

Eiwit-verrijkte voedingsmiddelen

In het belang van uw gezondheid is het voor u beter om voortaan eiwitrijke producten gebruiken. Dit is onlangs met u besproken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn gewoon te koop in de supermarkt of bij de drogist.



Melkunie Breaker High Protein is een fris yoghurtproduct. Deze zijn te vinden in het koelvak. Eén Breaker High Protein (200ml) bevat:

- 12 gram eiwit
- 26 gram Kh
- 170 kcal
- ± € 1,40



Melkunie Breaker High Protein *No sugar added* is een fris yoghurtproduct met een lager gehalte in koolhydraten, handig voor mensen met diabetes. Deze zijn te vinden in het koelvak. Eén Breaker High Protein (200ml) bevat:

- 11 gram eiwit
- 10 gram Kh
- 100 kcal
- ± € 1,40



Vifit sport is een frisse en fruitige yoghurtdrink waar extra eiwit in zit. Het is te verkrijgen in de smaken aardbei-cranberry en perzik- abrikoos. Eén Vifit proteïne (330ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 19 gram Kh
- 230 kcal
- ± € 1,20



Protein Melkunie

Shake: verkrijgbaar in diverse smaken (lactosevrij). Eén flesje (225 ml) bevat:

- 20 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 170 kcal
- ± € 1,30 per flesje



Protein Melkunie

Quark: verkrijgbaar in de diverse smaken (lactosevrij). Een bakje bevat (200ml):

- 20 gram eiwit
- 13 gram Kh
- 130 kcal
- ± € 1,30 per bakje



Protein Melkunie

Drink: chocoladesmaak lactosevrij.

Een flesje bevat (480 ml):

- 25 gram eiwit per fles
- 22 gram Kh
- 225 kcal per fles
- ± € 1,70 per stuk



Arla Skyr yoghurt. Verkrijgbaar in de smaken naturel, honing, vanille, framboos-cranberry en bosfruit. Per portie (150 gram) bevat gemiddeld (voedingswaarde is afhankelijk van de smaak)

- 17 gram eiwit
- 11-13 gram Kh (gezoete variant; naturel: 6 g Kh)
- 100 kcal
- ± € 1,60 per beker van 500 ml



Lindahls Kvarg is te koop in een verpakking van 150 of 500 gram. Verkrijgbaar in de smaken naturel, vanille, frambozen en perzikk-passievrucht. Eén portie (150 gram) bevat:

- 17 gram eiwit
- 5 gram Kh
- 90 kcal
- 500 ml: ± € 2,20/150 ml: ± € 1,-



Ehrmann eiwitrijke pudding, verkrijgbaar in vanille en chocolade. Bevat per beker van 200 gram:

- 20 gram eiwit
- 11 gram Kh
- 150 kcal

± € 1,40 per beker



Alpro Go'on (high in protein) is een plantaardige variatie op kwark. Bevat per portie van 150 gram:

- 9 gram eiwit
- 5 gram Kh
- 110 kcal
- + € 1,75 per beker van 400 gram



Alpro Go'on (high in protein) is een plantaardige variatie op kwark, verkrijgbaar in bosbes en mango. Bevat per bakje van 150 gram:

- 8 gram eiwit
- 13 gram Kh
- 130 kcal

+ € 1,05 per bakje



Koupe eiwitrijk ijs. Bevat per 100 gram:

- 12 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 160 kcal

± € 5,15 per beker van 500 gram



Arla Protino is een drank van, in de smaken framboos en citroen-vanille verkrijgbaar. Eén flesje (125 ml) bevat:

- 14 gram eiwit
- 18 gram Kh
- 250 kcal
- ± € 7,- voor 4 stuks

www.boodschappenboer.nl

www.protinobestellen.nl



AH protein tropical smoothie

Een smoothie met tropisch vruchtensap verrijkt met wei-eiwit. Eén flesje (250 ml) bevat:

- 16 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 160 kcal
- ± € 1,20 per flesje



Eat Natural. De reep protein packed bevat per reep (45 gram):

- 10 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 240 kcal
- ± € 3,- voor 3 stuks



De **granola protein packed** bevat per portie (50 gram):

- 260 kcal
- 9 gram eiwit
- 17 gram Kh
- ± € 4,- per 400 gram



Deze **bouwsteentjes** van Easy-to-Eat zijn verkrijgbaar bij Jumbo, per stuk bevat een bouwsteen:

- 8 gram eiwit
- 21 gram Kh
- 190 kcal
- € 5,20 voor 4 stuks



De **Vifit Sport lijn** biedt eiwitrijke producten (onder andere verkrijgbaar bij Kruidvat en online)

Recovery bar in div smaken.

- 20 gram eiwit
- 208 kcal
- ± € 2,30 (per stuk)

Recovery drink in div. smaken (330 ml):

- 20 gram eiwit
- 185 kcal
- ± €2, 50 per flesje



Stevige **eiwitreep van Nature Valley** is eiwit- en vezelrijk. Verkrijgbaar in meerdere smaken. Bevat per reep (40 gram):

- 10 gram eiwit
- 10 gram Kh
- 200 kcal
- ± € 3,40 voor 4 stuks



Powerbar Proteinplus, verkrijgbaar in diverse smaken. Bevat per reep (35 gram):

- 10 gram eiwit
- 8 gram Kh
- 200 kcal
- ± € 1,55 per reep



Pulsin protein booster. Eiwitreep in meerdere smaken verkrijgbaar. Bevat per reep (50 gram):

- 13 gram eiwit
- 15 gram Kh
- 240 kcal

± € 2,05 per reep



Barebells protein bar. Een eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken. Bevat per reep (55 gram):

- 20 gram eiwit
- 16 gram Kh
- 195 kcal
- ± € 2,30 per reep



Eiwitpoeder van diverse merken op basis van wei-eiwit, of voor veganisten bijvoorbeeld op basis van erwten. Dit kan verwerkt worden in water, melk, yoghurt, kwark, limonade, vruchtensap of smoothie etc.

1 maatschep levert: 15-20 gram eiwit (zie verpakking).

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 19 juni 2020, foldemr.3475