

Afstreepschema eiwitinname

Aantal eitjes per dag:

Als u het uitgerekende aantal eitjes heeft afgestreept heeft u voldoende eiwitten binnen: een goede basis voor uw herstel. Heeft u minder eitjes afgestreept? Kies dan meer eiwitrijke producten van de menukaart van het ziekenhuis. Deze worden aangegeven met een 

Dag



Dag



Overzicht eiwitrijke producten		
Brood- en graanproducten	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Brood*	1 snee	½
Bolletje	1 stuks	1
Tosti	1 stuks	3 ½
Muesli	1 portie (25 gram)	½

Broodbeleg	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Vleeswaren, mager	1 plak	1
Vleeswaren, worstsoorten	1 plak	½
Kaas, volvet (48+)	1 plak	1
Kaas, mager (20+ 30+)	1 plak	1 ½
Smeerkaas, smeerworst	voor 1 snee	½
Pindakaas	voor 1 snee	1
Visbeleg	voor 1 snee (50 gram)	2
Ei	1 stuks	1
Omelet	2 eieren	2
Zalmsalade, eiersalade	voor 1 snee	1
Zuivelproducten	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Pap, vla, (vruchten)yoghurt*	1 schaaltje, 150 ml	1
Soja pap, vla, yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	1

Kwark, mager	1 schaaltje, 150 ml	3
Vruchtenkwark	1 schaaltje, 150 ml	2
Zuiveldranken, sojadranken	1 glas, 150 ml	1
Warme maaltijd	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Dagschotel	1 portie	4
Vlees, vis (bereid)	1 stuks (80 gram)	4
Vegetarische vleesvervanger	1 portie	2-4
Tahoe, Tempeh	1 portie (100 gram)	2
Groenten	1 portie (150 gram)	½
Aardappelen, rijst, pasta	1 portie (100 gram)	½
Maaltijdsalade tonijn, kip, feta	1 verstrekking	4
Peulvruchten, bereid	1 opscheplepel	1
Overig		

Noten, pinda's	1 bakje (30 gram)	1 ½
Kaasblokjes	3 blokjes (40 gram)	2
Kroket	1 stuks	1
* Energie- en eiwitrijk dieet (op voorschrift)	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Brood eiwitrijk (E+)	1 snee	1
Rozijnenbol eiwitrijk (E+)	1 stuks	2
Tosti met eiwitrijk brood	1 stuks	4 ½
Zuivelproducten E+En+	1 schaaltje	2
Eiwitrijk tussendoortje	1 stuks	2
Protino yoghurt drank	1 flesje	3
Eiwitrijke shake	1 verstrekking	3 ½
Eiwitverrijkt ijs (E+)	1 verstrekking	2

Overig in supermarkt	Hoeveelheid	Aantal eitjes
Griekse yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	3
Griekse yoghurt, volvet	1 schaaltje, 150 ml	1 ½
Milkshake melkunie / Aldi	1 verstrekking	2 ½
Breaker high protein	1 verstrekking	2 ½
Vifit protein	1 glas, 200 ml	2
Campina stevige yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	2
Eiwitrijke (maaltijd) reep	1 stuks	1,5-4
Bouwsteentje (C-1000 / Jumbo)	1 stuks	1,5
Easy to eat (C-1000 / Jumbo)	1 stuks	1,5