

Eiwitvariatielijst

In deze folder vindt u meer informatie over het belang van eiwitten en de eiwitvariatielijst.

Het belang van eiwitten

Iedere cel in ons lichaam bevat eiwitten. Voor onze spieren zijn ze zelfs het hoofdbestanddeel. Daarom zijn eiwitten de belangrijkste bouwstoffen voor het lichaam. Het is noodzakelijk voldoende eiwit binnen te krijgen om uw spiermassa zo goed mogelijk te behouden. Wanneer u voldoende eiwit eet, voorkomt u dat u uw eigen spieren gaat gebruiken als energiebron en ze afgebroken worden. Ook zorgt voldoende eiwit voor een beter behoud van de conditie, weerstand en gewichtsverlies op lange termijn. De gevolgen van onvoldoende eiwitten zijn spierzwakte, spierpijnen en minder kunnen bewegen, waardoor u weer minder energie kunt verbranden.

Benodigde hoeveelheid eiwit

Het is belangrijk om elke dag minimaal 60 gram eiwit te eten, maar bij voorkeur zoveel als u dagelijks nodig heeft. Hoeveel dat is hangt af van uw lichaamslengte en hoeveelheid spiermassa. Als richtlijn kunt u aanhouden uw lengte in cm – 100. Wanneer u zwaar lichamelijk werk heeft of veel sport, moet u daar 10-15 gram bij optellen. Deze variatielijst kan u helpen om voldoende eiwitten te nemen en eiwitrijke keuzes te maken. Naast eiwitten is bewegen en krachttraining belangrijk om uw spiermassa in stand te houden.

Variatielijst

Op de volgende pagina's vindt u een variatielijst. Deze bevat diverse producten van verschillende fabrikanten. De producten zijn gerangschikt op hoeveelheid eiwitten per productgroep. De producten met de meeste

eiwitten staan bovenaan en de producten met de minste eiwitten staan onderaan. Vanwege het enorme aanbod aan producten zal de lijst niet compleet zijn. Het is niet haalbaar om alle producten van alle fabrikanten in een lijst te verwerken.

Etiketten en apps

De producten van een merk kunnen per smaak ook nog een andere hoeveelheid eiwit bevatten. Controleer altijd de voedingswaarde tabel op de verpakking van een product. U kunt ook gebruik maken van een app zoals 'Mijn Eetmeter' (voedingscentrum), 'Food' of 'FatSecret'.

Tips

Om aan voldoende eiwit te komen is het belangrijk dat u eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals kaas, vleeswaren, vis of ei bij uw broodmaaltijden gebruikt. Daarnaast is het van belang dat u bij de warme maaltijd een stukje vlees, vis, kip of vleesvervanger neemt. Begin bij de warme maaltijd met het vlees, de vis, kip of vleesvervanger, zodat u die zeker binnen krijgt. Verder is het advies om drie tot vier keer per dag een zuivelproduct te gebruiken.

Eigen eetpatroon

Het is de bedoeling dat u uw eigen eetpatroon ontwikkelt. Zoek naar uw mogelijkheden. Hieronder staat een dagmenu dat als voorbeeld kan dienen. Wanneer u elke anderhalf tot twee uur eet, kunt u met "gewone" voedingsmiddelen meestal uw eiwitbehoefte halen. Wees creatief en zoek naar variaties.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Voorbeeld dagmenu 78 gram eiwit

Eiwit (in gram)

7.30 Ontbijt

2 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine	2
1 x magere vleeswaren, zoals kipfilet	3
1 x 30+ kaas	6

09.30

1 glas halfvolle melk (150 cc)	5
--------------------------------	---

7

11.00

1 volkoren knäckebröd	1
1 ei	6

12.30 Lunch

1 snee bruin brood, dun besmeerd met halvarine	3
1 x magere vleeswaren	3

14.00 In de loop van de middag

1 schaaltje magere kwark (10 g eiwit/100 g)	15
---	----

15.30

1 portie fruit	-
----------------	---

17.30 Warme maaltijd

1 portie vlees, vis of kip (bij voorkeur mager) (75 gram gaar gewogen)	20
1-2 opscheplepels groente	1
Evt. 1 kleine aardappel of 1 opscheplepel rijst of pasta	

19.00 In de loop van de avond

1 schaaltje magere yoghurt (150 ml)	5
-------------------------------------	---

21.00 Later in de avond

1 knäckebröd, dun besmeerd met halvarine	1
1 x 30+ kaas	6

78 gram eiwit

NB: 1 broodbelegging kaas = ± 20 gram eiwit
 1 broodbelegging vlees = ± 15 gram eiwit
 1 glas of schaaltje = ± 150 gram eiwit (= 1,5 dl = 150 ml = 150 cc)

Vlees(vervangers) en broodbeleg			
<i>Product</i>	<i>hoeveelheid</i>	<i>eiwit/gram</i>	<i>energie</i>
Kippendij zonder vel, onbereid	100 gram	25 gram	207 kcal
Kipfilet, zonder vel, onbereid	100 gram	23 gram	110 kcal
Bieflapje, onbereid	100 gram	23 gram	110 kcal
Sukadelap, onbereid	100 gram	21 gram	171 kcal
Hamlappen, onbereid	100 gram	21 gram	129 kcal
Rundergehakt, onbereid	100 gram	19 gram	209 kcal
Hamburger, onbereid	100 gram	18 gram	229 kcal
Zalm, onbereid	100 gram	20 gram	220 kcal
Kabeljauw, onbereid	100 gram	17 gram	109 kcal
Haring, 1 stuks	75 gram	13gram	129 kcal
Tonijn op water uit blik voor 1 snee	40 gram	10 gram	45 kcal
Gerookte zalm voor 1 snee	40 gram	9 gram	75 kcal
Zalm op water uit blik voor 1 snee	40 gram	8 gram	60 kcal
Vegetarische vleesvervanger bereid	50 gram	7 gram	140 kcal
Tahoe, tempé of tofu bereid zonder vet	50 gram	6 gram	65 kcal
Gekookt ei, 1 stuks		6 gram	65 kcal
1 plak 30+ kaas	20 gram	6 gram	55 kcal
Magere vleeswaren voor 1 snee brood	15 gram	3 gram	20 kcal
Smeerkaas 20+ voor 1 snee	15 gram	3 gram	20 kcal
Hüttenkäse voor 1 snee	20 gram	2 gram	20 kcal
Schapekaas voor 1 snee	20 gram	3 gram	60 kcal
Filet américain voor 1 snee brood	15 gram	2 gram	35 kcal
Zuivelspread light voor 1 snee brood	15 gram	1 gram	25 kcal

Zuivelproducten			
<i>Product</i>	<i>hoeveelheid</i>	<i>eiwit/gram</i>	<i>energie</i>
Lindahls kwark	150 ml	14- 16 gram	75- 90 kcal
Proteïne kwark Melkunie	150 ml	15 gram	100 kcal
Griekse stijl yoghurt 0% vet naturel Almhof	150 ml	15 gram	80 kcal
Campina magere milde kwark	150 ml	14 gram	100 kcal
Skyr Arla	150 ml	14 -16 gram	93- 110 kcal
Griekse stijl yoghurt 0%, alle soorten	150 ml	6- 12 gram	65- 80 kcal
Skyr Lidl	150 ml	12 gram	80 kcal
Magere kwark	150 ml	12 gram	85 kcal
Proteïne yoghurt Melkunie	150 ml	12 gram	110 kcal
Skyr drink Arla	150 ml	9 gram	95 kcal
Breaker High Protein	200 ml	12 gram	168 kcal
Vifit Protein	330 ml	17 gram	228 kcal
Magere yoghurt	150 ml	6 gram	55 kcal
Soja yoghurt, naturel	150 ml	6 gram	70 kcal
Karnemelk	150 ml	5 gram	45 kcal
Magere melk	150 ml	5 gram	50 kcal
Drinkyoghurt 0% vet, zonder toegevoegde suikers	150 ml	5 gram	50 kcal
Soja drink ongezoet	150 ml	5 gram	55 kcal
Halfvolle melk	150 ml	5 gram	70 kcal
Halfvolle Kefir (1,5% vet)	150 ml	5 gram	70 kcal

Lactosevrije producten			
<i>Product</i>	<i>hoeveelheid</i>	<i>eiwit/gram</i>	<i>energie</i>
Alpro plantaardige kwark go On	100 ml	5,8 gram	68 kcal
Alpro Desserts kids aardbei	125 ml	6,8 gram	106 kcal
Soja drink proteïn	100 ml	5 gram	57 kcal
MinusL toetje met room	150 ml	4,5 gram	225 kcal
MinusL milde yoghurt	100 ml	4,3 gram	72 kcal
Arla lactofree halfvolle yoghurt	100 ml	4,3 gram	50 kcal
Magere yoghurt, vrij van lactose (Jumbo huismerk)	100 ml	4,1 gram	33 kcal
Alpro Nature(Yoghurt naturel)	100 ml	4 gram	42 kcal
MinusL kwark	100 ml	3,7 gram	70 kcal
Campina Lactosevrije melk	100 ml	3,7 gram	41 kcal
AH lactosevrije melk (houdbare)	100 ml	3,5 gram	48 kcal
Arla Lactofree melk	100 ml	3,5 gram	39 kcal
MinusL halfvolle melk	100 ml	3,4 gram	47 kcal
MinusL volle melk	100 ml	3,4 gram	67 kcal
MinusL chocolademelk	100 ml	3,4 gram	67 kcal
Alpro vruchtenyoghurt	150 ml	5 gram	100 kcal
Alpro Desserts	125 ml	4 gram	119 kcal
Alpro Drink soya	100 ml	3 gram	39 kcal
Alpro Drink soya Light	100 ml	2 gram	29 kcal
Alpro amandel, no sugar	100 ml	0,5 gram	13 kcal
Alpro drink cashew	100 ml	0,5 gram	2 kcal
Alpro Rijstdrink	100 ml	0,1 gram	47 kcal

