

Verder kan het nuttig zijn om voor het slapengaan een eiwitrijk product te eten om nachtelijk spierherstel en spieraanmaak te stimuleren, zeker op dagen dat je meer beweging hebt. Denk aan een schaaltje Griekse/Ijslandse yoghurt (skyr) of platte kaas met wat fruit, een stukje kaas, eiwitrijke (milk)shake of smoothie, crackers met eiersalade of schijfjes gekookt ei,...

Onderaan vind je voorbeeld menu's waarbij de hoofdmaaltijden en enkele tussendoortjes eiwitten aanbrengen.

Lukt het niet om deze eiwitporties van 20-30 gram te consumeren bij elke maaltijd? Het belangrijkste is dat je op een dag de benodigde hoeveelheid eiwitten binnen krijgt (a.d.h.v. frequente maaltijden).

DRINKVOEDINGEN EN MODULES

Het kan zijn dat het niet lukt om via je gewone voeding voldoende eiwitten op te nemen. In dit geval is het aangewezen een eiwitsupplement in te schakelen.

Eiwitsupplementen bestaan onder verschillende vormen, zoals drinkvoeding en eiwitrijke desserten zoals pudding.

Een andere optie is een eiwitpoeder of module (= maaltijdverrijker) te gebruiken dat je kan toevoegen aan gerechten en dranken. Een eiwitpoeder bestaat vaak uit melkeiwitten (whey of wei-eiwit en caseïne).

Eiwitsupplementen zijn verkrijgbaar bij de apotheek. Eiwitpoeders kan je ook online of in sommige winkels verkrijgen maar de samenstelling/kwaliteit is niet

altijd even goed! Een diëtist kan je meer uitleg geven over welke supplementen voor jouw geschikt zijn en hoeveel je ervan dient te gebruiken.

HOE LANG DIEN JE EEN EIWITRIJKE VOEDING TE GEBRUIKEN?

Hoe lang je een eiwitrijke voeding dient te gebruiken, is individueel en o.a. afhankelijk van de voedingstoestand en je lichaamsgewicht. Het is zeker aangewezen gedurende de periode van ziekte en herstel een energie- en eiwitrijke voeding te consumeren.

Na herstel, bij een normale eetlust, goede voedingstoestand en een gezond gewicht, is het meestal niet meer nodig om de energie- en eiwitrijke voedingsadviezen te blijven toepassen en zal een evenwichtige, gezonde voeding waarschijnlijk volstaan.

Houd er wel rekening mee dat je eiwitbehoefte sowieso verhoogd is vanaf een leeftijd van 65 jaar of als je vrij frequent sport.

Een diëtist of behandelend arts kan je hierover adviseren.

PRAKTISCH

LIJST MET EIWITRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Om je dagelijkse eiwitinname te controleren, kan je onderstaand overzicht gebruiken. Het gemiddelde eiwitgehalte per portie product is weergegeven. De cijfers zijn afgerond om het tellen te vergemakkelijken.

Ei	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Kippenei	1 stuk middelgroot (50 gram)	6

Melk en melkproducten	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Melk, HV en vol	klein glas (150 ml)	5
Melk, mager	Klein glas (150 ml)	5,5
Karnemelk	klein glas (150 ml)	4
Chocolademelk	klein glas (150 ml)	5

Yoghurt, mager en vol (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 5
Griekse yoghurt, vol (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 5
Griekse yoghurt, mager (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 13
Platte kaas, vol (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 12
Platte kaas, mager (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 14
Drinkyoghurt (merkafhankelijk)	Klein glas (150 ml)	± 3,5
IJslandse yoghurt, Skyr	1 schaaltje (150 gram)	16,5
Skyr yoghurtdrink	1 flesje (250 ml)	15
Pudding (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 4,5
Rijstpap (volle melk/room) (merkafhankelijk)	1 schaaltje (150 gram)	± 4
Milkshake, Melkunie	1 beker (200 ml)	11
Proteïne, Vifit	1 pakje (330 ml)	17
Protein shake, Melkunie	1 flesje (225 ml)	20
Protein pudding, Melkunie	1 potje (200 gram)	20
Protein kwark, Melkunie	1 potje (200 gram)	20
Protein yoghurt 0,8%vet, Melkunie	1 portie (200 gram)	20
Danone HIPRO drinkyoghurt	1 flesje (300 ml)	25
Danone HIPRO yoghurt	1 potje (160 gram)	15
Breaker high protein, Melkunie	1 portie (200 gram)	12
Douwe Egberts, Ice coffee macchiato	1 beker (230 ml)	7

