

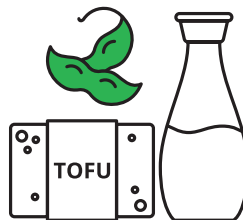
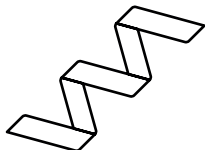
Eet u voldoende eiwit?



UMC Utrecht

Uw aanbevolen hoeveelheid eiwit is: _____ gram eiwit per dag.

Hoeveel eiwit heeft u dagelijks nodig?

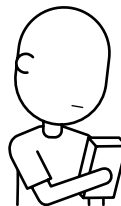


Gezonde volwassenen hebben 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Bij ziekte of behandeling is dit 1,2 – 1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.

Als u alleen plantaardig eiwit eet, heeft u nog meer nodig; bij een veganistische voeding 1,6-2,0 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.

Hoeveel eiwit bevat uw voeding?

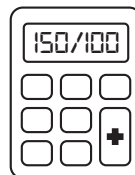
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—



Met deze eiwittabel kunt u de hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen.

Het assortiment van (eiwitrijke) voedingsmiddelen verandert snel en vaak. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat.

Hoe rekent u uit hoeveel eiwit 1 portie bevat?



De hoeveelheid eiwit wordt meestal per 100 gram, per 100 ml of per portie vermeld. Soms moet u zelf uitrekenen hoeveel eiwit 1 portie bevat.

Bijvoorbeeld kwark bevat 8 gram eiwit per 100 gram. Een schaaltje kwark van 150 gram bevat $1,5 \times 8 = 12$ gram eiwit.

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Eiwit (gram)
Zuivel(verters):		
Haver-, Kokos-, Rijst-, Amandeldrink	1 glas 200 ml	1
Kwark (mager, vol)	1 schaalte 150 ml	12
Melk (vol, halfvol, karnemelk, chocolademelk) en sojadrink	1 glas 200 ml	7
Pap (haverhout, rijst) van melk	1 schaalte 150 ml	5
Roomijs	1 bolletje 50 gram	2
Skyr yoghurt	1 schaalte 150 ml	15
Slagroom	1 toef 10 gram	0
Kwark o.b.v. soja	1 schaalte 150 ml	8
Vla (mager, vol) en vla o.b.v. soja	1 schaalte 150 ml	4
Yoghurt drank	1 glas 200 ml	6
Yoghurt (vol, Griekse, mager) en yoghurt o.b.v. soja	1 schaalte 150 ml	6
Eiwitverrijkt zuivel:		
Alpro Sojadrink Protein	1 glas 200 ml	10
Boermark shake	1 beker 200 ml	16
Breaker High Protein	1 pakje 200 gram	11
Carezzo roomijs	1 stuk 90 gram	10
Danone HiPRO drink	1 flesje 300 ml	25
Easy-to-Eat	1 bakje 55 gram	11
Lindahls kwark / pudding	1 schaalte 150 gram	15
Melkunie Protein shake	1 flesje 225 ml	20
Milbona high protein quark-based	1 bakje 200 gram	25
Melkunie Protein kwark	1 schaalte 200 gram	20
Zuivelhoeve High protein duo vla	1 bakje 150 ml	15
Brood(verters):		
Brood	1 snee 35 gram	3
Cornflakes	4 eetlepels 16 gram	1
Knäckebröd, beschuit	1 stuks 10 gram	1
Ontbijtkoek	1 plak 25 gram	1
Muesli	4 eetlepels 40 gram	4

Eiwitverrijkt brood(verters):		
Carezzo brood	1 snee 35 gram	8
Carezzo rozijnenbol	1 stuk 65 gram	10
Eat Natural, Super granola protein	4 eetlepels 40 gram	7
Leev, Protein Muesli sport	4 eetlepels 40 gram	12

Broodbeleg:		
Avocado	1 halve 90 gram	2
Ei	1 stuk 50 gram	6
Ei-, kip-, vis-, vleessalade	voor 1 snee 25 gram	3
Geitenkaas en Kaas (48+)	voor 1 snee 30 gram	7
Hummus	voor 1 snee 20 gram	2
Hüttenkäse	voor 1 snee 20 gram	2
Pindakaas	voor 1 snee 20 gram	5
Plantaardige kaas	voor 1 snee 30 gram	0
Tahin (sesampasta)	voor 1 snee 20 gram	4
Smeerkaas vol	voor 1 snee 15 gram	2
Vega vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee 20 gram	2
Vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee 20 gram	3
Zoet beleg	voor 1 snee 20 gram	0

