



Boodschappenlijstje voor extra calorieën en eiwitten

Voedingsmiddel

Bevat veel
calorieën

Bevat veel
eiwitten

Gevogelte, zoals kip, kalkoen		✓
Vleesvervangers, zoals tofu en quorn		✓
Magere vis, zoals kabeljauw, tilapia & schol		✓
Vette vis, zoals zalm, markreel, haring	✓	✓
Eieren		✓
Peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen en pasta's daarvan zoals hummus		✓
Noten en notenpasta, zoals pindakaas	✓	✓
Volle melk, koffiemelk	✓	✓
Halfvolle melk, magere melk		✓
Sojamelk		✓
Volle yoghurt, Griekse yoghurt, volle kwark	✓	✓
Halfvolle en magere yoghurt, skyr		✓
Magere kwark, cottage cheese		✓
Slagroom en crème fraîche	✓	
Volvette kaas (48+), 30+ kaas, volvette smeerkaas	✓	✓
Magere kaas, magere smeerkaas (20+)		✓
Avocado	✓	
Olie, zoals zonnebloemolie, olijfolie, slaolie	✓	
Pesto, tapenade en smeersels met olie	✓	
Mueslireep, krentenbol, notenbrood	✓	
Gedroogd fruit	✓	

