

Hoeveel is 25-30 gram eiwit?

ONTBIJT

Kwark met noten,
zaden en fruit



Kwark
(200-250 g)

+



Noten
(1 el)

+



Pompoenpitten
(1 el)

Havermoutpap



Havermout
(6 el)

+



Melk
(300 ml)

+



Noten
(2 el)

2 volkoren
boterhammen



Volkoren brood
(2 stuks)

+



Kaas
(1 flinke plak)

+



Gekookt ei 2 stuks

2 koolhydraatarme
broodjes



Koolhydraatarme
broodjes (2 stuks)

+



Pindakaas 2 x
besmeerd

+



Gekookte ei 1 stuk

+



Rauwkost

2 koolhydraatarme
broodjes



Koolhydraatarme
broodjes (2 stuks)

+



Gekookt ei 2 stuks

+



Halve avocado

2 tasty basics
crackers
koolhydraatarm



2 koolhydraatarme
crackers

+



4 schijfjes zachte
geitenkaas

+



Pindakaas
1 x besmeerd

+



Rauwkost

Kwark met tasty
basics granola



Kwark
(200-250 g)

+



Tasty basics muesli
(4 el)

Roerei



Roerei van 3 eieren

+



Spinazie

+



2 flinke plakken
kaas

2 tasty basics
crackers
koolhydraatarm



2 koolhydraatarme
crackers

+



hüttenkäse
(5 el)

+



Fijn gesneden
bieslook



Richt op 25-30 gram eiwit per maaltijd voor meer energie,
spierherstel en een lang verzadigd gevoel.



Diëtist & Orthomoleculair therapeut
Mandy Breure

Hoeveel is 25-30 gram eiwit?

LUNCH

Gevulde
volkorenwrap



Volkorenwrap
1 stuks

+



Kipfilet
(75 g)

+



Hüttenkäse
(4 el)

+



Groente naar
keuze

Gevulde
koolhydraatarme
wrap



Koolhydraatarme
wrap 1 stuks

+



Gerookte zalm
(75 g)

+



Halve avocado

+



Groente naar
keuze

Salade met
peulvruchten



Groente naar
keuze

+



Peulvruchten naar
keuze (150 g)

+



Feta kaas
(50 g)

+



Noten
(1 el)

Salade met
mozzarella



Groente naar
keuze

+



1 bol mozzarella

+



Peulvruchten
(100 g)

+



Pesto

Salade met tonijn



Groente naar
keuze

+



1 heel blikje tonijn

+



Halve avocado

+



Peulvruchten
(100 g)

2 tasty basics
crackers
koolhydraatarm



2 koolhydraatarme
crackers

+



Eiersalade van 2
eieren

+



Rauwkost

Omeletwrap



2 gebakken eieren

+



Hüttenkäse
(100g)

+



Spinazie

+



Champignons

Zalm avocado



Gerookte zalm
(100g)

+



Halve avocado

+



Groente naar keuze

Hüttenkäse bowl
hartig



Hüttenkäse
(200g)

+



Groente naar
keuze

+



Gemengde zaden
(1 el)

Deze ingrediënten en
hoeveelheden maken de
maaltijd eiwitrijk.

Vul de maaltijden aan met
andere smaakmakers om het
nog smaakvoller te maken.

Denk aan kruiden, groente,
oliën en sauzen.



Richt op 25-30 gram eiwit per maaltijd voor meer energie,
spierherstel en een lang verzadigd gevoel.



Diëtist & Orthomoleculair therapeut
Mandy Breure

Hoeveel is 25-30 gram eiwit?

DINER

Gevogelte



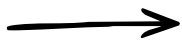
Kipfilet
(125 g)

Vis



Zalm
(125 g)

Gehaktballen



Rundvlees
(125 g)

Tofu



Tofu
(200 g)

+



1 gekookte ei

Halloumi



Halloumi
(150 g)

+



1 gekookte ei

+



Gemengde noten
(1 el)

Peulvruchten



Peulvruchten
(150 g)

+



1 gekookte ei

+



Gemengde noten
(1 el)

Sojabonen



Sojabonen
(200 g)



Gemengde noten
(1 el)

Deze ingrediënten en hoeveelheden maken de maaltijd eiwitrijk.

Vul de maaltijden aan met groente naar keuze, kruiden, oliën en een koolhydraatbron naar keuze.

Eet je geen koolhydraten? Voeg dan een extra ander soort groente toe en vergeet de vetten niet.



Richt op 25-30 gram eiwit per maaltijd voor meer energie, spierherstel en een lang verzadigd gevoel.



Diëtist & Orthomoleculair therapeut
Mandy Breure