

Eiwitlijst

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

In deze eiwitlijst vindt u hoeveel grammen eiwitten de verschillende voedingsmiddelen bevatten. De producten zijn als volgt gerangschikt in groepen:

Brood
Beleg
Boter
Dranken
Soepen
Pap
Vlees / -vervangers
Saus

Groenten
Zetmeelgerechten
Samengestelde gerechten
Nagerechten
Versnaperingen
Diversen
Drinkvoedingen
Poeders

Ook staat het gewicht van een lepel, plak, snee, enz. vermeld, zodat u hiervoor een richtlijn heeft. De portie die u gebruikt van een voedingsmiddel wijkt dikwijls af van deze richtlijn. Daarom is het nodig de portie eerst af te wegen. Dat kunt u bespreken met de diëtist. Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw diëtist.

GERECHT/VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
BROOD			
Beschuit	1 stuks	10	1
Brood, bruin-, volkoren-, wit-	1 snee	35	3
Brood, eiwitarm	1 snee	35	0
Broodje, bruin-, volkoren-, wit-	1 stuks	50	4
Cornflakes	1 eetlepel	4	0
Cracotte	1 stuks	5	1
Cracker, cream	1 stuks	10	1
Cracker, eiwitarm	1 stuks	10	0
Croissant	1 stuks	40	3
Croissant, (ham) kaas	1 stuks	95	8
Eierkoek	1 stuks	30	2
Evergreen, krenten	1 snee	20	1
Knäckebröd	1 snee	10	1
Knäckebröd, lichtgewicht	1 snee	5	1
Krentenbol	1 stuks	50	4
Krentenbrood	1 snee	35	3
Krentenbrood met spijs	1 snee	35	4
Liga	1 stuks	20	2
Matzes	1 stuks	10	1
Muesli, alle soorten	1 eetlepel	10	1
Ontbijtkoek	1 plak	20	1
Rijstwafel	1 stuks	5	0
Roggebrood, donker	1 snee	45	3
Roggebrood, licht	1 snee	25	2
Stokbrood	1 stukje	10	1
Suikerbrood	1 snee	45	3
Sultana	1 stuks	15	1
Toastje	1 stuks	2	1

GERECHT/VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
BELEG			
Achterham	op 1 snee	20	4
Appelstroop	op 1 snee	15	0
Bacon	op 1 snee	15	3
Basterdsuiker, witte-, bruine-	op 1 snee	10	0
Bloedworst	1 plak	100	18
Bokking, gekookt	op 1 snee	110	26
Boterhamworst	op 1 snee	1	2

GERECHT/VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
BELEG, VERVOLG			
Casselerrib	op 1 snee	15	3
Cervelaatworst	op 1 snee	15	3
Chocoladepasta	op 1 snee	15	1
Chocoladevlokken	op 1 snee	15	1
Cornedbeef	1 plak	15	2
Ei, gekookt of gebakken	op 1 snee	50	7
Eisalade	op 1 snee	30	2
Fricandeau	op 1 snee	15	5
Garnalen	op 1 snee	30	6
Gehakt, gebraden	op 1 snee	15	2
Hagelslag, chocolade	op 1 snee	15	1
Hagelslag, vruchten	op 1 snee	15	0
Haring, zoute	1 stuks	75	14
Haring, in tomatensaus	op 1 snee	45	7
Haring, zure	op 1 snee	75	12
Hazelnootpasta	op 1 snee	15	1
Honing	op 1 snee	15	0
Hummus, naturel	op 1 snee	20	1
Jam, halve- en light	op 1 snee	15	0
Kaas 20+	op 1 snee	20	7
Kaas 40+	op 1 snee	20	5
Kaas, Boursin	op 1 snee	10	1
Kaas, Brie 50+	op 1 snee	10	2
Kaas, Camembert 45+	op 1 snee	15	4
Kaas, Goudse volvet 48+	op 1 snee	20	5
Kaas, Gruyère	op 1 snee	20	6
Kaas, Maaslander (minder zout)	op 1 snee	20	5
Kaas, MonChou	op 1 snee	10	1
Kaas, Roquefort	op 1 snee	15	3
Kaas, Zwitserse strooi	op 1 snee	2	1
Kalkoenfilet	op 1 snee	15	5
Kipfilet	op 1 snee	15	5
Kokosbrood	op 1 snee	20	1
Lever, gekookt	op 1 snee	15	3
Leverpastei	op 1 snee	15	2
Leverworst	op 1 snee	20	4
Luncheon meat	1 plak	50	7
Makreel gestoomd	op 1 snee	40	8
Paling, gerookt	op 1 snee	10	2
Palingworst	op 1 snee	15	2

BELEG (vervolg)	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Paté	op 1 snee	15	2
Pekelvlees	op 1 snee	15	2
Pindakaas	op 1 snee	15	4
Rauwe ham	op 1 snee	10	2
Rookvlees	op 1 snee	10	2
Rosbief	op 1 snee	15	4
Salami	op 1 snee	15	3
Sandwichspread	op 1 snee	15	0
Sardines, blik	op 1 snee	30	7
Schouderham	op 1 snee	20	3
Smeerkaas volvet	op 1 snee	15	2
Smeerkaas 40+	op 1 snee	15	2
Smeerkaas 20+	op 1 snee	15	3
Smeerleverworst	op 1 snee	15	2
Spek, alle soorten	op 1 snee	15	4
Stroop	op 1 snee	15	0
Theeworst	op 1 snee	15	2
Tonijnsalade	op 1 snee	30	3
Vegetarische boterhamworst	op 1 snee	15	1
Vegetarische kipfilet	op 1 snee	15	1
Vegetarische smearworst	op 1 snee	20	1
Zalm in blik	op 1 snee	15	4

BOTER	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
(dieet) halvarine, (dieet)	op 1 snee	5	0

DRANKEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Bouillon	1 kop	200	1
Breaker high proteïn	1 portie	200	11
Chocolademelk	1 glas	150	5
Drinkontbijt	1 glas	200	6
Drinkyoghurt	1 glas	150	5
Drinkyoghurt, Vifit extra proteïn	1 glas	150	8
Frisdrank, gemiddeld	1 glas	250	0
Hipro proteïn drink	1 flesje	300	25
Karnemelk	1 glas	150	5
Koffie, zonder suiker, zonder melk	1 kop	125	0
Limonade	1 glas	150	0
Limonadesiroop	1 glas	35	0
Melk, halfvol, mager, vol	voor 1 glas	150	5
Melkunie Proteïn	1 flesje	250	20
Protino, Arla	1 flesje	125	14
Thee, zonder suiker	1 kop	125	0

DRANKEN, VERVOLG	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Tomaten (groente)sap	1 glas	150	1
Vruchtendrank (type tweedrank)	1 glas	150	1
Vruchtensap	1 glas	150	0
(Bron)water	1 glas	150	0

SOEPEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Cup à soup	1 beker	200	3
Erwtensoup met vlees	1 bord	250	16
Erwtensoup zonder vlees	1 bord	250	5
Peulvruchtensoup	1 bord	250	8
Soep, gebonden met vlees	1 bord	250	7
Soep, gebonden met vis	1 bord	250	6
Soep, helder	1 bord	250	2

PAP	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Alle soorten	1	150	5

VLEES, VIS, KIP, EI OF VLEESVERVANGER	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Baklappen, rundvlees	1 stukje	60	20
Biefstuk	1 stukje	80	21
Bokking, gerookt, gestoomd	1 stuks	110	26
Braadworst, varkens	1 stukje	90	20
Ei, gebakken, gekookt	1 stuks	50	7
Forel	1 stuks	120	21
Frikadel	1 stuks	75	10
Gamba's	5 stuks	150	30
Gehaktbal	1 stuks	95	19
Haas	1 stukje	75	23
Haaskarbonade	1 stukje	100	28
Hals -, schoudercarbonade	1 stukje	85	23
Hamburger	1 stukje	70	16
Hamlappen	1 stukje	75	23
Kabeljauw	1 stukje	120	26

