

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	Waar verkrijgbaar?
Protein (Shake)	Melkunie	225	20	✓		Bidfood
Proteïne yoghurt (monoverpakking)	Melkunie	200	20	✓		Bidfood
Griekse yoghurt (monoverpakking)	Fage	150	13,5	✓	✓	Bidfood
Vruchtenkwark (monoverpakking)	Boermarke	150	13,4	✓	✓	Daily Fresh Food / Bidfood
Volle chocolademelk	Chocomel	200	6,4	✓	✓	Bidfood
Eiwitrijke vla				✓	✓	
Babybel	Babybel	20	8,8	✓		Bidfood
Kaasblokjes				✓		
Port salut	Port Salut	30	6	✓		Bidfood
Bifi worstje	Bifi	20	4,8			Bidfood
Eiwitrijk sinaasappelsap	Carezzo	150	10	✓		Bidfood
	Oranka Frezz	150	10	✓		Bidfood
Energie-eiwitrijke vruchtenmoes	Boermarke	100	5	✓		Bidfood
	Carezzo	150	10	✓		Bidfood
IJs	Carezzo	90	10	✓	✓	Bidfood
	Protamine	100	20	✓	✓	Bidfood
Ongezouten noten/pinda's	Bravour essentials	35	9			Bidfood
Chocoladepindarotsjes		25				

