

## 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)

| <b>Vlees(vervangers) en broodbeleg</b> |                    |                   |                |
|--|--------------------|-------------------|----------------|
| <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        |

| <b>Zuivelproducten</b>                          |                    |                   |                |
|---|--------------------|-------------------|----------------|
| <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        |

| <b>Lactosevrije producten</b>                     |                    |                   |                |
|---|--------------------|-------------------|----------------|
| <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        |

| <b>Soepen</b>                              |                    |                   |                |
|--|--------------------|-------------------|----------------|
| <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        |

| <b>Graanproducten/zetmeelproducten /groente</b> |                    |                   |                |
|---|--------------------|-------------------|----------------|
| <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        |

| <b>Tussendoortjes</b>                 |                    |              |                |
|---------------------------------------|--------------------|--------------|----------------|
| <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](mailto: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](http://zgt.nl/mijnzgt).