Roomijs	2 bollen (100 ml)	3
Chocomousse	60 gram	3

Sojaproducten	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Sojadrink, natuur of met fruitsmaak	klein glas (150 ml)	4,5
Yoghurt, soja, fruitsmaak	1 potje (125 gram)	4,5
Yoghurt, soja, natuur	1 schaaltje (150 gram)	6
Yoghurt Greek Style, soja natuur Plantaardige variatie kwark, soja natuur	1 schaaltje (150 gram)	9
Yoghurt Greek Style, soja fruitsmaak	1 potje (150 gram)	7
Dessert, soja	1 potje (125 gram)	4

Nota: andere plantaardige dranken zoals amandeldrink, haverdrink, rijstdrink bevatten zeer weinig eiwitten (per glas van 150 ml ongeveer 0,5 gram eiwit)

Beleg	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Varkensgebraad, gebakken	1 snede (30 gram)	8
Rosbief, gebakken	1 snede (23 gram)	7
Kippenwit/kalkoenham	1 sneetje (20 -25gram)	± 4
Gekookte ham (ontvet)	½ snede (25 gram)	5
Gerookte ham	½ snede (15 gram)	3,5
Filet d'Anvers	1 sneetje (15 gram	3
Filet de York/Filet de saxe	1 sneetje (11 gram)	2,5
Boterhamworst	1 rond sneetje (± 18 gram)	2
Salami	1 sneetje rond groot (25 gram)	4,5

(Zelfgemaakte) salade (zoals zalmsalade, tonijnsalade, eiersalade, kipcurry,...)	Beleg 1 snede (25 gram)	± 2
Smeltkaas	1 snede (25 gram)	4
Smeerkaas	1 tipje (16 gram)	2
Harde kazen, type Gouda	1/2 sneetje (20 gram) 1 sneetje (40 gram)	± 4,5 ± 9
Babybel mini protein of babybel mini original	1 stuk (22 gram)	5
Gemalen kaas	1 eetlepel (15 gram)	± 4
Cottage cheese	1 eetlepel (25 gram)	3
Mozzarella	1 plakje (25 gram)	5
Brie, 60+	Beleg 1 snede (35 gram)	6
Geitenkaas, hard	1 plak (25 gram)	6,5
Geitenkaas, zacht	Beleg 1 snede (20 gram)	3
Notenpasta	25 gram	4,5
Sesampasta, tahin	25 gram	6,5
Pindakaas	2 koffielepels (24 gram) 1 eetlepel (33 gram)	5 7
Hummus	1 eetlepel (25 gram)	1,5
Avocado	1 halve (90 gram)	1,5
Kippenei	1 stuk middelgroot (50 gram)	6
Makreel uit blik (eigen nat)	Beleg 1 snede (40 gram)	8
Tonijn uit blik (eigen nat)	Beleg 1 snede (40 gram)	10
Zalm en makreel Forel Haring	Beleg 1 snede (40 gram)	8,5 9 7

Nota: Beperkt het gebruik van bewerkte vleeswaren. Je kiest best voor onbewerkt vlees (bv. rosbief, varkensgebraad, gebraden kip), ei, kaas of ander eiwitrijk beleg.

