

WAT IS MIJN AANBEVOLEN EIWITINNAME?



Bronnen van eiwitten zijn: brood, granen, peulvruchten, tofu, tempé, noten, vlees, vis, gevogelte, melk, kaas, eieren

Wat zijn eiwitten?

Eiwitten zijn voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstenen in ons lichaam en voornamelijk voor onze spieren.



Verdeling van eiwitten

Het is aangeraden om de eiwitinname te verdelen over de dag in 4-5 maaltijden.



Spiermassa en leeftijd

Naarmate we ouder worden gaan zowel de spiermassa als spierkracht omlaag.

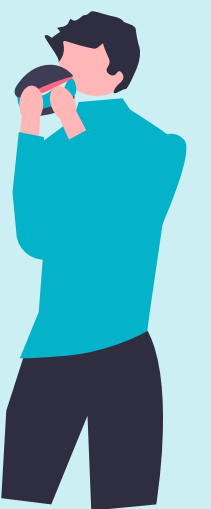
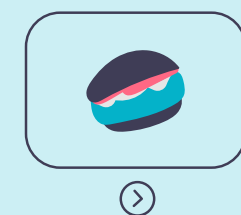
Training + eiwitinname

Een hoge eiwitinname (in combinatie met training) is dan ook belangrijk bij het behouden van spiermassa en spierkracht.



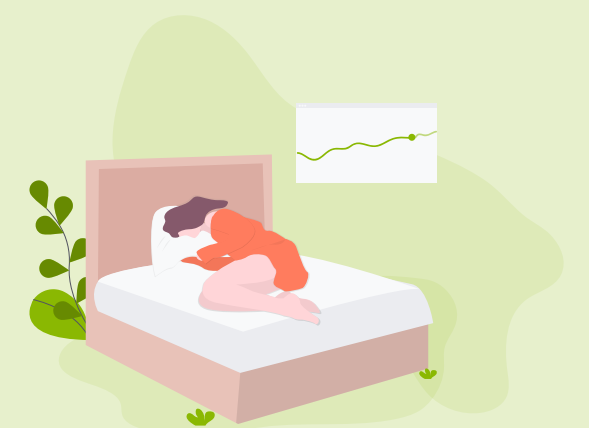
Hoeveelheid eiwit per maaltijd

Het is aangeraden om minimaal 20 gram eiwitten in te nemen per maaltijd!



Eiwit voor het slapen gaan

Het is voor ouderen aangeraden om **40 gram** eiwitten in te nemen voor het slapen gaan.



Aanbevolen eiwitinname

De aanbevolen hoeveelheid eiwitten is **1-1.2 gram eiwit per kg** lichaamsgewicht per dag!

Ben je 80 kg? Dan betekent dit voor jou 80-96 gram eiwit per dag.



Hoe kom ik aan die eiwitten?

Neem een van deze voorbeelden:

- 250 g magere kwark met stukjes fruit
- 2 glazen magere melk
- Eiwitshake
- Een toevoeging van noten en granen