











Geschikte lactosebeperkte, eiwitrijke tussendoortjes




Zuivel dranken			
Afbeelding	Productnaam	Voedingswaarde per portie	Verkrijgbaar bij
	<p>Lactose vrije melk; bv van Arla, Campina, Minus L, Albert Heijn eigen merk, Jumbo eigen merk.</p>	<p>100 ml: 42 calorieën en 4 gram eiwit 150 ml: 63 calorieën en 6 gram eiwit 200 ml: 84 calorieën en 8 gram eiwit</p>	<p>Verschillende supermarkten</p>
	<p>Melkunie Protein flavoured milk drink: Smaken;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chocolate - Vanilla - Raspberry + strawberry 	<p>100 ml: 47 calorieën en 5,5 gram eiwit 150 ml: 70 calorieën en 8 gram eiwit 200 ml: 94 calorieën en 11 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Lindahsl Kwarg drink (330 ml): Perzik-passievrucht Aardbei</p>	<p>330 ml bevat 170 calorieën en 23 gram eiwit</p>	<p>Jumbo</p>




	<p>Barebells milkshake Smaken: Aardbei Banaan Chocolade Vanille</p>	<p>100 ml: 56 calorieën en 7,3 gram eiwit Per flesje (330 ml): 185 kcal en 24 gram eiwit</p>	<p>Via bodyenfit.com</p>
	<p>(Ongezoete) soja drink; bv van Melkan, Soygood, Milbona, Jumbo eigen merk, Albert Heijn eigen merk of Alpro Soja.</p>	<p>100 ml: 37 calorieën en 3,5 gram eiwit 150 ml: 56 calorieën en 5 gram eiwit 200 ml: 74 calorieën en 7 gram eiwit</p>	<p>Oa. Albert Heijn, Jumbo, Plus, Aldi, Lidl.</p>
	<p>Alpro Soya drink</p>	<p>100 ml: 33 calorieën en 3 gram eiwit 200 ml: 66 calorieën en 6 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>


	Alpro plant protein	100 ml: 42 calorieën en 5 gram eiwit 150 ml: 63 calorieën en 7,5 gram eiwit 200 ml: 84 calorieën en 10 gram eiwit	Albert Heijn, Jumbo, Plus
---	---------------------	---	---------------------------



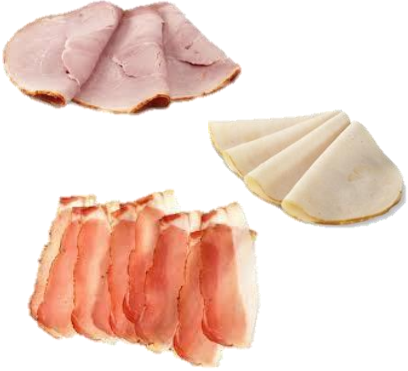

Kwark en yoghurt			
	Lactose vrije magere kwark	100 ml: 50 calorieën en 8,5 gram eiwit 150 ml: 75 calorieën en 13 gram eiwit 200 ml: 100 calorieën en 17 gram eiwit	Albert Heijn
	Lactose vrije magere kwark Arla	100 ml: 62 calorieën en 10,5 gram eiwit 150 ml: 93 calorieën en 16 gram eiwit 200 ml: 124 calorieën en 21 gram eiwit	Oa. Albert Heijn, Jumbo, Plus
	Lactose vrije yoghurt; bv van Arla, Minus L	100 ml: 50 calorieën en 4,3 gram eiwit 150 ml: 75 calorieën en 6,5 gram eiwit 200 ml: 100 calorieën en 8,6 gram eiwit	Oa. Albert Heijn, Jumbo, Plus




	<p>(ongezoete) soja yoghurt; bv van alpro, Albert Heijn eigen merk, Soygood, Jumbo eigen merk.</p>	<p>100 ml: 43 calorieën en 4 gram eiwit 150 ml: 65 calorieën en 6 gram eiwit 200 ml: 86 calorieën en 8 gram eiwit</p>	<p>Oa. Albert Heijn, Jumbo, Plus, Aldi, Lidl.</p>
	<p>Alpro (naturel)</p>	<p>100 ml: 68 calorieën en 5,8 gram eiwit 150 ml: 102 calorieën en 8,7 gram eiwit 200 ml: 136 calorieën en 11,6 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Alpro vruchten yoghurt (zonder suiker) smaken: Appel - Kiwi Mango</p>	<p>100 ml: 61 calorieën en 3,7 gram eiwit 150 ml: 92 calorieën en 5,6 gram eiwit 200 ml: 122 calorieën en 7,4 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>




