

EIWITWIJZER

1 INLEIDING

Eiwitten zijn bouwstenen voor de spieren. Bij snel gewichtsverlies, zowel na een ingreep als bij het gebruik van anti-obesitasmedicatie, kan ook spiermassa verloren gaan. Onvoldoende eiwitten innemen en bewegen kunnen dat spierverslies versterken en het herstel vertragen.

Eet bij elke **hoofdmaaltijd minimaal 15 - 25 gram eiwitten** en kies vervolgens voor **1 - 3 eiwitrijke tussendoortje (5 - 10 gram)**. Door de inname te spreiden worden eiwitten beter opgenomen in ons lichaam.

Het eten van **20 gram eiwitten een halfuur tot een uur na een fysieke inspanning** ondersteunt de spieropbouw. Ook een eiwitrijke snack voor het slapengaan kan helpen om spiermassa te behouden. Deze extra momenten zijn niet verplicht, zeker niet bij klachten zoals reflux.

Het belangrijkste blijft dat je over de volledige dag voldoende eiwitten binnenkrijgt.

2 EIWITBEHOEFTE

Het doel is een **minimale** eiwitinname van **60 g per dag**.

3 EIWITGEHALTE VAN VOEDINGSMIDDELEN

Eiwitten vind je voornamelijk in vlees, gevogelte, vis, eieren, melkproducten, kaas, peulvruchten en noten. In de supermarkt zijn er ook voedingsmiddelen verrijkt met eiwitten te verkrijgen. Die voedingsmiddelen kunnen aangewezen zijn bij onvoldoende eiwitinname.

3.1 Brood en broodvarianten

Product	Per portie	Eiwit (± gram)
Brood	30 g (1 snede)	3 g
Beschuit/cracker	20 g (2 stuks)	2,5 g
Wraps	40 g (1 stuk)	4 g
Muesli/cruesli*	20-40 g (2 à 4 eetlepels)	2,5 - 5 g
Bran flakes*	20-40 g (2 à 4 eetlepels)	2,5 - 5 g
Havermout*	20-40 g (2 à 4 eetlepels)	3 - 5,5 g
Brinta®	20-40 g (2 à 4 eetlepels)	3 - 5,5 g
Weetabix®	19-38 g (1 à 2 stuks)	2,5 - 4,5 g

* Ontbijtgranen bevatten bij voorkeur < 16 g suiker per 100 g.

3.2 Broodbeleg

Soort beleg	Per portie	Eiwit (± gram)
Mager vlees- of visbeleg	25 g (1 snede)	4 g
Groentespread	25 g	0,5 g
Ei	50 g (1 stuk)	6,5 g
Kaas 20+/30+	25 - 45 g (1 snede)	8 - 14 g
Smeerkaas	15 g (1 blokje)	2,5 g
Mozzarella light	125 g (1 bol)	25 g
Ricotta	20 g	2,5 g

Babybel®	20 g	4,5 g
Cottage cheese	20 g (1 eetlepel)	2,5 g
Philadelphia® light (verse kaas)	20 g (1 eetlepel)	1,5 g
Hummus	20 g (1 eetlepel)	1,5 g
Notenpasta	20 g (1 eetlepel)	5 g
Zoet beleg	15 g	0 g
Margarine/minarine	5 g (1 mespunt)	0 g

3.3 Warme maaltijd

Kies voor volkorenproducten: die bevatten meer eiwitten en vezels.

Maaltijd	Per portie	Eiwit (± gram)
Mager vlees en gevogelte	100 g	20 g
Vis, schaal- en schelpdieren	100 g	18 g
Ei	50 g (1 stuk)	6,5 g
Peulvruchten gekookt (kikkererwten, linzen, bonen)	100 g	8 g
Sojabonen gekookt	100 g	16 g
Edamame	100 g	12 g
Vegetarische burger*	100 g	10 g
Quorn®	100 g	14 g
Seitan	100 g	28 g
Tempé	100 g	19 g
Tofu	100 g	13,5 g
Groenten(soep)	200 g	0 g
Aardappelen gekookt	150 g	3 g
Aardappelpuree	150 g	3,5 g
Deegwaren gekookt	150 g	7,5 g
Deegwaren gekookt, op basis van peulvruchten	150 g	15 g
Rijst, quinoa, tarwe gekookt	150 g	4 g
Bereidingsvet	1 eetlepel	0 g

* Een goede vleesvervanger heeft bij voorkeur >10 gram eiwit per 100 gram.

3.4 Zuivelproducten, fruit en noten

Product	Per portie	Eiwit (± gram)
Melk, soja- en erwtendrink	150 ml	5 g
Rijst-, noten- en haverdrink	150 ml	0,5 g
Karnemelk(pap)	150 ml	5 g
Magere(0%)/halfvolle(2%) yoghurt	125 g	5 g
Magere(0%)/halfvolle(2%) Griekse yoghurt	125 g	7,5 g
Platte kaas, kwark	125 g	10 g
Skyr	150 g	15 g
Fruit	125 (1 stuk)	0 g
Noten	20 g (1 handje)	4 g
Zaden	10 - 15 g (1 eetlepel)	2 - 3 g

* Een zuivelproduct bevat bij voorkeur < 6 g suiker per 100 g.

