

Eet je sterk!

Boekje vol heerlijke producten en recepten rijk aan eiwit



Tijdens uw ziekenhuisopname is het belang van het nuttigen van extra eiwitten door uw diëtist besproken.

Om u voor thuis op weg te helpen hebben wij een overzicht van eiwitrijke producten en recepten voor u gemaakt. De eiwitrijke recepten zijn voorzien van minimaal 20 gram eiwit per maaltijd. Er is hier voor gekozen omdat een eiwitbolus van 20 a 30 gram per keer zorgt voor een betere spieropbouw.

Voor de meeste recepten wordt gebruik gemaakt van Whey Eiwit. Dit is een eiwitpreparaat dat u kunt kopen bij diverse sportsupplementzaken, drogisterijen of via het internet.

Websites:

www.myprotein.com

www.bodyenfitshop.nl

www.kruidvat.nl

Veel succes en smakelijk eten!

EIWITRIJKE RECEPTEN

EIWITRIJKE IJSKOFFIE

Ingrediënten

- kopje (sterke) koffie
- 160 ml melk
- 28 g (1 maatschep) Whey Eiwit
- ijsklontjes

Portiegrootte

500 ml geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

28 g eiwit

Bereidingswijze

Zet een kop koffie en laat deze even afkoelen. Doe de afgekoelde koffie in de blender en voeg de ijsklontjes, Whey Eiwit en de melk toe en mix het goed door elkaar. Schenk het vervolgens in een groot glas en klaar! Eenvoudig om met een dik rietje te drinken.



KOUDE EIWITRIJKE HAVERMOUTPAP

Ingrediënten

- circa 150 ml water
- 35 g havermout
- 80 ml kwark
- 28 g (1 maatschep) Whey Eiwit
- eventueel als garnering: fruit

Portiegrootte

Geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

25 g eiwit (exclusief garnering)

Bereidingswijze

Doe de havermout met de kwark, het Whey Eiwit en circa 150 ml water in een kom. Meng het geheel goed door elkaar om klontering te voorkomen. Zet de kom voor minimaal 2 uur in de koelkast zodat de pap kan opstijven. U kunt er ook voor kiezen om de pap de nacht van te voren al in de koelkast te zetten. Haal de pap vervolgens uit de koelkast en garneer vervolgens met bijv. fruit, kaneel etc. Smakelijk!



WARME EIWITRIJKE HAVERMOUTPAP

Ingrediënten

- circa 250 ml water (of melk)
- 35 g havermout
- 28 g (1 maatschep) Whey Eiwit
- eventueel als garnering: fruit, pindakaas, jam, noten

Portiegrootte

Geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

28 g eiwit (exclusief garnering)

Bereidingswijze

Doe de havermout met het water en het Whey Eiwit in een kom. Roer het geheel goed door. Zet de kom voor circa 2 minuten in de magnetron. Roer de pap goed door. Voeg eventueel stukjes banaan, andere fruit of noten toe en roer nogmaals goed door. TIP: Pindakaas of jam als garnering.



EIWITRIJKE PANNENKOEKJES

Ingrediënten

- 2 eiwitten (eigeel mag ook gebruikt worden)
- scheutje plantaardige melk
- 1 banaan
- snuf kaneel
- 28 g (1 maatschep) Whey Eiwit
- bakboter / olie
- eventueel als garnering: fruit, kwark, pindakaas, jam of stroop.

Portiegrootte

4 stuks geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

37 g eiwit (exclusief garnering)

Bereidingswijze

Prak 1 banaan fijn in een kom en voeg 2 eieren of alleen het eiwit van de eieren toe. Voeg een scheutje plantaardige melk toe en 1 maatschep Whey Eiwit. Voeg voor de smaak eventueel wat kaneel toe. Schenk een scheutje olie of boter in de pan en bak hier de pannenkoekjes in.



EIWITRIJKE PANNENKOEKEN MET KWARK

Ingrediënten

- 75 g kwark
- halve banaan
- 1 ei
- 30 g meel
- 1 tl bakpoeder
- snuffje zout
- bakboter/olie
- eventueel als garnering: fruit, pindakaas, jam of stroop.

Portiegrootte

4 stuks geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

20 g eiwit (exclusief garnering)

Bereidingswijze

Klop de kwark en de eieren los met een garde. Klop dan het meel, de bakpoeder en een snuf zout door het beslag. Verhit wat olijfolie of boter in een grote koekenpan.

Verdeel met een lepel kleine hoopjes van het pannenkoekenbeslag in de pan. Zet het vuur niet al te hoog en wacht tot de kwarkpannenkoekjes iets droog worden aan de bovenkant.

Draai ze dan voorzichtig om en bak de pannenkoekjes ook aan de andere kant goudbruin.