	<p>Breaker High Protein (no sugar added) Verschillende smaken: Framboos-granaatappel Bosbes-banaan</p>	<p>Per stuk 200 ml: 112 calorieën en 12 gram eiwit</p>	<p>Jumbo, Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Melkunie Protein Kwark Verschillende smaken: Strawberry quark Raspberry quark Blueberry quark Passion fruit quark</p>	<p>Per stuk 200 ml: 138 calorieën en 20 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Melkunie Protein Yoghurt Verschillende smaken: Mango-pineapple Pomgranate-blueberry</p>	<p>Per stuk 185 gram: 140 calorieën en 15 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Melkunie Protein pudding Verschillende smaken: Salted caramel Chocolate</p>	<p>Per stuk 200 ml: 144 kcal en 20 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Lindahls Kvarg naturel lactosevrij</p>	<p>100 gram: 60 calorieën en 11 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>




		<p>150 gram: 90 calorieën en 16,5 gram eiwit. 200 gram: 120 calorieën en 22 gram eiwit</p>	
	<p>Isey skyr on-the-go Verschillende smaken: Bosvruchten Vanille</p>	<p>Per stuk 140 gram: 104 calorieën en 13 gram eiwit</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus</p>
	<p>Isey Skyr Aardbei-banaan</p>	<p>Per stuk 170 gram: 97 calorieën en 16 gram eiwit.</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus, Hoogvliet</p>

	<p>Ehrmann high protein pudding (200 gram)</p> <p>Smaken: Chocolade Vanille Caramel</p>	<p>100 gram: 76 calorieën en 10 gram eiwit. 200 gram: 152 calorieën en 20 gram eiwit.</p>	<p>Jumbo</p>
---	---	---	--------------

Hartige snacks			
Afbeelding	Productnaam	Voedingswaarde	Verkrijgbaar bij
	Kipsaté spiesjes (10 gram per spiesje)	Voedingswaarde per spiesje: 18 calorieën 2 gram eiwit Max. 6 spiesjes als tussendoortje	Alle supermarkten
	Blokjes 30+ kaas (10 gram per blokje)	Per blokje: 31 calorieën 3 gram eiwit Max. 3 blokjes	Alle supermarkten
	Rolletjes kipfilet, rauwe ham of gekookte ham (15 gram per plakje)	Per plakje: 19 calorieën 2,5 gram eiwit Max. 6 plakjes	Alle supermarkten
	Gekookt ei	Voedingswaarde per ei: 64 calorieën 6 gram eiwit	Alle supermarkten

	<p>Mini babybel</p>	<p>Voedingswaarde per stuk 59 calorieën 4,3 gram eiwit</p> <p>Maximaal 2 stuks</p>	<p>Oa. Albert Heijn, Jumbo, Plus,</p>
	<p>Mini babybel Protein</p>	<p>Voedingswaarde per stuk: 42 calorieën 5 gram eiwit.</p> <p>2 stuks</p>	<p>Jumbo</p>
	<p>Surimisticks (15 gram per stuk)</p>	<p>Per stuk: 18 calorieën 1 gram eiwit</p> <p>6 sticks</p>	<p>Albert Heijn, Jumbo, Plus, Coop, Lidl</p>

	<p>Gerookte zalm of forefilet (per plakje van 20 gram)</p> <p>Maakt er bijvoorbeeld een rolletje van met groene asperges, komkommer, bleekselderij.</p>	<p>1 plakje bevat: 37 calorieën 4,5 gram eiwit</p> <p>Max. 3 plakjes</p>	<p>Alle supermarkten</p>
	<p>Haring (kleine van maximaal 70 gram)</p>	<p>Per haring: 120 calorieën 12 gram eiwit</p>	<p>In supermarkt of bij visspeciaalzaak</p>
	<p>Garnalenspiesje. Per spiesje 3 garnalen; gewicht van 15 gram).</p>	<p>Per spiesje: 17 calorieën 3,5 gram eiwit</p> <p>Max. 5 spiesjes</p>	<p>Alle supermarkten</p>

Salades (voor op brood of gewoon zo)			
	<p>Eiersalade (1 portie): 1 gekook ei, 1 eetlepel lactosevrije yoghurt, mosterd, lente-ui, paprikapoeder, kerriepoeder, zout en peper naar smaak. Bieslook voor de garnering.</p>	<p>Per portie: 75 kcal 8 gram eiwit</p>	
	<p>Tonijnsalade (1 portie): Een half blikje tonijn (65 gram) op waterbasis met 1 eetlepel lactosevrije yoghurt en 2 augurkjes</p>	<p>Per portie: 80 calorieën 17 gram eiwit</p>	
	<p>Kip kerriesalade (1 portie): 50 gram bereide kipfilet, 1 eetlepel lactosevrije yoghurt. Citroensap, bosui, kerriepoeder, paprikapoeder, gemberpoeder, peper en zout naar smaak.</p>	<p>Per portie: 85 kcal 17 gram eiwit</p>	