Vlees, vis en vervangproducten	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Kipfilet	100 gram	23
Rundsvlees mager		23
Varkensvlees mager		22
Bewerkt vlees (zoals worst, hamburger, gehakt,...)	100 gram	16
Vis mager (schelvis, kabeljauw, tong, schelvis, roodbaars, koolvis,...)	100 gram	± 17
Vis vet (haring, paling, makreel, sardien, zalm)	100 gram	± 18
Garnalen	50 gram	11
Scampi	100 gram	17,5
Mosselen	1 kg/persoon (± 250 gram mosselvlees)	43
Peulvruchten gekookt (linzen, kikkererwten, witte bonen,...)	50 gram	± 4
Edamame bonen	50 gram	5,5
Vegetarische vleesvervangers	Per 100 gram	
Tofu, Quorn		± 14
tempeh		19
Seitan		21
Kippenei	2 stuks (100 gram)	12

Noten	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Noten (mengeling), ongezouten	1 handje (25 gram)	5
Pinda's	1 handje (25 gram)	6,5

Eiwitrijke repen	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Maxim, Powerbar, Probar, Barebells	1 reep	± 20
Nakd (reep met noten en gedroogd fruit)	1 reep	± 3,5
Eat naturel fruit & nut bars	1 reep	± 3,5
Eat natural protein packed met pinda's en chocolade	1 reep (45 gram)	10
Havermoutreep, Quaker	1 reep (35 gram)	3

Brood en ontbijtgranen	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Wit/ bruin brood	1 snede (25 gram)	2
Wit/bruin brood	1 snede groot rond (35 gram)	3
Volkorenbrood	1 snede (25 gram)	3
Volkorenbrood	1 snede groot (35 gram)	4
Eiwitrijk brood (Probody)	1 snede (25 gram)	5,5
Beschuit/cracotte/parovita	per 2 stuks (14 à 20 gram)	2
Sandwich	1 stuk (40 gram)	3
Pistolet groot	1 stuk (45 gram)	4
Pistolet klein	1 stuk (30 gram)	3
Keizerbroodje	1 stuk (55 gram)	5
Stokbrood	Per 5 cm (20 gram)	2
Piccolo (bruin/wit) gemiddeld	1 stuk (± 60 gram)	6
Wrap	1 stuk (70 gram)	± 6,5
Havermout	20 gram (± 2 eetlepels)	2,5
Brinta	20 gram (± 2 eetlepels)	2
Cornflakes	20 gram (± 5 eetlepels)	1,5
Granola/muesli	20 gram (± 2 eetlepels)	± 2,5
Eiwitrijke havermout (Albert Heijn havermout proteïne)	20 gram (± 2 eetlepels)	4

Eiwitrijke granola (Eat Natural Super Granola Protein)	20 gram (± 2 eetlepels)	3,5

Graanproducten en aardappelen	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Aardappel, gekookt zonder schil	1 eigrootte (70 gram)	1,5
Zoete aardappel	½ stuk (100 gram)	1
Puree	50 gram	1,5
Frieten	Kleine portie, 100 gram	2,5
Kroketten, aardappel	2 stuks	2
Pasta volkoren	Per 20 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	2,5
Rijst, volle/zilvervlies	Per 20 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	1,5
Couscous	Per 30 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	2
Quinoa	Per 20 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	2,5
Pasta op basis van kikkererwten/ doperwten	Per 20 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	3,5
Pasta op basis van linzen	Per 20 gram ongekookt (± 50 gram gekookt)	5

Groenten	Portie	Hoeveelheid eiwitten (gram)
Spitskool, groene kool, spruiten, broccoli	150 gram	± 4,5
Spinazie	150 gram	4,5
Maïs blik	100 gram	3
Doperwten	100 gram	5
Sojascheuten	100 gram	5
Champignon	200 gram	4,5

Alle andere groenten	150 gram Per 50 gram	± 3 ± 1

Opmerking: dranken zoals koffie, thee, water, frisdrank, vruchtensap, granendranken, fruit, zoet broodbeleg en snoepgoed zijn niet in deze lijst opgenomen. Deze voedingsmiddelen bevatten weinig tot geen eiwitten. Ook vetstoffen zoals margarine en olie bevatten geen eiwitten.

