



SPIJKERS

PERSONAL & SMALL-GROUP TRAINING

OVERZICHT EIWITRIJKE VOEDINGSMIDDELEN EN SUPPLEMENTEN

Inhoudsopgave







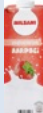
1. Dranken met minder dan 100 Kcal	4
1.1 Zuivel	4
1.2 Plantaardige zuivelvervangers	7
1.4 Overige eiwitrijke dranken	8
2. Dranken met meer dan 100 Kcal	9
2.1 Zuivel	9
2.2 Overige eiwitrijke dranken	11
3. Toetjes met minder dan 100 kcal	12
3.1 Zuivel	12
3.2 Plantaardige zuivelvervangers	14
3.3 Ijs	14
4. Toetjes met meer dan 100 kcal	15
4.1 Zuivel	15
4.2 Plantaardige zuivelvervangers	19
4.3 Ijs	19
5. Hartige tussendoortjes met minder dan 100 kcal	20
5.1 Kaas	20
5.2 Vlees	20
5.3 Vis	21
5.4 Vegetarisch	21
6. Hartige tussendoortjes met meer dan 100 kcal	22
6.1 Noten	22
6.2 Vlees	23
6.2 Vis	24
6.3 Vegetarisch	25
7. Zoete tussendoortjes met minder dan 100 kcal	27
8. Zoete tussendoortjes met meer dan 100 kcal	28
8.1 Cakes & muffins	28
8.2 Gebak	28
8.3 Koeken	29
8.4 Repen	29
8.5 Overig	30
9. Ontbijtgranen	31
10. Brood & deegwaren	32
11. Beleg & dips	33
11.1 Vlees	33
11.2 Vis	34
11.3 Kaas	34
11.4 Vegetarisch	35
12. Eiwitpoeder	37
12.1 Eiwitpoeder op basis van melkeiwitten	37
12.2 Eiwitpoeder veganistisch	38
13 Leveringsvoorwaarden	39

1. Dranken met minder dan 100 Kcal

1.1 Zuivel

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Smart protein drink	1 flesje (250ml) 150ml	99 59	16 gram 9,5 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: banaan, cappuccino, chocolade, coffee arabica, vanille en framboos. * glutenvrij	*16 
Milk drink protein, Melkunie	150ml	71	8 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaak: Chocolade * glutenvrij	*1 
Chocomel, Optimel	150ml	62	6 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*3 
Drinkyoghurt Griekse stijl, Optimel	150ml	65	6 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vijg en granaatappel. * glutenvrij	*1 
Starbucks skinny latte lactose free	1 beker (220 ml) 150ml	77 53	6 gram 4 gram	Verkrijgbaar bij Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Magere melk	150ml	53	5.5 gram	Vers of houdbaar verkrijgbaar Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Kefir drink	150ml	72	5.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Geiten karnemelk	150 ml	45	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Emté en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Melk, halfvol	150 ml	69	5 gram	Vers of houdbaar verkrijgbaar Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*3 
Halfvolle melk, Minus L	150 ml	71	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Emté Jumbo en Hoogvliet supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*3 

Fruitmilk, Campina	150 ml	83	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: banaan en aardbei. * glutenvrij	*1 
Melk, vol	150 ml	93	5 gram	Vers en houdbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*2 
Chocomel, mager	150ml	93	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Chocomel, Minus L	150ml	96	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus en Jumbo supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*2 
Drinkyoghurt 0%, Optifit	150 ml	42	4,5 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. Smaken: aardbei-kers, appel-kaneel, mango-passievrucht en limoen. * glutenvrij	*4 
Karnemelk	150 ml	45	4.5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*2 
Yoghurtdrink, Optimel	150 ml	48	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: Framboos, limoen, ananas, aardbei-kers, kokos, mango- passievrucht, aardbei en banaan. * glutenvrij	*1 
Yoghurtdrink, Vifit	150 ml	87	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, , framboos, rode vruchten, perzik, sinaasappel en bosvruchten. * glutenvrij	*1 
Goedemorgen zuivelontbijt, Vifit	150 ml	96	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: mandarijn-kiwi, aardbei-sinaasappel, kiwi-aardbei-banaan en framboos-rode bes- banaan.	*1 
Naturals drink, Arla	150 ml	45	4 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: rood fruit en bosfruit. * glutenvrij	*1 

Fristi rood fruit GST	150 ml	47	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Yogho Yogho	150 ml	87	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, peer, rode vruchten, framboos en perzik. * glutenvrij	*1 
Milk en Fruit lichtzoet, Melkunie	150 ml	66	3 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei-kers, mango en sinaasappel. * glutenvrij	*1 
Fristi	150 ml	66	3 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Yoghurt drink	150 ml	85	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
L.casei, Milbona	125ml	90	3 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl supermarkten. Smaken: orange en strawberry. *glutenvrij	*5 
Aardbeienyoghurt drink, Milsani	150 ml	95	3 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. * glutenvrij	*4 

1.2 Plantaardige zuivelvervangers

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Sojadrink, ongezoet	150 ml	54	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Sojadrink	150 ml	57	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Sojadrink Original, Alpro	150 ml	59	4.5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Soja Soleil, Alpro	150 ml	60	4.5 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo en Plus supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*2 
Sojadrink diverse smaken, Alpro	150 ml	90	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: rode vruchten, banaan, vanille, macchiato * gluten- en lactosevrij	*1 
Sojadrink choco, Alpro	150 ml	92	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Sojadrink Growing up	150 ml	96	4 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Sojadrink light, Alpro	150 ml	41	3 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar. Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 