VLEES, VIS, KIP, EI OF VLEESVERVANGER	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Kalfsfricandeau	1 stukje	70	22
Kalkoenfilet	1 stukje	100	31
Kipburger	1 stuks	110	16
Kippenlever	1 stuks	25	7
Kippenpoot	1 stuks	160	41
Kiprollade	1 stukje	80	19
Kipschnitzel, gepaneerd	1 stukje	100	15
Konijn	1 stukje	75	26
Koolvis, gekookt	1 stukje	120	26
Kroket	1 stuks	65	7
Lamsvlees	1 stukje	75	19
Lekkerbekje	1 stuks	145	32
Lever, gebakken	1 stukje	75	17
Mosselen, gebakken	20 stuks	100	34
Oesters	1 stuks	10	1
Paling, gestoofd	1 stukje	120	21
Ribkarbonade	1 stukje	75	21
Riblap	1 stukje	60	20
Rookworst	1 stukje	100	14
Rosbief	1 stukje	80	23
Runderlap, doorregen	1 stukje	60	20
Saté, kip met saus	1 stukje	50	9
Saté, varkens met saus	1 stukje	50	8
Schnitzel, gepaneerd	1 stuks	150	39
Schol, gebakken	1 stukje	100	23
Slavink	1 stuks	80	17
Spek, mager bereid	1 stukje	75	19
Sukadelappen	1 stukje	60	20
Tahoe, soja kaas	1 plak	75	9
Tartaar	1 stuks	70	18
Tempé	1 plak	75	9
Tong, vis, gebakken	1 stukje	120	26
Tonijn in blik	op een cracker	10	3
Varkensfricandeau	1 stukje	70	22
Varkenshaas	1 stukje	70	19
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	12
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	13
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100	15
Vis, mager gebakken	1 stuks	100	18
Visburger, visnugget	1 stuks	45	7
Visschnitzel	1 stuks	80	13
Zalm, gekookt	1 stukje	120	33

SAUS	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Jus, gebonden	1 sauslepel	25	0
alle sauzen	1 sauslepel	25	0
met uitzondering van:			
→ kaassaus	1 sauslepel	25	1
→ katjap asin	1 eetlepel	15	2
→ satésaus	1 sauslepel	25	2

GROENTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Groente, gekookt	1 opscheplepel	50	1
met uitzondering van:			
→ doperwten	1 opscheplepel	50	2
→ peultjes	1 opscheplepel	40	1
→ peulvruchten	1 opscheplepel	50	2
→ taugé	1 opscheplepel	50	3
Kapucijners	1 opscheplepel	55	4
Linzen, gekookt	1 opscheplepel	70	6
Rauwkost van bladgroente, zonder saus	1 schaaltje	35	0
Rauwkost van vaste groente, zonder saus	1 schaaltje	70	1
Spinazie a la crème	1 opscheplepel	80	3
Witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	60	5
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70	4

ZETMEEL-GERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel	50	1
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	1
Aardappelkroket	1 stuks	30	1
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	1
Aardappelsalade	1 opscheplepel	40	1
Bruine bonen	1 opscheplepel	60	5
Couscous	1 opscheplepel	30	1
Macaroni, zonder saus	1 opscheplepel	50	2
Mie	1 tang	115	4
Noodles	1 opscheplepel	45	2
Ovenfrites	1 opscheplepel	50	3
Patates frites	1 opscheplepel	50	2
Patates frites	1 zakje/bakje	150	7
Rösti	1 opscheplepel	50	1

ZETMEEL-GERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	2
Wrap, volkoren	1 stuks	70	7
Wrap, naturel of groente-	1 stuks	70	6
Spaghetti, zonder saus	1 tang	90	3
Zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel	60	2

SAMENGESTELDE GERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Babi pangang	1 opscheplepel	50	6
Bami goreng zonder ei	1 opscheplepel	60	4
Boerenkoolstampot	1 opscheplepel	80	2
Broodje shoarmavlees	1 stuks	150	23
Chili con carne	1 opscheplepel	70	6
Foeyonghai	1 opscheplepel	50	5
Gadogado (zonder rijst en ei)	1 opscheplepel	50	2
Goulash	1 opscheplepel	50	5
Hachee	1 opscheplepel	50	3
Hartige taart (bladerdeeg)	1 punt	175	16
Hutspot	1 opscheplepel	50	1
Lasagne	1 stukje	50	4
Macaroni met ham/kaassaus	1 opscheplepel	50	3
Nasi goreng	1 opscheplepel	60	3
Pannenkoek	1 stuks	702	6
Pizza met groenten	1 stuks	350	26
Ragout met vlees	1 opscheplepel	50	2
Saté met saus	3 stukjes	150	24
Spaghetti bolognese	1 opscheplepel	50	3
Stampot rauwe andijvie	1 opscheplepel	50	1
Tjap tjoy	1 opscheplepel	50	3
Zuurkoolstampot	1 opscheplepel	50	1

NAGERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Bulgaarse yoghurt	1 schaaltje	150	9
Bulgaarse yoghurt met vruchten	1 schaaltje	150	5
Flensje	1 stuks	70	6
Kwark, mager Optimel	1 schaaltje	150	10
Kwark, naturel, mager	1 schaaltje	150	15
Kwark, naturel, vol	1 schaaltje	150	11
Kwark, met vruchten, mager	1 schaaltje	150	9
Bavaroise	1 schaaltje	125	6
Pudding, vanille	1 schaaltje	150	7
Pudding, chocolade	1 schaaltje	150	6
Vanille yoghurt	1 schaaltje	150	5

NAGERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Vla, mager	1 schaaltje	150	5
Vla, Optimel	1 schaaltje	150	5
Vla, vol	1 schaaltje	150	4
Yoghurt, Griekse stijl Optimel	1 schaaltje	150	11
Yoghurt, Skyr, Arla	1 schaaltje	150	15
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, mager met vruchten	1 schaaltje	150	5
Yoghurt, vol met vruchten	1 schaaltje	150	6
Yoghurtijs	1 bolletje	50	2
IJs, schep of room	1 bolletje	50	2
IJs, sorbet	1 bolletje	50	0
IJslolly waterijs	1 stuks	25	0

FRUIT	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Alle soorten			
Met uitzondering van:			
• avocado	1 halve	9	2
• tutti frutti	1 schaaltje	160	2
• zwarte bessen	1 schaaltje	100	2

VERSNAPERINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Amandelbroodje	1 stuks	60	5
Appelcarré	1 stuks	110	4
Appelflap	1 stuks	100	4
Appeltaart	1 punt	100	4
Baklava	1 stukje	30	1
Bamibal	1 stuks	85	6
Biscuit, maria	1 stuks	5	0
Biscuit, volkoren	1 stuks	10	1
Bitterbal	1 stuks	15	2
Bolus	1 stuks	65	4
Bonbon	1 stuks	15	1
Borrelnootjes	1 eetlepel	10	2
Boterkoek	1 blokje	20	1
Bounty	1 reep	55	2
Bouwsteentje	1 stuks	55	8
Cake	1 plak	30	2
Chips	1 handje	10	1
Chocolade, melk, puur, wit	1 stukje	5	0
Chocolade, met noten	1 stukje	5	0
Chocolade, met pinda's	1 handje	15	2
Chocoprince	1 stuks	25	1

VERSNAPERINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Dadels, vers en gekonfijt	1 stuks	5	0
Drop	1 stuks	5	1
Drop, engelse	1 stuks	5	0
Easy -to -eat	1 stuks	22	8
Eierkoek	1 stuks	30	2
Frikadel	1 stuks	75	10
Gebak, hazelnoot	1 punt	70	3
Gebak, slagroom en fruit	1 punt	85	3
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	3
Hamburger, op broodje met ui	1 stuks	125	13
Huzarensalade	1 bolletje	130	10
Japanse mix	1 eetlepel	10	1
Kaassoufflé	1 stuks	55	3
Kaasstengel	1 stuks	20	3
Kaasvlinder	1 stuks	4	1
Kauwgom	1 stuks	2	0
Knakworst	1 stuks	20	3
Koekje allerhande	1 stuks	10	1
Koffiebroodje	1 stuks	75	4
Kokosmakroon	1 stuks	50	2
Kroepoek	1 schaalijt	10	0
Kroket	1 stuks	65	7
Kruimelvlaai	1 stuks	110	4
Kwarktaart	1 punt	115	6
Lekkerbekje	1 stuks	145	32
Loempia	1 stuks	150	11
M & M's	1 zakje min	45	2
M & M's met pinda's	1 zakje min	45	5
Mars	1 stuks	60	2
Milky Way	1 stuks	25	1
Mini pizza	1 stuks	100	12
Mon chou taart	1 punt	115	3
Nasibal	1 stuks	85	5
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	5
Nuts	1 stuks	50	3
Oliebol	1 stuks	65	4
Olijven	1 stuks	20	0
Pennywafel	1 stuks	15	1
Pepermunt	1 stuks	3	0
Petitfour	1 stuks	50	2
Pinda's	1 eetlepel	20	6
Popcorn, zoet, zout	1 handje	10	1

VERSNAPERINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Rijstevlaai	1 punt	85	6
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	7
Slagroomsoesje	1 stuks	15	1
Snickers	1 stuks	60	6
Speculaas	1 stuks	10	1
Speculaas, gevuld	1 stuks	30	2
Spekkie	1 stuks	5	0
Sprits	1 stuks	25	1
Stroopwafel	1 stuks	40	2
Studentenhaver	1 handje	20	2
Taaitaai, mini	1 stuks	5	0
Toffee	1 stuks	5	0
Tompouce	1 stuks	100	4
Twix	1 staafje	30	2
Vietnamese loempia	1 stuks	50	4
Vruchtenvlaai	1 punt	85	3
Worstenbroodje	1 stuks	75	9
IJs met chocolade (Magnum)	1 stuks	95	4
IJslolly waterijs	1 stuks	55	0
Zout koekje	1 stuks	10	1
Zuurtje	1 stuks	5	0

DIVERSEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Augurken, zoetzuur	1 stuks	10	0
Azijn	1 lepel	10	0
Bambix	1 lepel	10	0
Bouillonblokje/ bouillonpoeder	1 stuks	10	0
Brinta	1 eetlepel	5	1
Cacaopoeder	1 lepel	10	2
Custardpoeder	1 eetlepel	10	0
Gelatine	1 blaadje	2	0
Gist (-korrels)	1 zakje	7	3
Griesmeel	1 lepel	10	1
Havermout	1 lepel	10	1
Imitatieslagroom, met suiker geklopt	1 eetlepel	10	0
Koffiemelk, koffieroom	1 cupje	8	0
Koffiewitmaker	1 portie	8	0
Maïzena	1 eetlepel	7	0
Mosterd	1 theelepeltje	5	0
Olie	1 eetlepel	10	0
Puddingpoeder	1 eetlepel	10	0

DIVERSEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Rijstbloem	1 eetlepel	10	1
Slagroom, met suiker geklopt	1 eetlepel	10	0
Slagroom, zonder suiker geklopt	1 eetlepel	10	1
Soepstengel	1 stuks	5	1
Suiker	1 eetlepel	15	0
Suikerklontje		5	0
Tarwebloem	1 eetlepel	10	1
Tomatenspuree	1 eetlepel	20	1
Zilveruitjes, zoetzuur		6	0
Zure room	1 eetlepel	10	1

DRINKVOEDINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Nutrilis Complete stage 1	1 cupje	125	12
Nutridrink crème	1 cupje	125	12
Nutrilis Fruit stage 3 1 cupje 150 11	1 cupje	150	11
Nutridrink	1 flesje	200	12
Nutridrink Compact	1 flesje	125	12
Nutridrink Compact Fibre	1 flesje	125	12
Nutridrink Compact Protein	1 flesje	125	18
Nutridrink Juice Style	1 flesje	200	8
Nutridrink 2 kcal Protein	1 flesje	200	20
Nutridrink Multi Fibre	1 flesje	200	12
Nutridrink PlantBased	1 flesje	200	12
Nutridrink Protein	1 flesje	200	20
Respifor	1 flesje	125	9

POEDERS	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	EIWIT IN GRAMMEN
Fantomalt	1 maatschepje	5	0
Nutridrink Powder	1 maatschepje	6	1
Protifar	1 maatschepje	3	2

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg/Diëtetiek:	(013) 221 00 50