



Eiwitrijke tussendoortjes

Op deze kaart vindt u warme en koude eiwitrijke hapjes, zowel hartig als zoet. Wij adviseren u dagelijks 3 tussendoortjes te gebruiken, tenzij de diëtist anders adviseert. Verdeel deze tussendoortjes over de dag, bijvoorbeeld tussen de hoofdmaaltijden in.

Vis

- gestoomde makreel*
- gestoomde makreel met toast
- gerookte zalm
- gerookte zalm met toast
- kibbeling*
- zoute haring
- zoute haring met uitjes

Kaas

- flensje met kaas
- kaas 30+ met zilverui
- kaasblokjes

Vlees

- gekookt ei met rookvlees
- gekookt ei met ham
- gehaktballetjes
- rolletje kalkoenham
- rolletje kipfilet met augurk
- knakworst
- bierworstjes

Kaas/vlees

- rolletje ham/30+ kaas
- bierworstje met blokje kaas

Overig

- eiwitrijke petit four*
- eiwitrijke mousse*
- pinda's, ongezoeten*
- gemengde noten, ongezoeten*
- eiwitrijk roomijs*
- eiwitrijke maaltijdsoep

Zuivel*

- havermoutpap (warm of koud)
- griesmeelpap (warm of koud)
- granenpap (warm of koud)
- custardpap (warm of koud)
- halfvolle yoghurt
- vruchtenyoghurt
- yoghurtvla
- magere kwark
- vruchtenkwark
- kwarkvla
- eiwitrijke shake
- eiwitrijke smoothie
- eiwitrijke zuiveldrank

*Tussendoortjes met een * bevatten weinig zout.*

Bij ziekte en herstel is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel.

Ook de algemene menukaart biedt mogelijkheden voor tussendoortjes. Let daarbij op de groene duimpjes.

Vragen?

Bel het maaltijdservicecentrum via 4401 of benader uw diëtist



Dieetvoedingen in het ziekenhuis (op voorschrift)

Datum:

..... -

..... -

..... -

..... -

Advies:

..... flesjes per dag

..... flesjes per dag

..... glazen per dag

..... sachets per dag

| Te bestellen | Soort drinkvoeding | Smaken | Samenstelling (gr. eiwit/calorieën) |
|--------------|--------------------|--------|----------------------------------------|
|--------------|--------------------|--------|----------------------------------------|

| | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
| | Ensure plus advance op basis van melk met vezels, 220 ml | banaan chocolade vanille | 20/ 330 |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|

| | | | |
|--|-------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
| | Ensure compact op basis van melk, 125 ml | aardbei banaan vanille | 13/ 300 |
|--|-------------------------------------------------------|------------------------------|---------|

| | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|
| | Nutridrink compact protein op basis van melk , 125 ml | aardbei banaan mokka perzik/ mango vanille | 18/ 300 |
|--|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|

| | | | |
|--|-------------------------------------------------|-----------------|---------|
| | Enlive plus op basis van sap , 200 ml | appel perzik | 10/ 300 |
|--|-------------------------------------------------|-----------------|---------|

| | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|
| | Nutrinidrink smoothie op basis van fruit met vezels, 200 ml | rode vruchten zomerfruit | 7/ 300 |
|--|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|

| | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|
| | Nutillis complete op basis van melk met vezels, 125 g | aardbei chocolade vanille | 12/ 300 |
|--|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|

| | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------|
| | Nutillis fruit op basis van fruit met vezel, 150 g | aardbei appel | 10 / 200 |
|--|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------|

| Te bestellen | Overige producten | Smaken | Samenstelling (gr. eiwit/calorieën) |
|--------------|-------------------|--------|----------------------------------------|
|--------------|-------------------|--------|----------------------------------------|

| | | | |
|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|
| | Eiwitrijk vruchtensap 150 ml | appel/ aardbei appel/ blauwe bes sinaasappel | 10/ 100 |
|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|

| | | | |
|--|--------------------------------|----------|---------|
| | Prosource plus 30 ml | neutraal | 15/ 100 |
|--|--------------------------------|----------|---------|