1.4 Overige eiwitrijke dranken


Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
IsoWhey	1 flesje (500ml) 150 ml	90 27	22 gram 6,5 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: blueberry, tropical en mango. * glutenvrij	*16 
Protein water Lime, Aldi	1 flesje (500 ml) 150 ml	60 18	15 gram 4,5 gram	Verkrijgbaar bij : Aldi supermarkt. * gluten- en lactosevrij	*4 
Protein water	1 flesje (500ml) 150 ml	61 18	15 gram 4,5 gram	Verkrijgbaar via: https://nl.myprotein.com/ Smaken: mixed berry, lemon & lime, pineapple en apple & blackburrant. * glutenvrij	*13 
Super Smoothie protein, Innocent	1 flesje (360 ml) 150 ml	212 89	8 gram 3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn en Plus supermarkten. Smaken: tropical en berry * gluten- en lactosevrij	*1 
Protein kokos-water pineapple, healthy people	150 ml	68	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Plus supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*3 
Protein limonadesiroop	150 ml	23	3 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: Raspberry. * gluten- en lactosevrij	*16 
Protein,kokos-water,Healthy People	150 ml	35	3 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn, Jumbo en Plus supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 

2. Dranken met meer dan 100 Kcal


2.1 Zuivel

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Proteïne drink, zuivel-maatschappij	1 flesje (310 ml)	161	26 gram	Verkrijgbaar bij Albert Heijn supermarkten. Smaken: chocolade en vanille. * glutenvrij	
	150 ml	78	12,5 gram		
Protein shake, Melkunie	1 flesje (225 ml)	171	20 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: tropical en strawberry-raspberry. * glutenvrij	
	150 ml	114	13,5 gram		
Vifit sport recovery drink	1 flesje (330 ml)	186	20 gram	Verkrijgbaar bij: Kruidvat of online via: https://www.vifitsport.com/nl Smaken: banana-honey, Guarana, chocolade mocha * glutenvrij	
	150 ml	85	9 gram		
Proteïne, Vifit	1 pakje (330 ml)	228	17 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: framboos- zwarte bes en rode bes-aardbei. * glutenvrij	
	150 ml	104	7,5 gram		
Shake, Boermarke	1 beker (200 ml)	326	16 gram	Verkrijgbaar via https://www.boermarkethuis.nl/ Smaken: aardbei, banaan, chocolade, vanille * glutenvrij	
Skyr drink	1 flesje (250ml)	158	15 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes/zwart bes, mango/passievrucht. * glutenvrij	
	150 ml	95	9 gram		
Zuiveldrink met havermout, Up&Go	1 pakje (330 ml)	221	15 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. Smaken: milk chocolate, banana & honey, raspberry & strawberry, vanilla	
	150 ml	100	7 gram		
Protino, Arla	125 ml	256	13.5gram	Bestellen bij Albert Heijn online of via www.Protinobestellen.nl Smaken: framboos en citroen-vanille. * glutenvrij	
Aanvulling op voeding (1 zakje instant drink+ 150ml halfvolle melk)	150 ml	302	12 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat. Smaken: aardbei en vanille. Inclusief toegevoegde vitaminen en mineralen.	
Milkshake, Melkunie	1 beker (200 ml)	184	11 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, vanille en banaan. * glutenvrij	

Fruitzuivel, Carezzo	150 ml	125	10 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl Smaken: bosvruchten, tropisch fruit en rood fruit. * glutenvrij	*7 
Coffee drink, Milbona	1 flesje (330ml) 150 ml	196 89	10 gram 4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl supermarkten. Smaken: espresso macchiato, latte macchiato, en light latte macchiato.	*30 
Aanvulling op Voeding (6 schepjes oplosbaar poeder + 150ml halfvolle melk)	150 ml	200	10 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat. Inclusief toegevoegde vitaminen en mineralen.	**22 
Milkshake, Milsani	1 beker (200ml)	150	7,5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: aardbei, banaan, chocolade en vanille. * glutenvrij	*4 
Douwe Egberts, Ice coffee cappuccino	1 beker (230 ml) 150 ml	150 98	7 gram 4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. * glutenvrij	*1 
Frappuccino, Starbucks	1 flesje (250 ml) 150 ml	158 95	7 gram 4 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. Smaken: caramel en coffee. * glutenvrij	*1 
Douwe Egberts, Ice coffee macchiato	1 beker (230ml) 150 ml	196 128	7 gram 4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. * glutenvrij	*1 
Starbucks chilled	1 beker (220 ml) 150 ml	154 100	6 gram 4 gram	Verkrijgbaar bij Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. Smaken: caramel macchiato, classic cappuccino, caffè latte, vanilla bean macchiato. * glutenvrij	*1 
Geitenmelk, Melkunie	150ml	105	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. * glutenvrij	*1 
Morguh drinkontbijt, Milbona	150 ml	111	5 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl supermarkten. Smaken: kiwi-aardbei-banaan, aardbei-sinaasappel en sinaasappel-banaan-mango.	*30 
Chocomel, halfvol	150 ml	115	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Chocomel, vol	150 ml	134	5 gram	Vers en houdbaar verkrijgbaar Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*5 

Drinkyoghurt met vruchtensap, Optifit	150 ml	113	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: aardbei, exotic, framboos en perzik. * glutenvrij	*4 
---------------------------------------	--------	-----	----------	--	---

2.2 Overige eiwitrijke dranken





Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein bosvruchten, appel, banaan, gember	1 flesje (250 ml) 150 ml	175 150	12,5gram 7,5 gram	Verkrijgbaar bij Jumbo supermarkten. * glutenvrij	*3 
Protein kurkuma cayennepeper banaan appel	1 flesje (250 ml) 150 ml	175 150	11,5gram 7 gram	Verkrijgbaar bij Jumbo supermarkten. * glutenvrij	*3 
Fruitsap Carezzo	150 ml	105	10 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl Smaken: Sinaasappelsap, appel- aardbeiensap en appel- blauwe bessensap. * glutenvrij	*7 

3. Toetjes met minder dan 100 kcal






3.1 Zuivel

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Lindahls kvarg	150 gram	90	16,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, framboos, perzik passie, naturel en naturel lactosevrij. * glutenvrij	 **1
Lindahls kvarg Lactose vrij	150 gram	90	16,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	 **1
Skyr Naturel milbona/milsani	150 gram	93	16.5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi en Lidl bosvruchten. * glutenvrij	 *5
Skyr Naturel, Arla	150 gram	98	16,5 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	 **1
Magere milde kwark, Campina	150 gram	97	14 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: naturel, kokos en vanille * glutenvrij	 **1
Skyr met vruchtensmaak milbona	150 gram	84	13,5 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl Smaken: vanille, perzik, aardbei, framboos en bosvruchten. * glutenvrij	 *5
Optimel Griekse Stijl naturel	150 gram	74	13 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	 **1
Magere kwark	150 gram	87	13 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken * glutenvrij	 **19
Optimel Griekse stijl diverse smaken	150 gram	81	11,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: kers, framboos, vanille en perzik. * glutenvrij	 **1
Aardbeienkwark 0% vet, ah	150 gram	78	10,5 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	 **1
Topvit magere kwark 0.1% vet	150 gram	63	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus supermarkten. Smaken: perzik-vanille en aardbei * glutenvrij	 **1

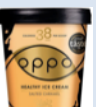
Optimel vruchtenkwark 0%,	150 gram	64	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: appel-kaneel, citroen, aardbei en perzik-vanille. * glutenvrij	*1 
Magere kwark met yoghurt 0% vet, Jumbo	150 gram	65	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo supermarkten. Smaken: vanille, aardbei en appel-kaneel. * glutenvrij	*3 
Griekse yoghurt 0% vet	150 gram	68	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Magere yoghurt	150 gram	58	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken * glutenvrij	*1 
Activia 0% vet	125 gram	71	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: perzik, aardbei en kers * glutenvrij	*1 
Vanille vla 0% vet, AH	150 gram	87	6 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Karnemelkse bloem- of gortepap	150 gram	78	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Turkse yoghurt 3% vet, Melkan	150 gram	87	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus supermarkten. * glutenvrij	*1 
Volle Yoghurt	150 gram	87	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*3 
Topvit vanille vla 0%,	150 gram	87	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus supermarkten. * glutenvrij	*2 
Optimel yoghurt 0%	150 gram	56	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, aardbei, bosvruchten en perzik-passievrucht. * glutenvrij	*1 
Optimel vla 0% vet	150 gram	75	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, chocolade en karamel. * glutenvrij	*1 

Activia naturel	125 gram	85	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Geitenyoghurt	150 gram	98	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Groente en fruittoetje	60 gram	52	4 gram	Verkrijgbaar bij Albert Heijn supermarkten. Smaken: appel-rode biet, mango wortel en banaan-pompoen. * glutenvrij	*1 
Magere vruchtenkwark, Optifit	150 gram	74	10 gram	Verkrijgbaar bij: Lidl Smaken: appel-kaneel, citroen, vanille, perzik en aardbei. * glutenvrij	*4 

3.2 Plantaardige zuivelvervangers

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Soja yoghurt, ongezoet, Alpro	150 gram	65	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Mild & Creamy Naturel ongezoet, Alpro	150 gram	65	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Soja yoghurt	150 gram	68	6 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Mild & Creamy Naturel, Alpro	150 gram	75	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Mild & Creamy naturel met smaak, Alpro	150 gram	83	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: havervlokken en kokosnoot. * gluten- en lactosevrij	*1 

3.3 IJs

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Oppo ice cream	2 bollen (100 ml)	75	3 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. Smaken: colombian chocolate and hazelnut, madagascan vanille en salted caramel.	*1 

4. Toetjes met meer dan 100 kcal


4.1 Zuivel

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
My Q protein kwark	180 gram	122	22,5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkten. Smaken: aardbei, framboos, mango-passievrucht. * glutenvrij	*4 
Protein kwark, Melkunie	200 gram	134	20 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, framboos, blueberry en passionfruit-papaya. * gluten- en lactosevrij	*1 
High protein pudding, Ehrmann	200 gram	152	20 gram	Verkrijgbaar bij: Plus supermarkten. Smaken: vanille en chocolade. * glutenvrij	*2 
Halfvolle kwark	150 gram	155	17 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Smart protein pudding	125 gram	109	15 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl Smaken: chocolade. * glutenvrij	*16 
Protein yoghurt, Melkunie	185 gram	130	15 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: mango-ananas en granaatappel-blauwe bes * gluten- en lactosevrij	*1 
Skyr smaken, Arla	150 gram	117	14 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: honing, bosvruchten, framboos-cranberry, vanille * glutenvrij	*1 
Breaker high protein, Melkunie	200 gram	168	12 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosbes-banaan, vanille-yoghurt, mango-passievrucht en kokos-yoghurt. * glutenvrij	*1 
Volle kwark	150 gram	194	10,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*3 
Boer'n yoghurt noten	170 gram	213	9,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 




