



Energie- en eiwitrijke voeding

Hoeveel eiwit?

Bereken de hoeveelheid eiwit die u per dag nodig heeft

Bent u meer van de details? Dan kunt u de hoeveelheid eiwit die u nodig heeft samen met uw diëtist berekenen.

Afhankelijk van de situatie is het advies om 1,2 of 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag te gebruiken. Hierbij wordt uitgegaan van een gezond gewicht. Heeft u overgewicht of heeft u een te laag gewicht? Dan gelden er andere berekeningen. Samen met de diëtist kunt u hieronder een berekening maken:

Lengte: _____ meter

Gewicht: _____ kilogram

BMI: _____ eventueel correctie gewicht: _____

Berekening

Gewicht _____ (in kilogram) x 1,2 = _____ gram eiwit per dag

Gewicht _____ (in kilogram) x 1,5 = _____ gram eiwit per dag

De hoeveelheid eiwit die u per dag nodig heeft is: _____ gram per dag.

Bij een gewicht van _____ kilogram.

Beperkt aantal voedingsmiddelen met de hoeveelheid eiwit

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram/milliliter)	Hoeveelheid eiwit (gram)
Arla Protino®	1 portie	125	14
Bouwsteentje Innopastry®	Per stuk	58	8
Bifi	Per stuk	25	6
Breaker High Protein Melkunie®	1 portie	200	12
Camembertkaas	Voor 1 snee	30	8
Chocolademelk, vol	1 glas	150	5
Drinkyoghurt	1 glas	150	4
Easy to Eat Innopastry®	Per stuk	55	8
Eat Natural Protein®	Per stuk	45	10
Ei	Per stuk	50	6
Eiersalade	Voor 1 snee	30	2
Fristi	1 glas	150	4
Haverhout-/griesmeelpap	1 schaalte	150	5
Huzarensalade	1 portie	150	3
Griekse yoghurt, vol	1 schaalte	150	7
Bulgaarse yoghurt, vol	1 schaalte	150	8
Kaas voor 1 snee	Voor 1 snee	20	5
Kroket	1 stuk	65	7
Kwark, vol	1 schaalte	150	11
Liga milkbreak	Per bakje	45	4
Melk (vol), karne- en sojamelk	1 glas	150	5
Proteinshake Melkunie®	1 flesje	225	20
Noten, gemengd, (on)gezouten	1 handje	25	5
Omelet	1 portie	50	7
Pannenkoek (klein)	Per stuk	70	6
Paté	Voor 1 snee	15	1
Pindakaas	Voor 1 snee	15	3
Saucijzenbroodje	Per stuk	70	5
Skyr Arla®	1 schaalte	150	16
Smeerkaas	Voor 1 snee	15	2
Snicker per stuk	Per stuk	45	4
Soja dessert Alpro®	1 schaalte	125	5
Soja drink Protein Alpro®	1 glas	150	8
Tonijn- of zalmzalade	Voor 1 snee	30	3
Vifit Sport drinkyoghurt®	1 portie	330	20
Vla, vol	1 schaalte	150	3
Vlaflip	1 schaalte	150	5
Vlees, vis, wild, gevogelte	-	100	20
Vleesvervanger	-	100	15
Vleeswaren, gemiddeld	Voor 1 snee	15	2
Vruchtenkwark, vol	1 schaalte	150	8
Wasa sandwich cheese tomato & basil®	Per pakje	40	5
Worst, alle soorten	Voor 1 snee	15	2
Yoghurt, vol	1 schaalte	150	6

Eetmeter app van het Voedingscentrum

In de app 'Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u eenvoudig alles wat u eet en drinkt (laten) invoeren. De app rekent dan uit hoeveel u eet en drinkt, maar ook hoeveel eiwit of energie u eet of drinkt.

Zie: www.voedingscentrum.nl/eetmeter.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijk informatie krijgt. Heeft u vragen over de energie- en eiwitrijke voeding? Stelt u deze dan aan de arts of diëtist die u de voeding heeft voorgesteld.

Afdeling diëtetiek Spaarne Gasthuis (023) 224 0005

E-mail: dietetiek@spaarnegasthuis.nl

Websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.kwf.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.tovkennemerland.nl
- www.nvdietist.nl
- www.dcn-dietist.nl

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl