



Ziekenhuis
Rivierenland



diëtetiek

EIWIT IN DE VOEDING

In samenwerking met:





HOEEVEELHEID EIWIT DIE NODIG IS BIJ ZIEKTE

Eiwitten helpen bij het verbeteren van spierkracht en conditie en het genezen van wonden. Bij ziekte, herstel en ondervoeding zijn extra eiwitten nodig. Hieronder kunt u zien hoeveel eiwitten u nodig heeft en hoeveel 'eiwitbolletjes' dat zijn. 1 bolletje staat voor 5 gram eiwitten.

Uw persoonlijke eiwitbehoefte wordt door uw diëtist berekend.







Uw diëtist is:

UW EIWITBEHOEFTE IS:

1 bolletje = 5 gram eiwit

Datum	Eiwitbolletjes ●	Gram eiwitten

Na herstel kan uw eiwitbehoefte terug naar normaal. Neem contact op met uw diëtist als u hierover vragen heeft.

























- 12  60 gram eiwitten
- 16  80 gram eiwitten
- 20  100 gram eiwitten
- 24  120 gram eiwitten
- 28  140 gram eiwitten
- 32  160 gram eiwitten

EIWIT IN DE VOEDING

Hier kunt u zien hoe u voldoende eiwitten uit de voeding kunt halen.

Ieder eiwitbolletje is 5 gram eiwit. Het is belangrijk dat u bij drie maaltijden minimaal 4-5 bolletjes (20-25 gram eiwitten) per maaltijd neemt. Kies daarnaast 's avonds voor het slapen nog 4-5 bolletjes (20-25 gram eiwitten).

BROODMAALTIJDEN


	Brood 1 snee	
	Pindakaas of notenpasta voor 1 snee (20 gram)	
	Hummus voor 1 snee (20 gram)	
	Kaas voor 1 snee (20 gram)	
	Smeerkaas voor 1 snee	
	Hüttenkäse/Cottage cheese voor 1 snee (20 gram)	
	Ei 1 stuks	
	Vleeswaren voor 1 snee	
	Vis/kip/eiersalade voor 1 snee (25 gram)	
	Pap 1 schaalteje (150 ml)	
	Drinkontbijt op basis van zuivel 1 beker (200 ml)	
	Ragout met vlees 1 opscheplepel (50 gram)	

ZUIVEL

	Melk/karnemelk 1 beker (200 ml)	●
	Sojamelk/sojadrink* 1 beker (200 ml)	●
	Chocolademelk/drinkyoghurt 1 beker (200 ml)	●
	Zuiveldrank zonder toegevoegde suikers 1 beker (200 ml)	●
	Proteïnedrank 1 beker (200 ml)	● ●
	Yoghurt/vla 1 schaaltje (150 ml)	●
	Sojayoghurt/sojavla 1 schaaltje (150 ml)	●
	Kwark 1 schaaltje (150 ml)	● ●
	Kwark 1 grote kom (250 ml)	● ● ● ●
	Sojakwark 1 schaaltje (150 ml)	◐ ●
	Skyr 1 schaaltje (150 ml)	● ● ●
	Roomijs 1 kuipje (100 ml)	◐
	Mini bavaresis eiwitverrijkt Easy-To-Eat 1 cupje (55 gram)	● ●
	Milkshake 1 beker (200 ml)	●
	Smoothie eiwitverrijkt Fijnproevers 1 beker (155 ml)	◐ ● ●

*In andere plantaardige zuiveldranken zitten weinig eiwitten.

TUSSENDOORTJES HARTIG

	Ongezouten noten 1 handje (25 gram)	
	Edamame sojabonen 1 handje (25 gram)	
	Geroosterde kikkererwten 1 handje (25 gram)	
	Notenreep 1 stuk (25 gram)	
	Proteïne reep 1 stuk (40 gram)	
	Kaas 2 blokjes (20 gram)	
	Kaasje mini Babybel 1 stuk (20 gram)	
	Vette vis (80-100 gram)	
	Vleeswaren voor 2 sneden (30 gram)	
	Knakworst 3 stuks (60 gram)	
	Mini gehaktballetjes 3 stuks (75 gram)	
	Volkoren cracker of 3 volkoren toastjes met hartig beleg	
	Vlees/vis/eislaatje 2 bolletjes (140 gram)	
	Soep eiwitverrijkt Carezzo 1 schaalpje (150 ml)	

TUSSENDOORTJES ZOET



Pindarotsjes
3 stuks (50 gram)



Fruitdrink eiwitverrijkt Carezzo
1 glas (150 ml)



Gebakje eiwitverrijkt Bouwsteentje
1 mini (30 gram)



WARME MAALTIJD



Vlees/vis
100 gram



Kip
100 gram



Peulvruchten
2 opscheplepels



Vegetarische vleesvervanging
1 stuks



Peulvruchtensoep
1 soepkom (250 ml)





DIEETPREPARATEN

	Drinkvoeding sapbasis 1 flesje (200 ml)	
	Drinkvoeding melkbasis 1 flesje (200 ml)	
	Drinkvoeding melkbasis compact 1 flesje (125 ml)	
	Drinkvoeding yoghurtbasis 1 flesje (200 ml)	
	Drinkvoeding eiwitrijk 1 flesje (200 ml)	
	Drinkvoeding eiwitrijk compact 1 flesje (125 ml)	
	Drinkvoeding eiwitrijk 2 kcal/ml 1 flesje (200 ml)	
	Eiwitpreparaat	
	Pap/vla/yoghurt eiwitverrijkt 1 schaaltje (150 ml)	
	Vruchtenmoes eiwitverrijkt 1 schaaltje (100 gram)	

De getallen zijn gemiddelden van verschillende merken.

In de supermarkt of online vindt u veel eiwitrijke (proteïne) producten. Op het etiket kunt u zien hoeveel grammen eiwitten erin zitten.



President Kennedylaan 1,
4002 WP Tiel

☎ 0344-674285
@ dietist@zrt.nl

SZR

Stichting Zorgcentra Rivierenland
Burg. Meslaan 49, 4003 CA Tiel

☎ 0344-671650
@ dietetiek@szr.nl



Diëtistenpraktijk Eetstijl
www.eetstijl.nl

☎ 026-3390379
info@eetstijl.nl