

Ei erbij

inspiratie voor meer eiwit

Wat voegt het toe?

Een ei levert ongeveer 7 gram van de voedingswaarde eiwit. Op een dag heeft een volwassene genoeg aan 60 gram van deze voedingsstof. Iemand van 70+ heeft soms wel 100 gram nodig. Maar ja, het is niet gezond om 10 eieren op een dag te eten. Hoe kom je met tussendoortjes aan genoeg eiwit op een dag?

Ontbijt, lunch en diner

Met ontbijt, lunch en diner verzamel je gemiddeld al 20 gram eiwit per maaltijd, dus samen 60 gram. Een ouder iemand heeft behoefte aan 100 gram eiwit. Met 4 tussendoortjes dien je dus nog 40g eiwit te verzamelen.

Dat is 10g eiwit om 10u, 15u, snack en nagerecht of avondsnoek. Juist eiwit in kleine porties en direct na beweging levert betere opbouw van spiermassa op.

10 uurtje

Koffie, eitje erbij?

Natuurlijk niet, maar kwarktaart kan natuurlijk wel. Gedoe? Niet helemaal bakken: schenk kwark of skyr (50 ml) in een kopje en verkruimel daar een koekje over. Neem smaken als stracciatella, crème brûlée, karamel of appeltaart. Hier is dan weer 4 gram. Vla serveren in een glaasje als advocaat met slagroom of neem voor de smaak een hopjesvla. Heb je trouwens onze havermoutkoeken op basis van cottage cheese al een keergemaakt?

3 uurtje

Noten zijn een prima bron van eiwit en makkelijk te serveren en te eten bij een activiteit.

- Een handje (20 gram) walnoten, pecannoten of amandelen draagt 4 gram eiwit bij
- Glaasje melk of chocolademelk (4 gram)
- Smoothie van (diepvries)fruit en kwark (4 gram)

5 uurtje

Nog even een zoethouder er in, maar wel al het water in de mond laten lopen. Geef een signaal dat men zo gaat eten. Dit kan een lekker chipje zijn, kies ook eens bewust voor een snackje met eiwit:

- Gekookt ei
- Quiche stukje
- Rolletje kipfilet met hummus
- Toastje roomkaas en gerookte zalm
- Tonijnsalade

Nagerecht of ei bij het journaal?

In zuivel zit van nature al eiwit, kwark, yoghurt en skyr zijn de eiwittoppers. Kijk ook eens naar de nagerechten met extra 'proteïne' (eiwit dus) erop. Een beetje daarvan voedt meer dan een toetje.

In de nacht heeft het lichaam ook voeding nodig voor herstel en opbouw. Het is niet gek om rond 20.00 uur nog een handje nootjes, bakje kwark of toast met roomkaas en kipfilet te serveren. Stap over van vullen met toetjes en kies voor voeding met eiwit.

Lees meer tips in onze blog: Ei erbij?