3.5 Eiwitverrijkte voedingsmiddelen

Product	Per portie	Eiwit (± gram)
Zuivel		
Alpro® Protein drink	200 ml	10 g
Alpro® Protein pudding	200 g	20 g
Barebells® milkshake	330 ml	24 g
Boni High Protein pudding/drink	Afhankelijk	20 - 35 g
Campina® High Protein Greek yoghurt (1,5%)	125 g	12 g
Chocomel® Protein	300 ml	25 g
Chocovit Protein chocolademelk	330 ml	21 g
High Protein Kwark Milbona® (Lidl)	200 g	25 g
High Protein Pouch Milsani® (Aldi)	200 g	25 g
High Protein Pudding Milbona® (Lidl)	200 g	20 g
HiPro® protein yoghurt/pudding/drink	Afhankelijk	15 - 25 g
Lindahls® Protein pudding	150 g	15 g
Melkunie® protein yoghurt/pudding/drink	Afhankelijk	20 - 35 g
Proteïne drink/kwark (Delhaize en Albert Heijn)	Afhankelijk	20 g
Ehrmann® High Protein pudding/mousse/drink (Albert Heijn en Jumbo)	Afhankelijk	20 g
Pur Natur® High Protein yoghurt	125 g	14 g
Ontbijtgranen		
Havermout volkoren proteïne (Albert Heijn)	20 - 40 g (2 à 4 eetlepels)	4 - 8 g
Holie® Granola Protein Crunch (Albert Heijn)	20 - 40 g (2 à 4 eetlepels)	4,5 - 9 g
Bolletje® Krokante muesli proteïne (Albert Heijn en Jumbo)	20 - 40 g (2 à 4 eetlepels)	4,5 - 9 g
AH Granola proteïne 0% toegevoegd suiker (Albert Heijn, Jumbo)	20 - 40 g (2 à 4 eetlepels)	5 - 9,5 g
Brood en broodvarianten		
Biaform® Provital High Protein meergranen brood	25 g (1 snede)	5,5 g
Eiwitrijk volkoren meerzaden brood (Albert Heijn)	35 g (1 snede)	6 g
Body&Fit® Protein Bread (online)	50 g (1 snede)	11 g
Délipain® Proteïnerijk brood (Aldi)	30 g (1 snede)	7 g
Biaform® Provital High Protein Toast Sandwich	35 g (1 snede)	7,5 g
Biaform® Provital protein wraps	63 g (1 wrap)	11,5 g
Body&Fit® Protein wraps (online, Albert Heijn)	66 g (1 wrap)	12,5 g
Gerlinéa Fit & Protein Natural Tortillas (online)	40 g (1 wrap)	9 g
Bolletje Crackers protein low carb (Albert Heijn, Jumbo)	47 g (per 3 crackers)	16,5 g
Bolletje® Knäckebröd pro-fit proteïne (Albert Heijn, Jumbo)	16 g (1 cracker)	3,5 g

Bolletje® Proteïne beschuit (Albert Heijn)	11 g (1 beschuit)	2,5 g
Wasa Protein+ wheat crispbread (Albert Heijn, Jumbo)		
Crackers High Protein (Jumbo)	20 g (1 cracker)	6 g
Biaform® Provital HighProtein cracker	25 g (1 cracker)	9 g
We Care® High Protein Quinoa Crackers (online)	5 g (1 cracker)	1 g
Smaakt® Proteïne cracker (online, Albert Heijn)	25 g (1 cracker)	9 g
Chips		
Body&Fit® Smart Protein Chips (online)	23 g (1 zakje)	7,4 g
Proteïne Crisps (Albert Heijn)	25 g	7 g
Crisps Linzen Protein (Delhaize)	23g	6 g
Dranken		
Pat Nutrition Protein Water® (online)	500 ml	15 - 20 g
Upfront eiwit limonade® (online, Albert Heijn)	500 ml	16 g
XXL Nutrition Protein Lemonade® (online)	330 ml	10 g
XXL Nutrition Protein water® (online)	500 ml	20 g

3.6 Voorbeeld dagschema

Maaltijdmoment	Voeding	Eiwit (± gram)
Ontbijt	1 kom skyr (150 g) + high protein granola (20 g)	19,5 g
Tussendoor	Tas groentesoep (200 ml) + 1 hardgekookt ei	6,5 g
Middagmaal	2 volkoren boterhammen + 2 plakjes kaas 30+ (klein)	22 g
Tussendoor	Handje noten (20 g) + 1 stuk fruit	4 g
Avondmaal	Mager vlees of vis (100 g) + groenten (200 g) + gekookte aardappelen (150 g)	23 g
Laatavond	Glas halfvolle melk (150 ml)	5 g
Totaal		± 80 g

Maaltijdmoment	Voeding	Eiwit (± gram)
Ontbijt	1 kom Griekse yoghurt 2% (150 g) + 25 g havermout + 1 eetlepel pomponpitten (15 g)	17 g
Tussendoor	Beker sojadrink (250 ml)	8,5 g
Middagmaal	2 volkoren boterhammen + 100 g cottage cheese + 1 snede gerookte zalm (25 g)	25 g
Tussendoor	Handje noten (20 g) + 1 stuk fruit	4 g
Avondmaal	Peulvruchten (150 g) + groenten (200 g) + gekookte volkoren pasta (120 g)	18 g
Laatavond	Wortel + 1 eetlepel hummus (20 g)	1,5 g
Totaal		± 74 g

3.7 Aanvullingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Centrum voor gezonde voeding en diëtik

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 33 22171

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek