

## Lijst met eiwitrijke voedingsmiddelen

In deze voedingsmiddelenlijst treft u een overzicht van eiwitrijke producten aan die verkrijgbaar zijn in diverse supermarkten of via websites. Het productoverzicht is samengesteld o.b.v. supermarktonderzoek door leden van de werkgroepen Diëtetiek van het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) in Eindhoven en Limburg en van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie.

De volgende diëtisten hebben hieraan meegewerkt: L. van de Wijdeven-Schriks, M. Coenjaerds, M. Mertens- Dieteren, A. Denis-Smeets, M. Jongen-Heckers, C. Muric, P. Geerlings, T. Roijen-Mannens, V. Voskuilen, I. Heijnen, S. Neggers, M. Verhulst, M. Theuws, I. van Steen, D. van der Lee, K. Overbeek, R. van den Biggelaar, J. Muijlwijk, M. de Rooij, en R. van Lieshout.

Om het overzicht praktisch, handzaam en duidelijk te houden is er soms voor gekozen om de voor eenieder vaak herkenbare A-merken voedingsmiddelen in beeld te brengen. Echter, de B-merken uit de supermarkt bij u in de buurt, volstaan ook. Niettemin vermelden wij toch graag dat wij ten aanzien van de weergegeven producten geen enkel belang hebben bij aankoop van dit product; wij benadrukken dat wij geen afspraken hebben met leveranciers van deze voedingsmiddelen.

Gegevens uit deze voedingsmiddelenlijst zijn nooit ouder dan 1 jaar. Het assortiment in de supermarkten is aan verandering onderhevig. Het kan daarom voorkomen dat producten uit deze lijst niet meer verkrijgbaar zijn of dat er (nieuwe) producten zijn die (nog) niet in dit overzicht zijn opgenomen. Deze voedingsmiddelenlijst is daarom nooit volledig.

Veel producten wisselen regelmatig van samenstelling en kunnen dus gluten- en of lactose-bevattend worden. Hierdoor kan de informatie over allergenen (gluten en lactose) in deze lijst achterhaald zijn. Blijf alert en lees altijd de ingrediëntendeclaratie op de verpakking.

Aanspraak maken op de producent of op de supermarkten is niet mogelijk omdat dit overzicht niet door hen gemaakt is. Ondanks dat de lijst met zorg is samengesteld, blijft het bewaken en aanvullen van de voedingsmiddelenlijst mensenwerk waarbij fouten kunnen ontstaan.

Laatst bijgewerkt: 23-12-2016

Werkgroepen Diëtetiek Eindhoven en  
Limburg van:



Landelijke Werkgroep  
Diëtisten Oncologie












## Dranken met meer dan 100 Kcal


Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerking
Starbucks Discoveries Caramel macchiato	150 ml 220 ml	93 136	4.3 gram 6 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Douwe Egberts, Ice coffee cappuccino	150 ml 230 ml	97 150	4.6 gram 7 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Drinkyoghurt met vruchtensap, Optifit	150 ml	103	4 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: aardbei, exotic, framboos en perzik.  *4
Starbucks discoveries Seattle latte	150 ml 200ml	105 154	4.4 gram 6 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Geitenmelk, Melkunie	150ml	105	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Cool drink	150ml	105	4 gram	Verkrijgbaar bij: Plus supermarkt. Smaak: aardbei. *glutenvrij  *5
Proteïne eiwitverrijkte yoghurtdrink, Vifit	150 ml	105	8 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: framboos- zwarte bes en rode bes-aardbei.  *1
Fruitsap Carezzo	150 ml	105	10	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl Smaken: Sinaasappelsap, appel- aardbeien en appel- blauwe bessen.  *6
Yoghurt drink	150 ml	110	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Smaken: diverse smaken.  *5
Chocomel, halfvol	150 ml	115	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij  *1
Douwe Egberts, Ice coffee macchiato	150 ml 230ml	127 212	4.6 gram 7 gram	Verkrijgbaar bij :Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Chocomel, vol	150 ml	129	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij  *5

Milkshake, Melkunie	150 ml 200 ml	140 185	8 gram 11 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: aardbei, vanille, banaan en chocolade. *glutenvrij
Protino, Arla	125ml	225	13.5 gram	Bestellen bij Albert Heijn online of via *1 <a href="http://www.Protinobestellen.nl">www.Protinobestellen.nl</a>