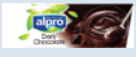
Romige kwark, Danio	150 gram	170	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: stracciatella, vanille, framboos-cheescake, bosbes, perzik, aarbei, mango-kiwi-banaan, bananensplit en koko's-limoen. * glutenvrij	*1 
Volle kwark, Almhoff	150 gram	204	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, spaanse sinaasappel, citroen en vanille.	*1 
Boer'n yoghurt muesli	170 gram	238	8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosvruchten, aardbei en honing.	*1 
0% vet yoghurt, Almhof	150 gram	137	7,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: naturel, perzik-maracuja, spaanse sinasappel en aardbei. * glutenvrij	*1 
Karnemelk dessert, Ella	200 gram	234	7,5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: aardbei-vanille, bosvruchten, vanille-peer, perzik-passievrucht. * glutenvrij	*4 
Boer'n yoghurt	150 gram	158	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosvruchten, aardbei en appel-kaneel	*1 
Vanille rijstdessert, Ella	200 gram	274	6.5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt.	*4 
Mona pudding	150 gram	280	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: brownie, chocolate chip cookie, vanille, griesmeel, chipolata, framboos, bitterkoekjes, dame blanche en karamel. * glutenvrij	*1 
Danio Luchtige kwark ,Danone	125 gram	154	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, bosbes en vanille aardbei. * glutenvrij	*1 
Hoekje, Almhof	150 gram	155	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bosvruchten, choco balls, kers, Venetië en aardbei. * glutenvrij	*1 
Vla-dessert, boemarke	150 gram	156	6 gram	Verkrijgbaar via: https://www.boemarkethuis.nl/ Smaken: aardbeien, amandel, banaan, bessen, chocola, mokka, vanill, yoghurt naturel. * glutenvrij	*26 

Breaker, Melkunie	200 gram	200	6 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aarbei, banaan, pezik en kers. * glutenvrij	*1 
Roomtoetje	200 gram	210	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Smaken: vanille en chocolade. * glutenvrij	*1 
Vlaflip, Campina	150 gram	123	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: framboos, vanille en chocolade/vanille * glutenvrij	*1 
Fruit yoghurt	150 gram	129	5,5 gram	Verkrijgbaar bij Lidl supermarkten. Smaken: cherry, forrest fruit en strawberry. * glutenvrij	*5 
Yo fruit	150 gram	164	5,5 gram	Verkrijgbaar bij Lidl supermarkten. Smaken: cherry, forrest fruit en strawberry. * glutenvrij	*5 
Havermoutpap	150 gram	110	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Muesli/Granen, Activia	125 gram	135	5 gram	Verkrijgbaar bij :Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: yoghurt granen, quinoa-hazelnoot, walnoot-maandzaad en yoghurt muesli.	*1 
Turkse yoghurt 10% vet	150 gram	176	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Diverse smaken. * glutenvrij	*1 
Griekse yoghurt 10% vet	150 gram	188	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*4 
Chocolademousse Diverse merken	100 gram	182	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Milde roomyoghurt, Milsana	150 gram	213	5 gram	Verkrijgbaar bij: Aldi supermarkt. Smaken: walnoot-honing, perzik-passievrucht en framboos-cheesecake. * glutenvrij	*4 
Grand dessert, Ehrmann	200 gram	250	5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, chocolade, double toffee, café au lait, white chocolate, double chocolate en karamel. * glutenvrij	*6 





Rijstepap	150 gram	129	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Griesmeelpap	150 gram	140	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Wolkentoetje, Dr. Oetker	125 gram	165	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: chocolade, karamel, vanille, aardbei, banaan, citroen. *glutenvrij	*1 
Fruit, Activia	125 gram	120	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: pruim, aardbei, bosvruchten, vijg, rabarber en braambes & framboos. * glutenvrij	*1 
Roomyoghurt met vruchten	150 gram	212	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Diverse smaken. * glutenvrij	*1 
Griekse yoghurt, Elinas	150 gram	219	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Plus supermarkten. Smaken: Aarbei, honing en bramen. * glutenvrij	*3 
Sahne/Cream pudding	150 gram	228	4 gram	Verkrijgbaar bij Lidl supermarkten. Smaken: chocolade en vanille. * glutenvrij	*5 
Oikos Griekse yoghurt	125 gram	180	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei, salted caramel, perzik en bosbes. * glutenvrij	*1 
Creamy	150 gram	210	3,5 gram	Verkrijgbaar bij Lidl supermarkten. Smaken: cherry, forrest fruit en strawberry. * glutenvrij	*5 
Tiramisu	85 gram	216	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*2 
Griekse fruityoghurt, Milsana	150 gram	219	3,5 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkten. Smaken: bramen, honing en aardbei. * glutenvrij	*4 
Vla	150 gram	142	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Diverse smaken. * glutenvrij	*1 

Zacht & luchtig vla, Campina	150 gram	142	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: framboos, banaan, vanille, speculaas en chocolade * glutenvrij	*1 
------------------------------	----------	-----	--------	--	--

