

# • EIWITRIJKE VOEDING •

## TIPS



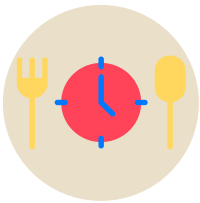
### **KIES EIWITRIJKE (PROTEINERIJKE) PRODUCTEN**

De volgende producten zijn eiwitrijk: vlees, kip, vis, melkproducten (in kwark en Skyr zit meer eiwit dan gewone melk), kaas, yoghurt (in Griekse yoghurt zit meer eiwit dan in gewone yoghurt), peulvruchten en noten.



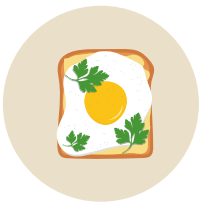
### **KIES VOOR EIWITTEN NA HET BEWEGEN**

Onderzoek toont aan dat je je spieren het best behoudt wanneer je net na het bewegen eiwitten inneemt. Een eiwitrijk tussendoortje (platte kaas, magere Griekse yoghurt, Skyr of een proteïnebar) na een beweegoefening is dus ideaal.



### **VERDEEL JE EIWITTEN OVER DE DAG**

Probeer de eiwitten goed over de dag te verdelen. De warme maaltijd bevat vaak vanzelf al veel eiwit vanwege vlees of de vleesvervanger. Ontbijt en lunch vragen extra aandacht. Door een melkproduct bij deze maaltijden te nemen verbetert de eiwitname.










### **MAAK OOK JE BELEG EIWITRIJK**

Hartig beleg zoals vis, hummus, kippenwit, ham, pindakaas, cottage cheese, ricotta, kaas of ei zijn ook geschikte producten om de eiwitname bij ontbijt en lunch te verhogen.

• EIWITRIJKE VOEDING •

# MELKPRODUCTEN

Productnaam	Eiwitten / portie	Verkrijgbaarheid
 <p><b>Skyr</b> IJslandse yoghurt</p> <p>Heb je van verschillende merken</p>	<b>16,5g / 150g</b>	<p>Milbona (Lidl) Isey (Albert Heijn) Milsani (Aldi) Danone (alle supermarkten) Arla (alle supermarkten) Boni (Spar - Colruyt -Okay) Sensation (Carrefour)</p>
 <p><b>Kvarg</b> Zweedse yoghurt</p>	<b>16,5g / potje (150g)</b>	<p>Colruyt Albert Heijn Jumbo</p>
 <p><b>High protein yoghurt</b></p>	<b>20g / potje (200g)</b>	<p>Lidl</p>
 <p><b>High protein kwark</b></p>	<b>25g / potje (200g)</b>	<p>Lidl</p>
 <p><b>HiPro Danone</b></p>	<b>15g / potje (160g)</b>	<p>Colruyt Delhaize Albert Heijn - Jumbo Carrefour</p>
 <p><b>Melkunie - Protein</b></p>	<b>20g / potje (200g)</b>	<p>Delhaize Carrefour Albert Heijn - Jumbo</p>
 <p><b>Melkunie - Protein</b></p>	<b>20g / flesje</b>	<p>Delhaize Carrefour Albert Heijn - Jumbo</p>

• EIWITRIJKE VOEDING •

# MELKPRODUCTEN

Productnaam	Eiwitten / portie	Verkrijgbaarheid
 <p><b>KriKri 0%</b> Griekse yoghurt</p>	<b>15,5g / 150g</b>	Colruyt / Okay
 <p><b>Verse kaas 0%</b> Boni</p>	<b>11g / potje (180g)</b>	Colruyt / Okay
 <p><b>Yoghurt</b> (ongesuikerd)</p>	<b>4,4g / potje (125g)</b>	Alle supermarkten
 <p><b>Verse kaas natuur</b></p>	<b>9,5g / potje (125g)</b>	Alle supermarkten
 <p><b>Halfvolle melk</b></p>	<b>7g / 200ml</b> (groot glas)	Alle supermarkten
 <p><b>Campina protein plus</b></p>	<b>10g / 200ml</b> (groot glas)	Delhaize Carrefour Colruyt

• EIWITRIJKE VOEDING •

# TUSSENDORTJES



Productnaam	Eiwitten / portie	Verkrijgbaarheid
<b>Noten en zaden</b>	<b>5g / 30g (= handvol)</b>	Alle supermarkten
<b>Babybel protein</b>	<b>5g / kaasje</b>	Alle supermarkten
<b>Geroosterde sojabonen</b>	<b>11,5g / 25g (= handvol)</b>	Delhaize
<b>Proteinereep Special K</b>	<b>6g / reep</b>	Delhaize Colruyt Carrefour
<b>Hummus (met broodstengels of groenten)</b>	<b>2g / 25g</b>	Alle supermarkten



• EIWITRIJKE VOEDING •

# BROODBELEG

Productnaam	Eiwitten / portie	Verkrijgbaarheid
 Charcuterie	7g / 2 sneetjes (40g)	Beenhouwerij
 Philadelphia extra protein	3,2g / 30 g	Colruyt / Okay Delhaize Carrefour
 Cottage cheese	3,6g / 30g	Alle supermarkten
 Ricotta	2,9g / 30 g	Alle supermarkten
 Ei	6g / stuk	Alle supermarkten
 Pindakaas	7g / 30 g	Alle supermarkten
 Vis (tonijn, gerookte zalm, haring, ...)	5,5g / 25g	Alle supermarkten
 Kaas (light)	9g / 30g	Alle supermarkten