

Coeliakie en het glutenvrije dieet

Overzicht eiwitrijke glutenvrije tussendoortjes

Dit overzicht helpt diëtisten in het ziekenhuis bij het kiezen van passende eiwitrijke, glutenvrije tussendoortjes voor patiënten. Per product staat, voor zover bekend, informatie over de portiegrootte, de hoeveelheid eiwit per verstreking, de aanwezigheid van melk en lactose en de verkrijgbaarheid, zodat snel bekeken kan worden welke opties in de praktijk het best passen.

TIP

Waar je ook aan kunt denken:

- Gekookt ei
- Omelet naturel of met kaas/kip
- Zelfgemaakte shakes (soms verrijkt met weipoeder)
- Kipspiesjes



Product	Merk	VSE	Gram eiwit per vse	Bevat melk	Bevat lactose	Verkrijgbaar bij o.a.
Protein (Shake)	Melkunie	225	20	✓		Bidfood/Huuskes
Proteïne yoghurt (monoverpakking)	Melkunie	200	20	✓		Bidfood/Huuskes
Griekse yoghurt (monoverpakking)	Fage Elias Jumbo	150	13,5	✓	✓	Bidfood/Hanos/Sligro Huuskes Huuskes
Volle chocolademelk	Chocomel	200	6,4	✓	✓	Bidfood/Hanos/Sligro/ Huuskes
Eiwitrijke vla				✓	✓	
Babybel	Babybel	20	8,8	✓		Bidfood/Hanos/Sligro/ Huuskes
Kaasblokjes				✓		
Port salut	Port Salut	30	6	✓		Bidfood/Hanos/Sligro/ Huuskes
Bifi worstje	Bifi	20	4,8			Bidfood/Sligro/Huuskes
Eiwitrijk sinaasappelsap	Carezzo	150	10	✓		Bidfood/Huuskes
	Oranka Frezz	150	10	✓		Bidfood/Huuskes
Energie-eiwitrijke vruchtenmoes	Carezzo	150	10	✓		Bidfood/Huuskes
IJs	Carezzo	90	10	✓	✓	Bidfood/Huuskes
	Protamine	100	20	✓	✓	Bidfood
	Huberts Food					Huuskes
Ongezouten noten/pinda's						