EIWITRIJKE MUGMUFFIN

Ingrediënten

- halve banaan
- 1 ei
- 20 g havermout
- 15 g Whey eiwit
- theelepel kaneel
- garnering: 100 g kwark + fruit

OF

- 1 banaan
- 1 ei
- 40 g havermout
- theelepel kaneel
- garnering: 100 g kwark + fruit

Portiegrootte

Geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

32 g eiwit (inclusief garnering)

22 g eiwit (zonder whey eiwit)

Bereidingswijze

Prak de halve banaan in een mok of een klein bakje. Voeg hierbij de havermout, het Whey Eiwit en de kaneel toe. (U kunt er ook voor kiezen de mugmuffin zonder Whey Eiwit te maken, gebruik dan zoals aangegeven extra havermout en een hele banaan). Voeg vervolgens een rauw ei bij en meng het geheel. Zet dit in de magnetron voor 2,5 minuut.

Keer het bakje waarin de mugmuffin zit op een bord en schud een paar keer tot de muffin los komt van het bakje. Met de garnering kunt u eindeloos variëren! Onze tip: 100 gram kwark en vers fruit.



KWARK MET NOTEN

Ingrediënten

- 250 g kwark
- 20 g ongezouten noten

Portiegrootte

Geschikt voor 1 persoon

Voedingswaarde

25 g eiwit

Bereidingswijze

Doe 250 ml kwark (smaak naar keuze) in een bakje en voeg de noten toe. Fruit, jam, siroop, kaneel kunnen eventueel nog worden toegevoegd.



EIWITRIJKE PRODUCTEN

EIWITRIJKE DRANKEN

Naam	Eenheid	Gewicht in gram	Eiwit in gram	Opmerkingen	
Fruitsap Carezzo	1 beker	150	10	Verkrijgbaar bij: maaltijdservie.nl * 1, 6	
Milk drink proteïn, Melkunie	1 fles	470	25	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * 2	
Proteïne eiwit verrijkte yoghurt-drink, Vifit	1 glas	150	8	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * 2	
Protino, Arla	1 flesje	125	14	Bestellen bij Albert Heijn of via protinobestellen.nl * 2	

EIWITRIJKE NAGERECHTEN

Naam	Eenheid	Gewicht in gram	Eiwit in gram	Opmerkingen	
Breaker high protein, Melkunie	1 zakje	200	12	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Alberth Heijn supermarkten. * 2	
Eiwit pudding	1 schaal-tje	125	15	Verkrijgbaar bij: myprotein.com * 3	
Fruitijs Carezzo	1 beker	150	16	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl * 6	
Lindahls kvarg	1 schaal-tje	150	17	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Alberth Heijn supermarkten. * 2	
Protein kwark, Melkunie	1 schaal-tje	150	15	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Alberth Heijn supermarkten. * 2	
Skyr milbona/milsani	1 schaal-tje	150	13	Verkrijgbaar bij: Aldi en Lidl * 4	
Skyr naturel	1 schaal-tje	150	17	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Alberth Heijn supermarkten. * 2	
Skyr smaken, Almhof	1 schaal-tje	150	14	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Alberth Heijn supermarkten. * 2	

OVERIGE EIWITRIJKE PRODUCTEN

Naam	Eenheid	Gewicht in gram	Eiwit in gram	Opmerkingen	
Eiwit brownie	1 stuks	75	23	Verkrijgbaar bij: myprotein.com * 3	
Eiwit chips	1 zakje	25	11	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn en Body & Fitshop * 5	
Eiwit Muffin	1 stuk	75	12	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn en Body & Fitshop * 5	
Eiwit mug cake	1 beker	50	25	Verkrijgbaar bij: myprotein.com * 5	
Eiwit reep	1 stuk	35	15	Verkrijgbaar bij: Diverse super- markten en web- shop in verschil- lende merken	
Pencee Carezzo	1 stuk	67	10	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl * 6	
Soep Carezzo	1 beker	150	10	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl * 6	

EIWITPREPARATEN

Naam	Eenheid	Gewicht in gram	Eiwit in gram	Opmerkingen	
Allround protein	1 maatschep	15	10	Verkrijgbaar bij: Kruidvat * 7	
Impact whey protein	1 maatschep	25	21	Verkrijgbaar bij: myprotein.com * 3	
Protein powder, Fresubin	1 maatschepje	5	4	Verkrijgbaar bij: Fresubin * 8	
Protifar, Nutricia	2 maatschepjes	5	4	Verkrijgbaar bij: Nutricia, Kruidvat en de apotheek. * 9	
Pure Whey	1 schepje	10	8	Verkrijgbaar bij: Kruidvat * 7	
Total proteïne	1 grote eetlepel	30	25	Verkrijgbaar bij: myprotein.com * 3	

TE VERKRIJGEN VIA:

- *1 www.carezzo.nl
- *2 www.ah.nl
- *3 www.myprotein.com
- *4 www.aldi.nl
- *5 www.bodyenfitshop.nl
- *6 www.maaltijdservice.nl
- *7 www.kruidvat.nl
- *8 www.fresubin.nl
- *9 www.nutriciamedischevoedingen.nl
- *10 www.nestlehealthscience.nl

Telefoon

(013) 221 00 00

E-mail

info@etz.nl

Internet

www.etz.nl

Correspondentie

Postbus 90151

5000 LC Tilburg

ETZ Elisabeth

Hilvarenbeekseweg 60

5022 GC Tilburg

ETZ TweeSteden

Dr. Deelenlaan 5

5042 AD Tilburg

ETZ Waalwijk

Kasteellaan 2

5141 BM Waalwijk