## Dranken met minder dan 100 Kcal











Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Yoghurtdrank, bio-yo Optifit	150 ml	42	4.5 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. *4 Smaken: banaan/kiwi, perzik-passievrucht, framboos en aardbei. *glutenvrij 
Naturals drink, Arla	150 ml	45	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: rood fruit, bosfruit en mango. * glutenvrij 
Optifit drinkyoghurt	150 ml	45	4. gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. *4 * glutenvrij 
Geiten karnemelk	150 ml	45	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 * glutenvrij 
Karnemelk	150 ml	45	4.5 gram	Vers of houdbaar verkrijgbaar *2 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij 
Magere melk	150 ml	45	5.5 gram	Vers of houdbaar verkrijgbaar *1 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij 
Yoghurtdrank, Optimel	150 ml	48	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: Framboos, limoen, ananas, aardbei-kers, kokos, mango- passievrucht, aardbei en banaan. *glutenvrij 
Sojadrink Original, Alpro	150 ml	57	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 *lactosevrij en glutenvrij 
Pure Enjoy, Alpro	150 ml	60	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: Framboos-granaatappel en Mangostervrucht. *lactosevrij en glutenvrij 

Soja drink	150 ml	60	4.5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. *1 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *lactosevrij en glutenvrij	
Chocomel, Optimel	150 ml	62	6 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 * glutenvrij	
Drinkyoghurt Griekse stijl, Optimel	150 ml	65	6.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: honig- walnoot. * glutenvrij	
Melkdrank, Milk en Fruit,	150 ml	66	3 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: aardbei-kers, mango, sinaasappel en framboos-cranberry. * glutenvrij	
Fristi	150 ml	66	3 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. *1 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	
Melk, halfvol	150 ml	74	5.5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. *4 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	
Milk drink protein, Melkunie	150 ml	71	7.7 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaak: Chocolade	
Soja Soleil, Alpro	150 ml	80	4 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 * lactose en glutenvrij	
Fruitmilk, Campina	150 ml	83	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: banaan, bosvruchten en aardbei. * glutenvrij	
Yogho Yogho	150 ml	87	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: aardbei, peer en perzik. * glutenvrij	
Yoghurtdrink, Vifit	150 ml	87	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken: aardbei, bosvruchten, framboos, rode vruchten, perzik en sinaasappel. * glutenvrij	
Chocomel, mager	150 ml	87	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. *4 Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	

				* glutenvrij	
Chocomel, Minus L	150 ml	88	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten en lactose vrij	*1 
Yomild, Campina	150 ml	92	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken limoen, aardbei en kiwi. * glutenvrij	*1 
Yoghurtdrink	150 ml	92	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: perzik, aardbei en framboos. * glutenvrij	*1 
Skyr, drink	150ml	94	9 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes/zwart bes, mango/passievrucht.	*1 
Aardbeienyoghurt drink, Milsani	150 ml	95	3 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. * glutenvrij	*4 
Melk, vol	150 ml	95	5 gram	Vers of houdbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*2 
Frappucino, Starbucks	150 ml	95	4 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: regular frappucino en frappucino cookies and cream. * glutenvrij	*1 
Goede morgen drink ontbijt, Campina	150 ml	96	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei-kiwi-banaan, framboos-bes-banaan, aardbei- sinaasappel, mandarijn-kiwi en perzik-abrikoos.	*1 
Goedemorgen zuivelontbijt, Vifit	150 ml	96	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: perzik/abrikoos, aardbei-sinaasappel, kiwi-aardbei-banaan en framboos-rode bes- banaan.	*1 
Halfvolle melk, Minus L	150 ml	100	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * lactose en gluten vrij	*1 

## Hartige tussendoortjes met minder dan 100 Kcal








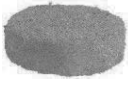







Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Hüttenkäse	30 gram	30	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij 
Pulled pork, Kips	30 gram	45	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *gluten en lactosevrij 
Kipspies, Kips	30 gram	55	7 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *gluten en lactosevrij 
Pulled chicken, Kips	30 gram	55	5.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: chilli, tandori *gluten en lactosevrij 
Baby bell	20 gram	59	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij 
Cheesestrings	20 gram	60	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij 
Paté	20 gram	62	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. 
Philadelphia	30 gram	70	2 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij 
Smeerkaas	30 gram	74	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. 
Blokje kaas	20 gram	75	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij 