Soepen			
<i>Product</i>	<i>hoeveelheid</i>	<i>eiwit/gram</i>	<i>energie</i>
Heldere soep, helder met vlees, vis of kip	250 ml	11 gram	88 kcal
Bruine bonensoep zonder vlees	250 ml	9 gram	152 kcal
Gebonden soep met vlees, vis of kip	250 ml	7 gram	120 kcal
Soep zonder vlees	250 ml	1 gram	22 kcal
Bouillon	250 ml	0 gram	12 kcal

Graanproducten/zetmeelproducten /groente			
<i>Product</i>	<i>hoeveelheid</i>	<i>eiwit/gram</i>	<i>energie</i>
Peulvruchten bereid	50 gram	4 gram	65 kcal
1 snee volkoren brood	30 gram	3 gram	75 kcal
1 plak donker roggebrood	45 gram	3 gram	85 kcal
Volkoren pasta gekookt	50 gram	2,5 gram	70 kcal
Quinoa gekookt	50 gram	2 gram	60 kcal
Couscous gekookt	50 gram	2 gram	65 kcal
Mihoen gekookt	50 gram	2 gram	75 kcal
2 eetlepels muesli	20 gram	2 gram	80 kcal
1 volkoren beschuit	10 gram	1,5 gram	40 kcal
Bulgur gekookt	50 gram	1,5 gram	40 kcal
Zilvervliesrijst gekookt	50 gram	1,5 gram	70 kcal
Aardappelen gekookt	50 gram	1 gram	45 kcal
1 volkoren cracker /knäckebröd	10 gram	1-2 gram	40 kcal
1 opscheplepel groente (gekookt)	50 gram	1-2 gram	25-30 kcal
1 rijstwafel	5 gram	0,5 gram	25 kcal

Tussendoortjes			
<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid</i>	<i>eiwit</i>	<i>energie</i>
1 blokje/plakje 30+ kaas	20 gram	6 gram	55 kcal
2 plakjes magere vleeswaren	30 gram	6 gram	40 kcal
Edamame bootjes	50 gram	5,5 gram	60 kcal
1 mini Babybel kaasje light		5 gram	40 kcal
1 mini Babybel kaasje		4,5 gram	60 kcal
1 portie Cheez dippers light	35 gram	4,5 gram	80 kcal
1 portie Cheez dippers	35 gram	4 gram	100 kcal
Geroosterde kikkererwten	50 gram	3,5 gram	60 kcal
1 eetlepel noten	15 gram	3 gram	95 kcal
1 mini kipspiesje zoals Kips of Jumbo	10 gram	2 gram	20 kcal
1 biscuit Liga milkbreak		2 gram	90 kcal
1 eierkoek	30 gram	2 gram	86 kcal
1 reep Goed bezig Bolletje		1,5 gram	100 kcal
1 mueslireep	25 gram	1,5 gram	100 kcal
1 Liga Evergreen koek		1,5 gram	80 kcal
1 surimi stick		1,5 gram	20 kcal
1 plak ontbijtkoek zero	30 gram	1 gram	70 kcal
1 portie fruit		1 gram	75 kcal
1 biscuitje		1 gram	45 kcal
1 fruit biscuit, zoals Sultana		0,5 gram	50 kcal

Tips om voldoende eiwitten te eten

- Neem elk eetmoment tenminste één eiwitrijk product.
- Kies voor mager hartig beleg op brood.
- Neem een zuivelproduct als tussendoortje, thuis, op het werk of onderweg.
Van verschillende zuivelproducten zijn kleine verpakkingen te koop.
- Tik eens een eitje.
- Verwerk zuivel in de koffie of in een smoothie.
- Voeg wat kwark of yoghurt toe aan een portie fruit.
- Begin bij de warme maaltijd eerst met het product met de meeste eiwitten zoals het stukje vlees/vis/kip, daarna groenten en daarna pas aardappelen, pasta of rijst.
- Vervang aardappelen, pasta of rijst ook eens door peulvruchten.
- Wanneer u moeite heeft met uw warme maaltijd en daardoor minder eiwitten binnenkrijgt, maak dan gebruik van de eiwitrijke producten die u wel kunt verdragen om toch aan u eiwitbehoefte te komen.

Eiwit shake

Het is het beste om voldoende eiwitten uit gewone producten te halen. Wanneer dit lastig is en het lukt het niet om je eiwitten uit de voeding te halen, kies niet direct voor een shake. Vraag hulp.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek Obesitascentrum ZGT

Telefoonnummer: 088 708 5213

E-mail: obesitasdiëtist@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.