Tussendoortjes hartig:		
Gehaktballetjes	3 stuks 60 gram	12
Geroosterde mix van mais, kikkererwten, tuinbonen	1 handje 30 gram	5
Kaas	1 blokje 20 gram	5
Kaascroissant	1 stuk 60 gram	6
Kaassoufflé	1 stuk 60 gram	5
Kipnuggets	3 stuks 60 gram	10
Knakworst	1 stuk 20 gram	2
Kroket of 3 bitterballen	1 stuk 65 gram	7
Loempia	1 stuk 150 gram	11
Noten gemengd en pinda's	1 handje 25 gram	5
Vegetarische balletjes	3 stuks 60 gram	10
Worst	1 plakje 20 gram	3

Eiwitverrijkt tussendoortjes:		
Boermark fruitmoes	1 bakje 100 gram	4
Bouwsteentje (klein gebakje)	1 stuk 55 gram	11
Carezzo cake, muffin	1 stuk 50 gram	10
Eat natural 'protein packed' reep	1 stuk 45 gram	10

Tussendoortjes zoet:		
Cake	1 plak 30 gram	2
Candybar gemiddeld	1 stuk 50 gram	3
Fruit (gedroogd) gemiddeld	1 stuk of portie	1
Koek klein	1 stuk 15 gram	1
Koek groot	1 stuk 55 gram	3
Pannenkoek klein	1 stuk 60 gram	5
Poffertjes	10 stuks 100 gram	6
Taart gemiddeld	1 punt 100 gram	4

Warme maaltijd:		
Fetakaas	3 blokjes 30 gram	5
Garnalen	1 eetlepel 10 gram	2
Haring	1 stuk 75 gram	13
Kipfilet	1 portie 100 gram	31
Mozzarella	½ bol 60 gram	11
Peulvruchten (o.a. bonen, linzen)	1 eetlepel 35 gram	3
Tahoe, Tofu, Tempé	1 plak 75 gram	9
Vegetarische burger	1 stuk 100 gram	18
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie 85 gram	22
Vis gemiddeld, onbereid	1 portie 120 gram	20
Vlees gemiddeld, onbereid	1 portie 100 gram	20
Groenten gemiddeld, gekookt	2 opscheplepels 110 gram	2
Jus/saus gemiddeld	1 sauslepel 25 gram	0
Aardappelen gekookt, gebakken	2 opscheplepels 100 gram	2
Couscous en bulgur, gekookt	2 opscheplepels 120 gram	5
Pasta, gekookt	2 opscheplepels 90 gram	5
Rijst, gekookt	2 opscheplepels 120 gram	4
Bouillon	1 kop 250 ml	0
Erwtensoup met vlees/worst	1 kop 250 ml	16
Peulvruchtensoup	1 kop 250 ml	8
Soup met vlees/kip	1 kop 250 ml	12
Soup zonder vlees/kip	1 kop 250 ml	2

Dieetproducten

De diëtist adviseert u over het gebruik van dieetproducten.

Drinkvoeding

Drinkvoeding is vloeibare voeding met extra energie en eiwit. Er zijn diverse merken, soorten en smaken verkrijgbaar. De hoeveelheid eiwit varieert tussen 8 en 29 gram per flesje. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit er in uw drinkvoeding zit

Eiwit supplement

U kunt extra eiwit aan uw voeding toevoegen door een vloeibaar eiwit supplement te gebruiken. Dit kan aan warme en koude dranken of voedingsmiddelen toegevoegd worden. Voorbeelden zijn ProSource Plus of ProtiMedic. 30 ml ProSource Plus bevat 15 gram eiwit en 40 ml ProtiMedic bevat 20 gram eiwit.

Eiwitpoeder

U kunt ook extra eiwit aan uw voeding toevoegen door eiwitpoeder te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten eiwitpoeder. Eiwitpoeders zijn te koop bij de drogist, supermarkt of apotheek.

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Eiwit(gram)
Fresubin Protein Powder	1 maatschep 5 gram	4,4
Nutricia Protifar	2 maatschep 5 gram	4,4
Resource Instant Protein	1 maatschep 5 gram	4,5
Orangefit Protein	1 portie 26 gram	21
Pulsin Pea Protein	1 portie 10 gram	8
Pulsin Soya Protein	1 portie 10 gram	9
Whey Perfection (Body & Fit)	1 portie 28 gram	22

Aanvullende informatie

Voedingsapps

Om zelf uw eiwitname te berekenen, kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van de app 'Mijn eetmeter'. Klik op de volgende link:

mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter

Contact Afdeling Diëtiek

U kunt ons op werkdagen bereiken via telefoonnummer 088 75 56609, u kunt via Mijn UMC Utrecht een bericht sturen naar uw diëtist of u kunt een mail sturen naar dietetiek@umcutrecht.nl. Het e-mailadres kan alleen gebruikt worden voor algemene vragen. Er mogen geen persoonlijke of medische gegevens in staan.