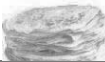


Feta	30 gram	75	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	*1 
Kipnugget	3 stuks (40 gram)	81	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij (niet alle merken)	
Chees dippers	30 gram	85	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten.	*1 
Brood Carezzo	35 gram	88	6	Verkrijgbaar bij :maaltijdservice.nl Smaken: boeren licht, boeren donker en bruin.	*7 
Mini- worstenbroodje	1 stuk	90	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*8 
Omelet	1 stuk	96	7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*9 
Gehaktballetjes	3 stuks (30 gram)	96	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij	*1 
Bitterbal	3 stuks (55 gram)	99	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*9 
Kaasstengel	1 stuk (21 gram)	100	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*9 
Bifi worstje	25 gram	100	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn *lactose en glutenvrij	*1 



## Hartige tussendoortjes met meer dan 100 Kcal

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Frikandel	1 stuk (54 gram)	114	6.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*10</sup> 
Eiersalade	50 gram	119	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup> 
Oriëntaalse rivierkreeft salade	50 gram	122	2,5 gram	Verkrijgbaar bij Lidl supermarkt. <sup>*11</sup> 
Visfrietje	3 st (60 gr)	125	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*12</sup> 
Knakworst	3 stuks (20g x 3)	130	7.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*1</sup> * gluten en lactosevrij 
Pinda crunch, Zonnatura	1 stuk	130	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn <sup>*1</sup> * gluten en lactosevrij 
Haring	75 gram	130	13 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*12</sup> * gluten en lactosevrij 
Tonijnsalade	50 gram	138	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup> 
Tarwe broodje Carezzo	50 gram	140	8 gram	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl <sup>*7</sup> 
Gyrossalade	50 gram	150	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup> 
Humus	50 gram	150	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*5</sup> * gluten en lactosevrij 
Brabantse vleessalade	50 gram	150	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*5</sup> 
Sandwich cheese, Wasa	1 stuk	130	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn <sup>*1</sup> 
Kipkerriesalade	50 gram	161	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup> 











Kipcornstick	1 stuk (60 gram)	172	7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Gehaktballetje	3 st (60 gr)	175	8 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij <sup>*11</sup>	
Kroket	65 gram	175	7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Eiwit pindakaas	30 gram	175	9 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com <sup>*13</sup>	
Kipsatesalade	50 gram	180	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Eiwit pannenkoek	50 gram	190	35 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com en Body en Fitshop <sup>*13</sup>	
Kaassouffle	1 stuk (60 gram)	192	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Bamihap	1 stuk (110 gram)	208	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij <sup>*11</sup>	
Omelet	100 gram (2 eieren)	220	14 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij <sup>*11</sup>	
Ham/kaas croissant	70 gram	245	9.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Gesuikerde pinda's	50 gram	267	7,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij <sup>*14</sup>	
Noten pepitamix	50 gram	290	11 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij <sup>*14</sup>	
Kaasbroodje	1 stuk	290	8 gram	Verkrijgbaar in diverse merken in diverse supermarkten. <sup>*11</sup>	
Pistache noten	50 gram	290	12 gram	Verkrijgbaar in diverse merken in diverse supermarkten. * gluten en lactosevrij <sup>*14</sup>	
Tosti ham/kaas	110 gram	300	14 gram	zelf samen te stellen <sup>*15</sup>	

Poffertjes	100 gram	300	5.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Smaken: fruitpoffertjes banaan, appel/peer	*1 
Kibbeling	145 gram	306	30 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*12 
Cashew noten	50 gram	310	9 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij	*14 
Mixed nuts	50 gram	315	9 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij	*14 
Pannenkoek	160 gram	315	13 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Frikandelbroodje	100 gram	315	8.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Saté	3 stokjes (200g)	422	26 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*4 

## Zoete tussendoortjes met minder dan 100 Kcal

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Nougat soft, Longa	3 stuks (36 gram)	47	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij <sup>*1</sup> 
Eierkoek spelt	1 stuk (30 gram)	78	2.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup> 
Eiwit cookies	35 gram	79	4.2 gram	Verkrijgbaar bij: Body en Fitshop <sup>*16</sup> 
Eierkoek volkoren	1 stuk (30 gram)	79	2.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup> 
Eierkoek	1 stuk (30 gram)	85	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*5</sup> 
Soep Carezzo	150 ml	95	10 gram	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl Smaken: champignon, broccoli/bloemkool en tomatensoep. <sup>*7</sup> 
Eiwit chips	25 gram	100	11 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn en Body en Fitshop <sup>*16</sup> 