4.2 Plantaardige zuivelvervangers







Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Go On, Alpro	150 gram	107	9,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 
Yoghurtvariatie met vruchten, Alpro	150 gram	110	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, bosbes, kers en perzik * gluten- en lactosevrij	*1 
Mild & Creamy smaakjes, Alpro	150 gram	119	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille en limoen-citroen. * gluten- en lactosevrij	*1 
Dessert, Alpro	150 gram	129	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille, chocolade en karamel * gluten- en lactosevrij	*1 
Dessert portieverpakking, alpro	125 gram	118	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: vanille en dark chocolate. * gluten- en lactosevrij	*1 

4.3 IJs





Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Koupe Protein ijs	2 bollen (100 ml)	163	13 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn, Dirk van den Broek en Jumbo supermarkten. Smaken: chocolade, banaan, vanille, aardbei	*1 
Cornetto	1 stuk	197	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Roomijs	2 bollen (100 ml)	205	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Magnum	1 stuk	258	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 




5. Hartige tussendoortjes met minder dan 100 kcal

5.1 Kaas




Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein cheese bars, Eatlean	1 reep (30 gram)	51	11 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Cheesestrings	1 stuk (21 gram)	64	5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Feta	6 blokjes (30 gram)	75	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. *glutenvrij	*1 
Babybel	1 stuk (20 gram)	59	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus en Jumbo supermarkten. * glutenvrij	*1 
Blokje kaas	3 blokjes (18 gram)	67	4.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Cheese dippers light, La Vache Quirit	1 kuipje (35 gram)	78	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus en Jumbo supermarkten.	*2 

5.2 Vlees




Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Kipknakworst	3 stuks (3x 20g)	88	8 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Magere knakworst	3 stuks (3x 20g)	82	7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Mini Kipspies, Kips	3 spiesjes (30 gram)	54	6.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. Smaken: naturel, zoet en pittig. * gluten- en lactosevrij	*1 
Kipfrietjes, Kips	1 portie (30 gram)	55	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Hein supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*3 

Fuet droge worst	20 gram	83	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	**1 
Kipfiletrollertjes gevuld met roomkaas en tuinkruiden	3 rollertjes	63	4 gram	Zelf te maken of verkrijgbaar bij: Albert Hein supermarkten. * glutenvrij	**1 
Serranoham-rollertjes met roomkaas	3 rollertjes	89	5 gram	Zelf te maken of verkrijgbaar bij: Albert Hein supermarkten. * glutenvrij	**1 

5.3 Vis

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Vissticks Light	2 stuks	98	7 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en supermarkten. * gluten- en lactosevrij	**3 
Surimi sticks	3 stuks	56	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	**3 
Sushi	1 stuk (50 gram)	80	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	**2 

5.4 Vegetarisch

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Soep Carezzo	150 ml	87	10 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl Smaken: champignon, broccoli/bloemkool en tomatensoep. * gluten- en lactosevrij	**7 
Vegetarisch snackballetje, de vegetarische slager	3 stuks (47 gram)	87	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Heijn supermarkten. * Lactosevrij	**3 
Smart protein chips	1 zakje	95	7 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl Smaken: original, bbq, hot sweet chili, paprika en tomato basilicum	**16 
Gekookt ei	1 stuk	64	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	**2/ 
Edammeboontjes	50 gram	62	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**1 





6. Hartige tussendoortjes met meer dan 100 kcal

6.1 Noten









Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein mix, Planters (notenmix)	25 gram (1 handje)	151	7 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Hein supermarkten * gluten- en lactosevrij	**1 
Noten & bonen, Nuts about nature	25 gram (1 handje)	145	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus en Albert Hein supermarkten. * gluten- en lactosevrij	**1 
Pistache noten	25 gram (1 handje)	148	6 gram	Verkrijgbaar in diverse merken in diverse supermarkten. * gluten- en lactosevrij	**14 
Noten pepitamix	25 gram (1 handje)	149	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Cashew noten	25 gram (1 handje)	154	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Mixed nuts	25 gram (1 handje)	162	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Pinda's	20 gram (eetlepel)	126	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Walnoten	25 gram (1 handje)	177	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Studentenhaver	25 gram (1 handje)	129	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 
Elite haver	25 gram (1 handje)	133	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	**14 



6.2 Vlees

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Kipsaté met saus	3 stokjes	262	19,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*4 
Gehaktballetjes	3 stuks	207	11,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*1 
Kipnuggetes	3 stuks	166	10,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*1 
Frikandel	1 stuk	189	10 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*10 
Bapao met kip	1 stuk	278	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*3 
Runderknakworst	3 stuks (3x 20g)	108	8 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Knakworst	3 stuks (3x 20g)	121	7 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Bifi worstje	25 gram	128	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn * gluten- en lactosevrij	*1 
Kipcornstick	1 stuk	184	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Kroket	65 gram	175	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Bifi worstje Turkey	20 gram	101	5.5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus, Jumbo en Albert Hein supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*3 
Bifi worstje beef	20 gram	102	5.5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Hein supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*3 

Bamischijf	1 stuk (70 gram)	192	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*11 
Bitterbal	3 stuks	165	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*9 
Rundvleeslaatje	1 bakje (150gram)	255	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Huzarensalade	1 bakje (150gram)	224	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 




6.2 Vis

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Kibbeling	1 bak (145 gram)	306	33 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*12 
Lekkerbekje	1 stuk (145 gram)	306	33 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*12 
Haring	1 stuk (75 gram)	129	13 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*12 
Volkoren visticks	3 stuks (3x 30g)	174	13 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Hein supermarkten. * lactosevrij	*1 
Vissticks	3 stuks (3x 30g)	174	11,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*1 
Wrappapje gerookte zalm	2 stuks	201	6 gram	Zelf maken of verkrijgbaar bij: Jumbo supermarkten.	*3 
Gerookte zalmrolletje met roomkaas	3 stuks	101	5,5 gram	Zelf maken of verkrijgbaar bij: Jumbo supermarkten. * glutenvrij	*3 
Garnalen in knoflook	30 gram	114	5 gram	Zelf maken of verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*3 








