

Test voor het samenstellen van een diner met weinig eiwitten

Instructies: Je hebt een metabole ziekte, wat betekent dat je niet veel eiwitten mag eten. Stel een diner samen met weinig eiwitten. Kies uit de onderstaande lijsten. Elk voedingsmiddel heeft een aantal gram eiwit per gemiddelde portie. Je moet een maaltijd kiezen die samen maximaal 10 gram eiwit bevat.

Groenten:

- Sperziebonen (50g) - 1,2 gram eiwit
- Paprika (135g) - 1,1 gram eiwit
- Bloemkool (70g) - 1,3 gram eiwit
- Tomaat (70g) - 0,6 gram eiwit
- Sla (25g) - 0,4 gram eiwit
- Komkommer (50g) - 0,4 gram eiwit

Hoofdgerecht:

- Gekookte aardappelen (100g) - 1,9 gram eiwit
- Pasta zonder saus (125g) - 6,1 gram eiwit
- Witte rijst (120g) - 8,4 gram eiwit
- Aardappelpuree (200g) - 5,8 gram eiwit
- Quinoa (50g) - 2,2 gram eiwit

Vis en Vlees:

- Kipfilet (100g) - 23,3 gram eiwit
- Zalm (120g) - 24 gram eiwit
- Tonijn (120g) - 28,4 gram eiwit
- Kabeljauw (120g) - 25,8 gram eiwit
- Rundvlees (100g) - 18,5 gram eiwit
- Varkensvlees (70g) - 20,2 gram eiwit

Bijgerechten/saus:

- Tomatensaus (30g) - 0,5 gram eiwit
- Appelmoes (205g) - 0,4 gram eiwit
- Mayonaise (20g) - 0,2 gram eiwit
- Ketchup (17g) - 0,2 gram eiwit

Desserts:

- Fruitsalade (100g) - 0,9 gram eiwit
- Sorbetijs (100g) - 0,2 gram eiwit
- Chocolade mousse (100g) - 4,5 gram eiwit
- Vanillepudding (150g) - 5,8 gram eiwit
- Yoghurt (150g) - 6,1 gram eiwit

Voorbeeld Maaltijd:

- Groenten: Sperziebonen (50g) - 1,2 gram eiwit
- Hoofdgerecht: Witte rijst (120g) - 8,4 gram eiwit
- Vis en vlees: Zalm (120g) - 24 gram eiwit
- Bijgerecht: Tomatensaus (30g) - 0,5 gram eiwit
- Dessert: Yoghurt (150g) - 6,1 gram eiwit

Totaal: 40,2 gram eiwit (te veel!)

Nu ben jij aan de beurt: Schrijf jouw eigen diner op met de voedingsmiddelen die jij kiest en tel de hoeveelheid eiwit op. Zorg ervoor dat jouw diner niet meer dan **10 gram** eiwit bevat.

Jouw Diner:

- Groenten: _____ (_____ gram eiwit)
- Hoofdgerecht: _____ (_____ gram eiwit)
- Vis/Vlees: _____ (_____ gram eiwit)
- Bijgerecht: _____ (_____ gram eiwit)
- Dessert: _____ (_____ gram eiwit)

Totaal aantal gram eiwit: _____

Succes met het samenstellen van je diner!

Bron voedingswaarden: voedingscentrum.nl