

Eiwitrijke voeding

Ook te gebruiken als (onderdeel van) tussendoortjes

	<i>eenheid</i>	<i>Kcal</i>	<i>eiwit</i>		<i>eenheid</i>	<i>Kcal</i>	<i>eiwit</i>
Formule 1 shake	2 eetl	90	9,0	Zalm (gerookt)	100 gr	136	25,0
Formule 1 (sojamelk+eiwit)	250 ml	260	28,0	Verse zeevis	100 gr	150	27,0
Sojamelk	100 ml	49	3,6	Paling	100 gr	209	14,0
HBL proteïne poeder	1 eetl	23	5,0	Rolmops	1 st	125	10,0
HPLC reepje	1 st	150	12,0	Garnalen, krab, kreeft	100 gr	100	22,0
Sojanootjes	1 zakje	110	11,0	Mosselen	100 gr	120	22,0
Ei-eiwit	1 st	18	4,0	Tonijn (in olie)	100 gr	228	21,0
Ei	1 st	82	7,0	Tonijn (uit eigen nat)	100 gr	108	26,0
				Sardines in blik	100 gr	226	24,0
				Zalm in blik "roze!"	100 gr	116	23,0
Fricandeau (kalfs)	100 gr	151	31,0	Yoghurt BioNature	100 gr	68	3,8
bacon	100 gr	430	13,0	Yoghurt (halfvol of mager)	100 gr	50	4,3
rosbief	100 gr	115	22,0	Kwark	100 gr	53	13,0
filet americain	100 gr	145	20,0	Cottage cheese	100 gr	93	11,2
rauwe ham	100 gr	303	20,0	Huttenkäse	100 gr	140	30,0
rookvlees	100 gr	152	7,0	tofu	100 gr	77	10,0
kalfsvlees	100 gr	150	20,0	tempeh	100 gr	141	11,0
rundvlees / biefstuk	100 gr	135	22,0	Soja burger	2 st	160	26,0
Paarden rookvlees		88	22,0	Vegatarische hamburger	100 gr	159	17,5
biefstuk paard	100 gr	105	22,0	Vegetarische kebab	100 gr	150	18,5
varkensvlees	100 gr	140	21,0	Quorn	100 gr	86	12,5
Kippepoot	100 gr	229	26,4				
kipfilet	100 gr	105	22,0	Noten	1 eetl	130	11,0
kalkoenfillet	100 gr	115	30,0				
Haring	100 gr	297	18,0	Tuinbonen (gekookt)	100 gr	36	5
vis (vet)	100 gr	210	16,0	Taugé	100 gr	42	5,0
vis (gemiddeld)	100 gr	110	17,0	Linzen gedroogd	100 gr	32	3,0
vis (mager, onbereid)	100 gr	80	18,0				
koolvis (gekookt)	100 gr	77	17,0				

Waarom tussendoortjes?

Als je een tijdje niet eet, gaat de maag het hormoon 'ghreline' aanmaken dat de eetlust stimuleert en zodra de maag gevuld is neemt de aanmaak van dit hormoon weer af en stopt het hongergevoel. Dus een lege maag neemt als het ware tegenmaatregelen door ghreline uit te scheiden. Dat verwekt niet alleen een hongergevoel maar het stimuleert het lichaam tegelijk voedsel effectiever op te slaan. Langere tijd niet eten werkt dus averechts omdat het voedsel dat daarna binnenkomt effectiever wordt benut en gewichtstoename kan het gevolg zijn.

Waarom eiwitrijke tussendoortjes?

Na het eten van (veel) eiwitten duurt het langer voordat je weer honger krijgt. Eiwitten remmen de aanmaak van een hormoon dat hongergevoel veroorzaakt. In tegenstelling tot koolhydraten, die juist weer heel snel trek en honger tot gevolg hebben.

Wat zijn gezonde tussendoortjes?

Gezonde tussendoortjes zijn tussentijdse bronnen van vitaminen, mineralen, voedingsvezels én eiwitten. Neem dus altijd ook wat rauwkost bij de eiwitbron van je keuze.