



Overzicht voedingsmiddelen en eiwitten

Voedingsmiddel	gram eiwit:
<i>Brood of broodvervangers</i>	
Brood*, 1 snee	3
Mueslibol, 1 stuks	6
Rozijnenbrood* / roggebrood*, 1 snee	2
Knäckebröd / bolletje lichte cracker*, 1 stuks	2
Beschuit* / plak ontbijtkoek*, 1 stuks	1
Ham/kaas croissant, 1 stuks	10
Muesli, 1 eetlepel*	1
Brinta ®, 1 eetlepel	1
Pap*, 1 schaalte, 235 ml	7
Soep*, 1 schaalte, 200 ml	0
<i>Broodbeleg</i>	
Kaas, 1 plak*	6
Vleeswaren* of vegetarische vervanger, 2 plakken	5
Kipfilet*, 2 plakken	3
Gekookt ei*, 1 stuks	7
Zoet broodbeleg*, voor 1 snee	0
Pindakaas*, voor 1 snee	4
Halvarine of margarine*, voor 1 snee	0
<i>Zuivel</i>	
Melk of karnemelk, 150 ml*	5
Chocolademelk, 200 ml*	6
Chocolademelk uit de automaat, 125 ml*	3
Yoghurt, 1 schaalte, 200 ml*	8
Vla, 1 schaalte, 200 ml*	4
Boerenland toetje, 150 ml*	5
Kwark met of zonder vruchten, 1 schaalte, 150 ml*	15
Hangop, 1 schaalte, 150 ml	15
Skyr – Naturel, 1 schaalte, 150 ml	15
Sojayoghurt of sojamelk, 150 ml	5
Goedemorgen drinkontbijt ®, 150 ml	4
Protino ® (Arla), flesje 125 ml	14
Drinkyoghurt (Optimel, Vifit, Albert Heijn), 150 ml	5
Breaker high protein ®*, 1 stuks	12
Milkshake ® (Melkunie), 1 beker, 200 ml	8
Vifit sport ® (drink of shake)	20
<i>Warme maaltijd</i>	
Pasta/rijst, 1 opscheplepel*	2
Aardappelen, 1 stuks*	1
Groente, 1 opscheplepel*	1
Peulvruchten (linzen, erwten, bonen), 1 opscheplepel*	5

Voedingsmiddel

gram eiwit:

Warme maaltijd (vervolg)

Vlees, gemiddeld, 100 gram*	20
Kip of kalkoen, 100 gram*	25
Vis, gemiddeld, 100 gram*	25
Vegetarische vleesvervanger kant & klaar*	15
Tofu of tahoe, 100 gram	12

Tussendoortjes zoet

Koek (stroopwafel, 2 speculaasjes)	1
Chocolade (merci ®, minimarsje, 2 blokjes)	1
Cake, 1 plak, 20 gram	2
Slagroomijs, 1 bol	2
Fruit, 1 stuks*	1
Bouwsteentje* ®, 1 stuks	8
Vifit sport reep ®, 1 stuks	20

Tussendoortjes hartig

Pinda's*, 1 handje	8
Gemengde noten, 1 handje	6
La vache qui rit ® (smeerkaas), 1 driehoekje	2
Babybel ®, 1 stuks	4
Cervelaat, 40 gram*	7
3 kaasblokjes, 40 gram*	10
Zoute of zure haring, 75 gram	13
Leverworst, 1 dikke plak, 35 gram	7
Ossenworst, 1 dikke plak, 40 gram	7
Rookworst, 1 dikke plak, 40 gram	6
Zalm- of tonijnsalade, 1 bakje, 60 gram*	6
Eiersalade, 1 bakje, 50 gram*	4

Drinkvoeding

Nutridrink Compact ®, flesje 125 ml*	12
Nutridrink Multi Fibre ®, flesje 200 ml*	12
Nutridrink Yoghurt Style ®, flesje 200 ml*	12
Nutridrink Compact Protein ®, flesje 125 ml*	18
Nutridrink Creme ®, cupje 125 ml*	12
NutriniDrink Smoothie ®, flesje 200 ml*	7
Nutridrink Juice Style ®, flesje 200 ml*	8

* Deze producten zijn verkrijgbaar in het Flevoziekenhuis. / ® geregistreerd merk

Tot slot

Voor meer informatie, zie de folder 'Eiwitrijke voeding'. Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis. Afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. U wordt dan doorgeschakeld naar de voicemail, waar u een bericht voor ons kunt achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.