

Eiwitrijke maaltijden

Onderstaande maaltijden leveren 20-30 gram eiwit:

Voorbeeld	Maaltijd	Eiwit gram
1. Totaal 23 gr eiwit	2 sneetjes brood met halvarine	6
	1 plakje kaas	5
	1 plakje vleeswaar	3
	1 plak ontbijtkoek	1
	1 beker (250 ml) melk	8
2. Totaal 29 gr eiwit	1 schaaltje (250 ml) kwark	28
	Fruit voor in de kwark	1
3. Totaal 25 gr eiwit	2 sneetjes brood met halvarine	6
	omelet van 1 ei	7
	1 plak kaas	5
	1 beker (250 ml) (soja)melk	7
4. Totaal 24 gr eiwit	1 bordje (250 ml) pap	10
	1 sneetjes brood met halvarine	3
	Pindakaas	4
	1 glas (200 ml) karnemelk	7
5. Totaal 26 gr eiwit	3 sneetjes brood met halvarine	9
	1 x jam	0
	2 x kaas	10
	1 beker (250 ml) chocolademelk	7
6. Totaal: 28-33 gr eiwit	1 kop (250 ml) soep	1-15
	2-3 gekookte aardappelen	2-3
	100 gram vlees of vis	20
	1 schaaltje (150 ml) vla	5
7. Totaal: 30-34 gr eiwit	3-4 opscheplepels lasagne	13-17
	1 schaaltje (150 ml) kwark	17
8. Totaal: 29-30 gr eiwit	2 opscheplepels pasta	3
	3-4 (150-200 gram) opscheplepels groente	3-4
	100 gram vlees of vis	20
	2 bolletjes ijs	3