## Zoete tussendoortjes met meer dan 100 Kcal

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Havermoutkoek / biologisch	1 koek (27 gram)	105	1.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 
Peijnenburg tussendoor	1 plak (34.5 gram)	110	1 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 *lactosevrij 
Choco kokos Rochers	1 koek (25 gram)	120	1.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *3 *glutenvrij (bepaalde merken) 
Fruitzuivel Carezzo	150 ml	125	10.5 gram	Verkrijgbaar bij: maaltjidservice.nl *7 Smaken: bosvruchten, tropisch fruit en rood fruit. 
Crispy rolls, Milky Way	1 koek (25 gram)	128	2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. 
Cake mergpijpje	1 koek (25 gram)	130	1 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 
Easy tot eat	1 stuk (55 gram)	133	8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 Smaken tropical en framboos 
Amandelspeculaas	1 koek (30 gram)	135	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *5 
Muesli reep, Time out	1 reep (30 gram)	135	2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 
Pinda koeken	1 koek (25 gram)	136	4 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi, Lidl, Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 
Havermout reep (quaker)	1 reep (35 gram)	139	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *1 
Krentenbol Carezzo	50 gram	140	6 gram	Verkrijgbaar bij: maaltjidservice.nl *7 

Custardcake	1 plak (30 gram)	150	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*11</sup>	
Kokos makroon	1 koek (34 gram)	150	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij (bepaalde merken) <sup>*9</sup>	
Cake en chocolade, Milka	1 koek (25 gram)	150	2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup>	
Chocolade tarwe biscuit	2 koekjes (2x17 gram)	150	2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*1</sup>	
Evergreen, Crunchy Liga	2 koek (2x20 gram)	160	3 gram	Per 2 verpakt. Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup>	
Eiwit reep	35 gram	165	15 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten/webschop van diverse merken. <sup>*13</sup>	
Vruchtengebake	1 koek (50 gram)	177	1.5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi, Lidl, Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*17</sup>	
M&M Peanut	1 portie (35 gram)	180	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup>	
Milkbreak, Liga	2 koek (2x20 gram)	180	4 gram	Per 2 verpakt. Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup>	
Eiwit Muffin	75 gram	180	11.5 gram	Verkrijgbaar bij: Body en Fitshop <sup>*16</sup>	
Eiwit mug cake	50 gram	182	25 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com <sup>*13</sup>	
Leo go mini	2 stuks (2x17 gram)	185	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*1</sup>	
Kitkat mini	2 stuks (2x17 gram)	190	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup>	
Fruitjys Carezzo	150 ml	200	16 gram	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl Smaken: abrikozen, aardbei/framboos en Bosvruchten. <sup>*1</sup>	
Roomboter krakeling	1 koek (50 gram)	215	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*1</sup>	










Gevulde koek	1 koek (50 gram)	215	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*17	
Eiwit kruidnoten	100 gram	220	26	Verkrijgbaar bij: Body en Fitshop	*16	
Vanille wafel	1 koek (55 gram)	235	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*17	
Cake	1 plak (60 gram)	255	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten *11 van diverse merken.		
Muffin hazelnoot chocolade	1 muffin (55 gram)	270	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten.	*1	
Eiwit brownie	75 gram	285	23 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com	*13	
Pencee Carezzo	67 gram	288	10 gram	Verkrijgbaar bij: maaltijdservice.nl Smaken: aardbei, appel en kersen.	*18	
Eiwit cookie	75 gram	317	37.5 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com	*13	
Eiwit peperkoek	80 gram	324	20 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com	*13	
Eiwit chocolade	75 gram	385	23 gram	Verkrijgbaar bij: myprotein.com	*13	
Marsepein	100 g	441	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*9	
Chocolade rozijnen	100 g	439	4,4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*14	
Elite haver zoet	100 g	467	7,7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten en lactosevrij	*14	
Pinda's chocolade, Fred en Ed	100 g	495	9,2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij	*1	
Gesuikerde pinda's	100 g	533	16,2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	*14	
Hazelnoot choco's	100 g	541	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*14	