Visfrietjes	3 stuks (3x20 g)	125	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*12 
Zalmslaatje	1 stuk (140gram)	238	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	*3 

6.3 Vegetarisch

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein bites, Myprote	1 zakje (30 gram)	150	19 gram	Verkrijgbaar via: www.myprotein.com Smaken: cheese en sour cream & onion,	*13 
Protein chips, body en fit	1 zakje (40 gram)	171	16 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: paprika sensation en jalapeno sensation.	*16 
Omelet (2 eieren + scheutje melk)	1 stuk	220	14,5 gram	Zelf maken. Ingrediënten verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Protein chips, Myprotein	1 zakje (25 gram)	100	11 gram	Verkrijgbaar via: www.myprotein.com Smaken: sweet chili & sour cream en bbq.	*13 
Notenreep amandel, zonnatura	1 stuk (25 gram)	135	5,5 gram	Verkrijgbaar bij: Plus en Albert Heijn * gluten- en lactosevrij	*1 
Kaassoufflé	1 stuk (70 gram)	256	5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Falafel	3 stuks (3x 20g)	125	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. Voedingswaarde verschilt sterk per merk. * lactosevrij	*1 
Pinda crunch, Zonnatura	1 reepje (23 gram)	127	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn * gluten- en lactosevrij	*1 
Happy beans	1 handje (25 gram)	109	5,5 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: fava beans, beans 'n mix, sweet chili.	*16 

Wasa hummus sandwich	1 pakje (33 gram)	151	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten.	*1 
Wasa cheese sandwich	1 pakje (30 gram)	144	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: cheese, cheese tomato & basil, cheese and chives en mild cheese.	*1 
B'tween pinda & pindakaasreep, Hero	1 reep (25 gram)	117	2,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn * gluten- en lactosevrij	*1 

7. Zoete tussendoortjes met minder dan 100 kcal



Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Smart squeeze	1 stuk (125gram)	96	14 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: fruit, chocolade en caramel	*16 
Bouwsteentje klein	1 stuk (30g)	99	5,5 gram	Verkrijgbaar bij Jumbo supermarkten. Smaken: chocolade, bosvruchten, banaan en aardbei.	*16 
Kwarksnack, Dilly	1 stuk (80 gram)	90	5 gram	Verkrijgbaar bij Aldi supermarkt. Smaken: banaan en aardbei. * glutenvrij	*4 
Eiwit cookies	2 koekjes	79	4 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: almond, apple & cinnamon, cacao nibs, coconut en original.	*16 
Smart bonbons	1 stuk	31	3,5 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: chocolate en coconut.	*16 
Kwarksticks	1 stuk	34	3 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. Smaken: aardbei en vanille * glutenvrij	*1 
Protein bites	1 reepje (10 gram)	36	3 gram	Verkrijgbaar via: https://www.bodyenfitshop.nl/ Smaken: coconut en white chocolate.	*16 



8. Zoete tussendoortjes met meer dan 100 kcal

8.1 Cakes & muffins







Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Eiwit mug cake	1 stuk (50 gram)	182	25 gram	Verkrijgbaar via: www.myprotein.com Smaken: salted caramel, strawberry, natural chocolate.	*13 
Protein brownie	1 stuk (75 gram)	287	23 gram	Verkrijgbaar via: www.myprotein.com Smaken: chocolade en witte chocolade.	*13 
Smart Muffin	1 stuk (55 gram)	183	11,5	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl Smaken: original, apple cinnamon, banana, blueberry en yoghurt apricot.	*16 
Eiwitrijke cake Carezzo	1 plak (50 gram)	191	10 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl & www.carezzo.nl * lactosevrij	*18 
Eiwitrijke muffin Carezzo	1 stuk (50 gram)	191	10 gram	Verkrijgbaar via: www.carezzo.nl * lactosevrij	*18 
Appelpencee Carezzo	1 stuk (65 gram)	285	10 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl & www.carezzo.nl * lactosevrij	*18 
Smart Cake bar	1 reep (40 gram)	148	4,5 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl Smaken: vanille.	*16 
Muffin	1 muffin (50 gram)	222	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: chocolade, vanille, bosbes.	*1 

8.2 Gebak

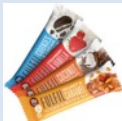
Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Bouwsteentje groot	1 stuk (58 gram)	191	8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo supermarkten. Smaken: chocolade, bosvruchten, banaan, aardbei.	*3 
Kwarttaart	1 punt (115gram)	251	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*11 






Slagroomgebak	1 punt (100gram)	316	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	**28 
Appeltaart	1 punt (115gram)	292	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	**11 

8.3 Koeken



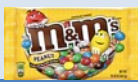

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein cookie	1 stuk (75 gram)	317	37.5 gram	Verkrijgbaar via: www.myprotein.com Smaken: double chocolate, cookies & cream, chocolate orange, rocky road, oat & raisin en white chocolate almond.	**13 
Smart crunchy wafels	1 stuk (40 gram)	198	8 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl Smaken: chocolate of strawberry.	**16 
Cream & Cookies	Per pakje (2 stuks)	139	5,5	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl	**16 
Gevulde koek	1 koek (60 gram)	242	3.5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	**17 
Gevulde speculaaskoek	1 koek (66 gram)	260	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	**17 
Luikse wafel	1 koek (50 gram)	223	3 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * lactosevrij	**17 

