

Hoeveel eiwitten heb ik nodig?

Voor een gezonde volwassene is de aanbeveling minstens **0,8 gram eiwit** per kilogram lichaamsgewicht per dag. Bij (chronische) ziekte of na een operatie is de eiwitbehoefte nog groter: ongeveer **1,2 tot 1,5 gram eiwit** per kilogram lichaamsgewicht.

Voorbeeldmenu voor voldoende eiwitten

Hieronder vind je een voorbeeldmenu voor zowel een gezond persoon en iemand met een verhoogde eiwitbehoefte door (chronische) ziekte.

Maaltijd	Gezond	Eiwit	Bij (chronische) ziekte	Eiwit
Ontbijt	Een schaaltje Skyr met muesli, pompoenpitten en bosvruchtenmix + thee of zwarte koffie	19 gram	Een schaaltje Skyr met muesli, pompoenpitten en bosvruchtenmix + een glas melk	26 gram
Tussendoortje 1	Stuk fruit + een glas drinkyoghurt	7 gram	Een glas smoothie op basis van skyr	10 gram
Lunch	Twee boterhammen: één volkoren boterham met licht zuivelspread en komkommer, één rozijnenbrood met margarine en kaas + een glas drinkyoghurt	21 gram	Twee bruine boterhammen: één met cottage cheese en kipfilet, één met margarine, kaas en een gekookt eitje + een glas drinkyoghurt	35 gram
Tussendoortje 2	Banaan	1 gram	Een stuk fruit en een halve wrap met cottage cheese, komkommer en rucola	6 gram
Avondeten	Gebakken kipfilet (één stuk) met aardappelpuree en broccoli	25 gram	Gebakken kipfilet (één stuk) met aardappelpuree en broccoli	25 gram
Toetje	Een schaaltje halfvolle aardbeienkwark	8 gram	Een schaaltje aardbeienkwark (Melkunie)	20 gram
Na het eten	Handje noten	5 gram	Handje noten	5 gram
Totaal	86 gram eiwitten		127 gram eiwitten	

Vergeet natuurlijk niet om voldoende water te drinken gedurende de dag!

Dit is niet specifiek meegenomen in dit voorbeeldmenu.

Let op: De hoeveelheid eiwitten kan variëren per product en merk. Controleer altijd de voedingswaarden op de verpakking om de exacte eiwitinhoud te berekenen.