Pindarotjes	100 g	575	16 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij <sup>*14</sup>





## Toetjes met minder dan 100 Kcal


Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Soja yoghurt	150ml	65	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *lactose en glutenvrij <sup>*1</sup> 
Activia 0% vet	125 gram	70	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: perzik, aardbei en kers * glutenvrij <sup>*1</sup> 
Optimel kwark 0%,	150 gram	75	8.1 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: kaneel, citroen, aardbei en perzik- vanille *glutenvrij <sup>*1</sup> 
Skyr milbona/milsani	150 gram	77	12.5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi en Lidl Smaken: vanille, aardbei, framboos, bosvruchten naturel. <sup>*5</sup> 
Melkkan Turkse yoghurt	150 gram	84	5,3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij <sup>*1</sup> 
Activia naturel	125 gram	85	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij <sup>*1</sup> 
Lindahls kvarg	150 gram	88	16.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille en framboos *glutenvrij <sup>*1</sup> 
Magere kwark	150 gram	90	13,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken *glutenvrij <sup>*19</sup> 
Volle Yoghurt	150 ml	96	6.2 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. <sup>*3</sup> 
Magere milde kwark, Campina	150 gram	97	14 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: naturel, kokos en vanillé *glutenvrij <sup>*1</sup> 
Skyr naturel	150 gram	100	16,5 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij <sup>*1</sup> 

## Nagerechten met meer dan 100 kcal

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Protein kwark, Melkunie	150 ml	101	15 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, mango-pineappel. *glutenvrij  *1
Eiwit pudding	125 gram	106	15 gram	Verkrijgbaar bij: mijprotein.com  *13
Magere vruchtenyoghurt	150 ml	111	5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkten Smaken: Perzik, Aardbei, Bosvruchten  *4
Kwark, Optifit	150 ml	115	5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: aardbeien, citroen, perzik en vanille. *glutenvrij  *4
Skyr smaken, Almhof	150 ml	120	13,8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: honing, framboos *glutenvrij  *1
Vlaflip, Campina	150 ml	125	5,2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: peer, framboos, vanille en chocolade/vanille *glutenvrij  *1
Fusion/Fruit, Activia	125 ml	125	4,3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes aqai, framboos, lychee/ pruim, aardbei en vijg. *glutenvrij  *1
Havermout, rijst, griesmeelpap, Melkunie	150 ml	130	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten.  *1
Muesli/Granen, Activia	125 ml	133	4.6 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten.  *1
Vla	150 ml	135	4,4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij  *1
Vla toetje, Paula	125 ml	137	3,8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1
Konings halfvolle, Biogarde	150 ml	145	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij  *1

Zacht/luchtig, Campina	150 ml	145	2,7 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: framboos, banaan, vanille en chocolade. *glutenvrij	
Kwark 0% vet, Almhof	150ml	150	12 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: limoen-aardbei, perzik-abrikoos en aardbei-cranberry. *glutenvrij	
Luchtige kwark ,Danone	125 ml	155	5.9 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, bosbes en vanille aardbei. *glutenvrij	
Hoekje, Almhof	150 ml	155	6.2 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes, choco balls, kers en aardbei. *glutenvrij	
Bolletjes vla/confetti vla	150 ml	163	4.8 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl supermarkt *5	
Breaker high protein, Melkunie	200 ml	168	12 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes-banaan, vanille- yoghurt, mango-passievrucht en kokos- yoghurt. *glutenvrij	
Wolkentoetje, Dr. Oetker	125 ml	170	4,6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: chocolade, karamel, vanille, aardbei, banaan, citroen. *glutenvrij	
Halfvolle kwark	150 ml	171	6,3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse *1 supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	
Griekse yoghurt 10% vet	150 ml	176	4,7 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi, Lidl en *4 Plus supermarkten. *glutenvrij	
Volle kwark, Danio	150 ml	177	8,3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: stracciatella, vanille, framboos- cheescake, bosbes, perzik, aarbei, mango- kiwi-banaan, mango-papya en koko's-limoen. *glutenvrij	
Halfvolle kwark, Mona	150 ml	180	9 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus *1 en Albert Heijn supermarkten. Smaken: Aarbei en Banaan. *glutenvrij	