8.4 Repen

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Eiwit reep	35 gram	165	15 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten/webschop van diverse merken. Let op: eiwitgehalte kan per merk sterk verschillen.	**13 

Nature Valley	40 g	200	10,5 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. Smaken: gezouten caramelnoten, pinda & chocolade * glutenvrij	*1 
Eat Natural protein packed met pinda's en chocolade	1 reep (45 gram)	229	10 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en plus supermarkten. * glutenvrij	*3 
Protein flapjack, Trek	50 gram	234	9 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. Smaken: berry, cocoa coconut * gluten- en lactosevrij	*1 
Eat Natural extra protein maple syrup, pecan and peanuts	1 reep (45 gram)	239	8,5 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Havermout reep (quaker)	1 reep (35 gram)	142	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. Smaken: golden syrup en framboos-granaatappel.	*1 

8.5 Overig

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Easy tot eat	1 stuk (55 gram)	133	8 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo supermarkten. Smaken: Tropical en framboos.	*3 
Fruitmoes, boermarkethuis	1 portie (100 gram)	123	4 gram	Verkrijgbaar via: https://www.boermarkethuis.nl/ Smaken: appel-abrikoos, peer, appel-framboos en fruit. * glutenvrij	*26 
Gesuikerde pinda's	25 g (1 handje)	135	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*14 
Pindarotsjes	1 portie (30 gram)	167	4 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*14 
M&M Peanut	1 zakje (35 gram)	180	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 
Nougat soft, Longa	3 stuks (36 gram)	141	3 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	*1 

9. Ontbijtgranen





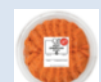







Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
High protein muesli	4 eetlepels (40 gram)	187	12 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl * lactosevrij	*16 
Proteine sportmuesli, Leev	4 eetlepels (40 gram)	168	11,5 gram	Verkrijgbaar bij: en Albert Heijn supermarkten.	*1 
Whey Crunch	4 eetlepels (40 gram)	174	10 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl Smaken: chocolate en berries & yoghurt.	*16 
Super granola proteïne, Eat Natural	4 eetlepels (40 gram)	205	7,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo , Plus en Albert Heijn supermarkten. * lactosevrij	*1 
Volkoren granola, I'm a foodie	4 eetlepels (40 gram)	185	5,5 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl * lactosevrij	*16 
Muesli zonder toegevoegd suiker	4 eetlepels (40 gram)	140	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Muesli noten	4 eetlepels (40 gram)	156	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Havermout	8 eetlepels (40 gram)	149	5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Muesli met vruchten	4 eetlepels (40 gram)	161	4,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Brinta	8 eetlepels (40 gram)	120	4 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo , Plus en Albert Heijn supermarkten. * lactosevrij	*1 
Cruesli / krokante muesli	4 eetlepels (40 gram)	175	3,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 

10. Brood & deegwaren

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Tosti	1 stuk	259	15 gram	Zelf samen te stellen van 2 volkoren boterhammen, 1 plak kaas en 1 plak ham.	*16 
Smart wraps Original	1 wrap (66 gram)	193	14 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl * lactosevrij	*16 
Whey better pancakes	1 pannenkoek	155	12 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl	*16 
Protein scone	1 stuk (55 gram)	142	10,5 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl	*16 
Protein cracker	1 stuk (25 gram)	123	8 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl * lactosevrij	*16 
Tarwe broodje Carezzo	1 stuk (50 gram)	140	8 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl	*7 
Mueslibol volkoren	1 stuk (50 gram)	174	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Wraps	1 stuk (70 gram)	224	6,5 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Koolhydraatarm brood	1 snee (35 gram)	84	6 gram	Verkrijgbaar bij: diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Brood Carezzo	1 snee (35 gram)	88	6 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl Smaken: boeren licht, boeren donker, bruin en wit. * Alle varianten lactosevrij behalve wit.	*7 
Krentenbol Carezzo	1 stuk (50 gram)	140	6 gram	Verkrijgbaar via: www.maaltijdservice.nl en www.carezzo.nl	*7 

11. Beleg & dips




11.1 Vlees

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Runderrookvlees	15 gram (beleg 1 boterham)	16	3,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Rauwe ham	15 gram (beleg 1 boterham)	27	3,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Kalkoenfilet	15 gram (beleg 1 boterham)	17	3 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Ossenworst	15 gram (beleg 1 boterham)	25	3 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Filet americain	20 gram (beleg 1 boterham)	48	3 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Salami	15 gram (beleg 1 boterham)	60	3 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Kipfilet	15 gram (beleg 1 boterham)	19	2,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Ham	15 gram (beleg 1 boterham)	20	2,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Pulled Pork, Kips	15 gram (beleg 1 boterham)	23	2,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: bbq en hickory smoked. *gluten en lactosevrij	
Pulled chicken, Kips	15 gram (beleg 1 boterham)	27	2,5 gram	Verkrijgbaar bij: Jumbo en Albert Heijn supermarkten. Smaken: chilli *gluten en lactosevrij	
Kipsatesalade	25 gram (beleg 1 boterham)	46	2,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Kipkerriesalade	25 gram (beleg 1 boterham)	71	2 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	

