

## 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 lijst. Elk voedingsmiddel heeft een aantal sterren. Hoe meer sterren, hoe meer eiwitten erin zitten. Je moet een maaltijd kiezen die samen maximaal 3 sterren heeft.

### Groenten:

- Groene bonen (0 sterren)
- Paprika (0 sterren)
- Bloemkool (0 sterren)
- Tomaat (0 sterren)
- Sla (0 sterren)
- Komkommer (0 sterren)

### Hoofdgerecht:

- Gekookte aardappelen (2 sterren)
- Pasta zonder saus (3 sterren)
- Witte rijst (2 sterren)
- Aardappelpuree (1 ster)
- Quinoa (3 sterren)

### Vis en Vlees:

- Kipfilet (5 sterren)
- Zalm (5 sterren)
- Tonijn (4 sterren)
- Kabeljauw (3 sterren)
- Rundvlees (5 sterren)
- Varkensvlees (4 sterren)

### Bijgerechten/saus:

- Tomatensaus (1 ster)
- Appelmoes (0 sterren)
- Mayonaise (1 ster)
- Ketchup (0 sterren)

### Desserts:

- Fruitmix (0 sterren)
- Sorbetijs (1 ster)
- Chocolade mousse (3 sterren)
- Vanillepudding (2 sterren)
- Yoghurt (3 sterren)

### **Voorbeeld Maaltijd:**

Groenten: Bloemkool (0 sterren)  
Hoofdgerecht: Gekookte aardappelen (2 sterren)  
Vis/Vlees: Geen  
Bijgerecht: Tomatensaus (1 ster)  
Dessert: Fruitmix (0 sterren)  
Totaal: 3 sterren (perfect!)

Nu ben jij aan de beurt: Schrijf jouw eigen diner op met de voedingsmiddelen die jij kiest en tel de sterren op. Zorg ervoor dat jouw diner niet meer dan 3 sterren heeft.

### **Jouw Diner:**

Groenten: \_\_\_\_\_  
Hoofdgerecht: \_\_\_\_\_  
Vis/Vlees: \_\_\_\_\_  
Bijgerecht: \_\_\_\_\_  
Dessert: \_\_\_\_\_  
Totaal aantal sterren: \_\_\_\_\_

Succes met het samenstellen van je diner!