Griekse yoghurt	125 ml	180	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	*1 
Volle kwark	150ml	190	11.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	*3 
Breaker, Melkunie	200 ml	200	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aarbei, banaan, pezik en kers. *glutenvrij	*1 
Roomyoghurt Ella	150 ml	200	3.7 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt Smaken: ananas, framboos, bosvruchten, perzik-passievrucht en banaan. *glutenvrij	*4 
Volle kwark, Almhoff	150 ml	200	8,3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, spaanse sinaasappel, citroen en vanille.	*1 
Chocolademousse, Almhoff	150 ml	205	7.8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: witte chocolade, melkchocolade, pure chocolade, karamel, hazelnoot. *glutenvrij	*1 
Rijstdessert, Almhoff	175 ml	208	5,6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij	*1 
Boer'n yoghurt	150 ml	210	7 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosvruchten, aardbei en honing.	*1 
Griekse yoghurt, Elinas	150 ml	225	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: Aarbei, honing en bramen. *glutenvrij	*1 
Tiramisu	80 ml	230	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. *glutenvrij	*2 
Karnemelk dessert, ella	200ml	230	8.2 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: vanille-peer, perzik-passievrucht en tuinvruchten. *glutenvrij	*4 
Grand dessert, Ehrmann	200 ml	250	5,6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: Vanille, chocolade en karamel. *glutenvrij	*6 
Melkkan chocodessert + room	200 ml	250	7 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille en chocolade. *glutenvrij	*1 
Vanille rijstdessert, Ella	200 ml	274	6.5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt.	*4 

Mona pudding	150 ml	280	6 gram	<p>Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. <sup>*1</sup></p> <p>Smaken: limocello pudding, brownie, griesmeel, vanille, griesmeel, chipolata, framboos, tompouse, bitterkoekjes, kwark, spaanse mandarijn en karmel.</p> <p>* glutenvrij</p> 
--------------	--------	-----	--------	--

## Eiwitpoeders

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen
Protifar, Nutricia	5 gram	20	4.5 gram	Verkrijgbaar bij Nutricia <sup>*20</sup> 
Protein powder, Fresubin	5 gram	18	4.3 gram	Verkrijgbaar bij Fresubin <sup>*21</sup> 
All round protein	5 gram	19	3.3 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat <sup>*22</sup> 
Pure Whey	5 gram	20	3.8 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat <sup>*22</sup> 
Impact whey protein	5 gram	20	4.1 gram	Verkrijgbaar bij myprotein.com <sup>*13</sup> 
Total proteïne	5 gram	17	3.8 gram	Verkrijgbaar bij myprotein.com <sup>*13</sup> 
Resource instant proteïn	5 gram	19	4.5 gram	Verkrijgbaar bij resource. <sup>*23</sup> 

Bronnen: \*1 [www.ah.nl](http://www.ah.nl) \*2 [www.plus.nl](http://www.plus.nl) \*3 [www.jumbo.nl](http://www.jumbo.nl) \*4 [www.aldi.nl](http://www.aldi.nl) \*5 [www.Lidl.nl](http://www.Lidl.nl) \*7 [www.carezzo.nl](http://www.carezzo.nl) \*8 [www.bakerijdemolen.nl](http://www.bakerijdemolen.nl) \*9 [www.voedingswaardentabel.nl](http://www.voedingswaardentabel.nl) \*10 [www.lifeunlimited.nl](http://www.lifeunlimited.nl) \*11 [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl) \*12 [www.vishandelkoning.nl](http://www.vishandelkoning.nl) \*13 [www.myprotein.com](http://www.myprotein.com) \*14 [www.notenhuis.nl](http://www.notenhuis.nl) \*15 [www.sligro.nl](http://www.sligro.nl) \*16 [www.bodyfitshop.nl](http://www.bodyfitshop.nl) \*17 [www.aviateur.nl](http://www.aviateur.nl) \*18 [www.maaltidservice.nl](http://www.maaltidservice.nl) \*19 [www.hooqvliet.com](http://www.hooqvliet.com) \*20 [www.nutriciamedischevoedingen.nl](http://www.nutriciamedischevoedingen.nl) \*21 [www.fresubin.nl](http://www.fresubin.nl) \*22 [www.kruidvat.nl](http://www.kruidvat.nl) \*23 [www.nestlehealthscience.nl](http://www.nestlehealthscience.nl)