






Eiwit-verrijkte voedingsmiddelen

U heeft het advies gekregen om eiwitrijke producten te gaan gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn te koop in de supermarkt, drogist of online.






Eiwit verrijkte voeding

Te koop bij supermarkt en drogist

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
AH Proteïne smoothie *Lactosevrij	250 ml	9	170	24	Smoothie van fruit met soja eiwit, in 2 smaken 
Arla Skyr Yoghurt	150 g	14-17	100	11-13 (naturel: 6 g)	Eiwitrijke yoghurt in diverse smaken (beker van 500 g) 
Alpro Kwark *Lactosevrij	150 g	9	100	4	Plantaardige variatie op kwark (beker van 500 g) 
Breaker High Protein	200 g	12	170	26	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt 
Breaker High Protein No sugar added	200 g	11	100	10	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt met minder suiker, in 2 smaken 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Ehrmann high protein mousse	200 g	20	150	10	Eiwitrijke mousse verkrijgbaar in chocolade en vanille 
Ehrmann eiwitrijke pudding *Lactosevrij	200 g	20	150	11	Verkrijgbaar in meerdere smaken 
Hipro Proteine Shake	300 ml	25	185	18	Eiwitrijke zuiveldrank in diverse smaken 
Hipro Proteine Skyr	160 g	15	90	7	Eiwitrijke skyrstyle zuivel in diverse smaken 
Lindahls Kvarg	150 g	17	90	5	Kwark in diverse smaken (beker van 150 of 500 g) 
Lindahls protein pudding	150 g	15	110	11	Eiwitrijke pudding in vanille en chocolade-smaak 
Milbona (LIDL) Skyr drank	330 ml	24		15	Drinkyoghurt op basis van skyr 
Milbona (LIDL) skyr	150 g	13	85	6	Skyr met vruchtensmaak 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie
Protein Melkunie Drink *Lactosevrij	482 ml	26	225	22	Eiwitrijke houdbare drink in meerdere smaken (fles 482 ml) 
Protein Melkunie Yoghurt on the go	200 g	20	145	11	Knijpzakje met eiwitrijke yoghurt in diverse smaken 
Protein Melkunie Pudding *Lactosevrij	200 g	20	145	15	Eiwitrijke pudding in meerdere smaken 
Protein Melkunie Quark *Lactosevrij	150 g	10	100	10	Eiwitrijke kwark in diverse smaken (beker 450 en 200 g) 
Protein Melkunie Shake	250 ml	20	170	15	Eiwitrijke shake in diverse smaken 
Repower shake	500 ml	30	280	21	Houdbare eiwitdrink verkrijgbaar in 2 smaken 
Barebells protein bar	55 g	20	200	15	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 
Eat natural Protein Packed	45 g	10	230	15	Eiwitrijke reep met pinda en chocola 
Fulfil vitamin & protein bar	55 g	20	205	16	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken 

Naam product	Eenheid	Eiwit (g)	Kcal	Kh (g)	Informatie	
Killerbody eiwitrijke chocoladereep	40 g	12	150	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Leev protein nutbar	40 g	7,5-9	220	11-13	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Nature Valley Protein	40 g	10	200	10	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
PowerBar protein plus	55 g	17	190	20	Eiwitrijke reep	
Pulsin protein bar	50 g	13	230	12	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Trek Protein Havermoutrepen	50 g	9	200	22	Eiwitrijke reep verkrijgbaar in meerdere smaken	
Vifit high protein sport reep	55 g	20	200	19	Eiwitverrijkte reep	

.....

Eiwit verrijkte voeding

Online verkrijgbaar

Arla Protino	250 ml	26	460	35	Eiwitshake van dagverse zuivel in 2 smaken. Verkrijgbaar via Nutrispot.nl	
Njoy Protein Drink	310 ml	32	200	11	Eiwitshake in verschillende smaken	
Njoy Protein Bar	55 g	20	200	19	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	
Njoy Vegan Protein Bar	55	13	220	20	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL Vegan protein bar	40 g	10	150	7	Veganistische eiwitrijke reep	
XXL high protein bar 2.0	50 g	25	180	11	Eiwitrijke reep in verschillende smaken verkrijgbaar	

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 19 november 2021, foldernr.3475