11.2 Vis






Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Tonijn uit blik (water)	40 gram (beleg 1 boterham)	44	10 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Forel, gerookt	40 gram (beleg 1 boterham)	55	9 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Zalm, gerookt	40 gram (beleg 1 boterham)	74	8,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Makreel, gerookt	40 gram (beleg 1 boterham)	120	8,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Makreel uit blik (water)	40 gram (beleg 1 boterham)	103	7,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Haring, gerookt	40 gram (beleg 1 boterham)	98	7 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Tonijnsalade	25 gram (beleg 1 boterham)	70	2 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Zalmsalade	25 gram (beleg 1 boterham)	70	2 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	






11.3 Kaas

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protein cheese, Eatlean	30 gram (beleg 1 boterham)	51	11 gram	Verkrijgbaar bij: Albert Heijn supermarkten. * glutenvrij	
Kaas 30+	1 plak (30 gram)	87	9 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	
Kaas 48+	1 plak (30 gram)	113	7 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	

Geitenkaas 50+ hard	1 plak (30 gram)	119	7 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Mozzarella	25 gram (beleg 1 boterham)	66	5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Brie 60+	30 gram (beleg 1 boterham)	111	5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Rookkaas	20 gram (beleg 1 boterham)	60	4 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Geitenkaas 50+ zacht	20 gram (beleg 1 boterham)	59	3 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*11 
Hüttenkase	20 gram (beleg 1 boterham)	18	2,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 
Smeerkaas 20+	15 gram (beleg 1 boterham)	21	2,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*1 

11.4 Vegetarisch

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Pindakaas 100% pinda's	20 gram (beleg 1 boterham)	123	5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Whey choco	20 gram (beleg 1 boterham)	106	4,5 gram	Verkrijgbaar via: www.bodyenfitshop.nl Smaken: hazelnoot, hazelnoot crunchy, witte chocolade, witte chocolade crunchy.	*16 
Tahin (sesampasta)	20 gram (beleg 1 boterham)	120	4,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Notenpasta	20 gram (beleg 1 boterham)	123	4,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*1 
Pindakaas	20 gram (beleg 1 boterham)	132	4,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*7 

Vegetarische filet american	24 gram (beleg 1 boterham)	51	2,5 gram	Verkrijgbaar bij Jumbo, Plus en Albert Heijn supermarkten. * lactosevrij	*1 
Vegetarische boterhamworst	1 plak (15 gram)	42	2 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken.	*1 
Eiersalade	25 gram (beleg 1 boterham)	64	2 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * glutenvrij	*11 
Humus	20 gram (beleg 1 boterham)	64	1,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten van diverse merken. * gluten- en lactosevrij	*5 
Avocado	1 halve (90 gram)	179	1,5 gram	Verkrijgbaar bij diverse supermarkten. * gluten- en lactosevrij	*1 

12. Eiwitpoeder

12.1 Eiwitpoeder op basis van melkeiwitten

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Protifar, Nutricia	5 gram	18	4,5 gram	Verkrijgbaar bij Nutricia	**20 
Protein powder, Fresubin	5 gram	18	4,5 gram	Verkrijgbaar bij Fresubin	**21 
Resource instant proteïn	5 gram	19	4.5 gram	Verkrijgbaar bij Nestlé Health Science	**23 
Impact Whey protein	5 gram	21	4 gram	Verkrijgbaar via www.myprotein.com	**13 
Whey perfection	5 gram	20	4 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl	**16 
Pure Whey	5 gram	20	4 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat	**22 
Pusin Whey concentrate protein powder	5 gram	21	4 gram	Verkrijgbaar bij Albert Heijn & Holland and Barret.	**1 
Sport Vanilla High protein, Vifit	5 gram	18	3 gram	Verkrijgbaar bij Kruidvat of online via: https://www.vifitsport.com/nl	**22 

12.2 Eiwitpoeder veganistisch

Naam product	Eenheid	Kcal	Eiwit	Opmerkingen	
Pulsin Soya protein	5 gram	19	4,5 gram	Verkrijgbaar bij Albert Heijn & Holland and Barret.	*1 
Pulsin Pea protein	5 gram	18	4 gram	Verkrijgbaar bij Albert Heijn & Holland and Barret.	*1 
Fit green protein, Orangetfit	5 gram	18	4 gram	Verkrijgbaar via www.orangetfit.nl	*29 
Vegan mix	5 gram	19	4 gram	Verkrijgbaar via www.myprotein.com	*13 
Vegan protein	5 gram	20	3 gram	Verkrijgbaar via www.bodyenfitshop.nl	*16 

Bronnen: *1 www.ah.nl *2 www.plus.nl *3 www.jumbo.com *4 www.aldi.nl *5 www.Lidl.nl *7 www.carezzo.nl *8 www.bakerijdemolen.nl *9 www.voedingswaardentabel.nl *10 www.lifeunlimited.nl *11 www.smulweb.nl *12 www.vishandelkoning.nl *13 www.myprotein.com *14 www.notenhuis.nl *15 www.sligro.nl *16 www.bodyenfitshop.nl *17 www.aviateur.nl *18 www.maaltijdservice.nl *19 www.hoogvliet.com *20 www.nutriciamedischevoedingen.nl *21 www.fresubin.nl *22 www.kruidvat.nl *23 www.nestlehealthscience.nl *24 www.kruitvat.nl *25 www.arla.nl *26 www.boermarkethuis.nl *27 <https://www.voedingswaardentabel.nl/> *28 www.ikbenouder.nl *29 www.orangetfit.nl *30 www.promofolder.nl