VOORBEELDMENU'S

Hieronder zijn drie voorbeeldmenu's weergegeven: 1 dagmenu bestaat uit 3 eiwitrijke hoofdmaaltijden + 2 tussendoortjes die eiwitten aanbrengen.

Voorbeeld dag 1	
Ontbijt	Hoeveelheid eiwitten (gram)
3 sneden bruin brood (75 gram) Roomboter (15 gram) 1 snede kaas (40 gram) 1 gekookt ei 1 mok Koffie verkeerd (met 125 ml volle melk) 1 kiwi groen	6 / 9 6 4,2 0,9 Totaal= 26,1
Lunch	
Bruschetta: 1 piccolo (bruin, doormidden gesneden) 100 gram mozzarella (4 plakjes) 1 tomaat (150 gram) 1 eetlepel olijfolie Blaadjes basilicum	 6 20 1,4 / / Totaal= 27,4

Tussendoortje	
1 schaaltje rijstpap (150 gram) bruine suiker	4 /
Avondmaaltijd	
3 gebakken aardappelen eigrootte 1 eetlepel vloeibare margarine 200 gram gestoofd witloof 100 gram biefstuk Champignonroomsaus (175 gram champignons, 3 eetlepels culinaire room 20%) Dessert (eventueel wat later): 1 potje vanillepudding	4,5 / 3,5 21 5,5 4,5 Totaal= 39
Avondsnack	
1 handje pindanoten	6,5
	Totaal volledige dag: 103 gram

Voorbeeld dag 2	
Ontbijt	Hoeveelheid eiwitten (gram)
150 gram Skyr 50 gram granola/muesli Blauwe bessen (100 gram) Evt. beetje honing of suiker	16,5 6,2 0,6 / Totaal= 23,3

Lunch	
3 sneden bruin brood (75 gram) Groenteomelet: 2 eieren 100 gram champignons 75 gram gemengde groenten (ui, sperziebonen,...) 2 eetlepels gemalen kaas (30 gram) Beetje vloeibare margarine	6 12 2,2 1,5 8 / Totaal= 29,7
Tussendoortje	
1 handje gemengde noten	5
Avondmaaltijd	
Spinaziepuree: 3 aardappelen eigrootte 200 gram spinazie 1 eetlepel vloeibare margarine 125 gram gebakken zalm Dessert: 2 petit beurre koekjes	 4,5 6 / 25 1,3 Totaal= 36,8
Avondsnack	
1 mok chocolademelk volle (250 ml) 1 plak cake (30 gram)	8,2 1,8 Totaal= 10
	Totaal volledige dag: 104,8 gram

Voorbeeld dag 3	
Ontbijt	Hoeveelheid eiwitten (gram)
1 banaan	1,4
200 gram volle platte kaas	16,4
15 gram havermout (ongeveer 1,5 eetlepel)	1,9
20 gram walnoten	3,2
15 gram rozijnen	0,4
Snuifje kaneel	/
	Totaal= 23,3
Lunch	
Pastasalade met kip:	
100 gram kippenborst (in reepjes) gebakken	22
150 gram gekookte penne volkoren	7,3
50-75 gram gemengde sla	0,5
1 geraspte wortel (75 gram)	0,3
½ appel in schijfjes	0,2
40 ml honing-mosterddressing	0,2
25 gram croutons	2,5
	Totaal= 33
Tussendoortje	
1 mattentaartje	11

Avondmaaltijd	
150 gram gekookte zilvervliesrijst 200 gram wokgroenten met sojascheuten 100 gram scampi's Currysaus op basis van kokosmelk (± 5 eetlepels) Dessert: 2 pralines	4,7 3,6 17,5 1 1,5 Totaal= 28,3
Avondsnack	
1 schaaltje Griekse yoghurt mager eiwitrijke variant (150 gram) 1 à 2 koffielepels honing	15 /
	Totaal volledige dag: 110,6 gram

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