

**LIJST MET EIWITRIJKE TUSSENDOORTJES**

---

## Kwark en yoghurt

Opmerking: de aangegeven hoeveelheid eiwit is per 100 gram product.

<b>Campina milde kwark</b>	<b>Milbona Franse magere kwark</b>	<b>Naturella kwark</b>	<b>Zaanse hoeve magere kwark</b>	<b>Optifit magere kwark</b>
10,3 gram eiwit	8,5 gram eiwit	12 gram eiwit	8,5 gram eiwit	6,7 gram eiwit
				
<b>Optimel kwark</b>	<b>Optimel Griekse stijl</b>	<b>Fage Griekse yoghurt</b>	<b>Isey Skyr</b>	<b>Arla Skyr</b>
6,7 gram eiwit	7,5 gram eiwit	9 gram eiwit	8,5 gram eiwit	9,6 gram eiwit
				
<b>Lindahl's Kvarg</b>	<b>Melkunie Protein</b>	<b>Melkunie Breaker HP</b>	<b>Danone HiPRO Protein</b>	<b>Danone HiPRO Skyr</b>
11 gram eiwit	10 gram eiwit	5,7 gram eiwit	12,6 gram eiwit	9,3 gram eiwit
				
<b>Milbona Skyr</b>	<b>Skyr to go</b>	<b>Milbona High protein</b>	<b>Milsani Protein</b>	<b>Campina Sterke start</b>
11 gram eiwit	9,0 gram eiwit	12,5 gram eiwit	12 gram eiwit	8,7 gram eiwit
				

## Lactosevrij






Opmerking: De aangegeven hoeveelheid eiwit is per 100 gram product.

Lactosevrije producten zijn te herkennen aan verschillende logo's die gebruikt worden op de verpakking. Lees deze altijd goed na.

<b>AH Kwark vrij van lactose</b>	<b>Jumbo Lekker vrij van lactose</b>	<b>Arla Lacto free</b>	<b>Milbona Lactosevrije Skyr</b>	<b>Isey Skyr</b>
8,5 gram eiwit	8,5 gram eiwit	11 gram eiwit	11 gram eiwit	9 gram eiwit
				
<b>Melkunie Protein</b>	<b>Ehrmann High protein</b>	<b>Melkunie Protein pudding</b>	<b>Alpro Kwark zonder suikers</b>	<b>AH Plantaardig alternatief voor kwark</b>
10 gram eiwit	10 gram eiwit	10 gram eiwit	5,8 gram eiwit	5,7 gram eiwit
				






## Dranken

Opmerking: de aangegeven hoeveelheid eiwit is per 100 gram product.

Melkunie Protein milk drink	Melkunie Protein shake	HiPRO Protein drink	Milbona High protein drink	Milbona Skyr drink
5,4 gram eiwit	9 gram eiwit	8,3 gram eiwit	10,6 gram eiwit	7,4 gram eiwit
				











## Pudding & Mousse

Opmerking: de aangegeven hoeveelheid eiwit is per 100 gram product.

Melkunie Protein pudding	Ehrmann High protein pudding	Lindahl's Protein pudding	Danone HiPRO mousse	Ehrmann High protein mousse
10 gram eiwit	10 gram eiwit	10 gram eiwit	10,2 gram eiwit	10 gram eiwit
				

## Overige

Opmerking: de aangegeven hoeveelheid eiwit is per aangegeven portiehoeveelheid.

Babybel kaas (2 stuks)	Ei (1 stuk)	Noten (1 handje= 30 gram)	Kaas (1 plak=20 gram)	Ham (3 plakjes=45 gram)
8,5 gram eiwit	7 gram eiwit	11 gram eiwit	5 gram eiwit	7 gram eiwit
				
Kipfilet (4 plakjes = 40 gram)	Rosbief (4 plakjes = 40 gram)	Edamame boontjes (100 gram)	Hüttenkäse (100 gram)	Mozzarella (50 gram)
7 gram eiwit	11 gram eiwit	10 gram eiwit	12 gram eiwit	8,5 gram eiwit
				
Tonijn (50 gram)	Gerookte zalm (50 gram)	Gerookte Makreel (50 gram)	Kikkererwten (100 gram)	Tempeh & Tofu (50 gram)
11,5 gram eiwit	10,5 gram eiwit	8,5 gram eiwit	7,1 gram eiwit	6,5 gram eiwit
