



Eiwitten

Een lijst vol producten met eiwitten

Groen = Dit is waar je je winkelmandje echt vol mee kan stoppen.

Geel = Dit mag iets minder in je winkelmandje.

Rood = Dit hoort er het minst in thuis, kies dit af en toe.

VLEESWAREN

[Bloedworst](#)
[Boterhamworst](#)
[Boterhamworst mager](#)
[Cervelaatworst](#)
[Cervelaatworst mager](#)
[Chorizo worst](#)
[Coburger ham](#)
[Droge Turkse worst salam](#)
[Gekookte worst](#)
[Gekookte worst mager](#)
[Grillworst](#)
[Grillworst- met kaas](#)
[Smeerleverworst](#)
[Vegetarische worst onbereid](#)

[Kipfilet vleeswaren](#)
[Leverkaas](#)
[Leverpastei](#)
[Leverworst](#)
[Leverworst hausmacher](#)
[Magere smeerpaté](#)
[Ossenworst](#)
[Pekelvlees](#)
[Rookworst ambachtelijk gekookt](#)
[Rookworst gekookt](#)
[Rookworst industrieel gekookt](#)
[Rookworst mager gekookt](#)
[Rookworst runder gekookt](#)
[Salami worst](#)

[Vleeswaren](#)
[Vleeswaren 10-20 g vet](#)
[Vleeswaren 20-30 g vet](#)
[Vleeswaren <10 g vet](#)
[Vleeswaren >30 g vet](#)
[Vleeswaren natrium arm](#)
[Worst](#)

VLEES – MAGER

[Bakkeljauw gedroogd en gezouten](#)

[Bakkeljauw geweekt gekookt](#)

[Bieflap](#)

[Biefstuk rund bereid](#)

[Biefstuk rund rauw](#)

[Biefstuk rund van de haas \(rauw\)](#)

[Bizon](#)

[Carpaccio](#)

[Dikke lende/braadstuk](#)

[Duits biefstuk](#)

[Gerookte kipfilet](#)

[Gerookte snijkipfilet](#)

[Haas](#)

[Ham](#)

[Hamlapjes](#)

[Hert](#)

[Kalfsfricandeau](#)

[Kalfslappen](#)

[Kalfsoester](#)

[Kalfsschenkel rauw](#)

[Kalfsschnitzel](#)

[Kalfssukadelappen](#)

[Kalfsvleesreepjes](#)

[Kalfszwezerik](#)

[Kalkoenfilet](#)

[Kipfilet](#)

[Kipfilet \(biologisch gebraden\)](#)

[Konijn](#)

[Kophaasje](#)

[Lamsnier](#)

[Paardenvlees](#)

[Ree wild rauw](#)

[Rookvlees](#)

[Rosbief](#)

[Runderlappen](#)

[Rundernier](#)

[Runderpoelet](#)

[Runderpoulet](#)

[Runderreepjes](#)

[Runderschenkel](#)

[Runderschnitzel](#)

[Schouderham](#)

[Varkensfilet](#)

[Varkensfricandeau](#)

[Varkenshaas](#)

[Varkenshamlappen](#)

[Varkensnier](#)

[Varkensoester](#)

[Varkenspoelet rauw](#)

[Varkensschnitzel \(ongepaneerd\)](#)

[Varkensschnitzel gepaneerd rauw](#)

[Yorkham](#)

VLEES – MIDDELVET

[Beenham](#)

[Casselrib gerookt/gekookt](#)

[Cornedbeef](#)

[Extra mager rundergehakt](#)

[Gehakt Kip](#)

[Geitenvlees rauw](#)

[Gyrosreepjes](#)

[Kalfsentrecote](#)

[Kalfslever](#)

[Kalfsriblappen](#)

[Kalfstong](#)

[Kalkoen](#)

[Kip](#)

[Kipdijfilet](#)

[Kipgehakt](#)

[Kippen lever](#)

[Kippenbout](#)

[Rauwe ham](#)

[Runder ribeye steak](#)

[Runderborstlappen](#)

[Runderentrecote](#)

[Rundergehakt 30% plantaardig AH](#)

[Runderhamburger](#)

[Runderklapstuk](#)

[Runderlappen doorregen bereid](#)

[Runderlappen doorregen rauw](#)

[Runderlever](#)

[Runderriblappen](#)

[Runderrollade](#)

[Rundersukadelappen](#)

[Schapenvlees rauw](#)

[Schnitzel vegetarisch](#)

[Shoarma vlees](#)

[Tartaar](#)

[Varkensfiletrollade](#)

[Varkenshaaskarbonade](#)

[Varkenslappen bereid](#)

[Varkensribcarbonade](#)

[Wild Zwijn](#)

VLEES - VET

[Bacon](#)

[Balkenbrij](#)

[Gebraden gehakt](#)

[Gehakt](#)

[Haaskarbonade](#)

[Hamburger](#)

[Kalfsbraadworst](#)

[Kalfsgehakt rul gebakken](#)

[Kalfsvink](#)

[Katenspek](#)

[Kipburger](#)

[Kipcorn](#)

[Kipnuggets](#)

[Kippenrollade](#)

[Kofte schapengehakt bereid](#)

[Varkenshamschijf](#)

[Lamsbout](#)

[Lamskarbonade](#)

[Lamsschouder](#)

[Lamszadel](#)

[Magere spekreepjes](#)

[Ontbijtspek](#)

[Pain d'Ardenne](#)

[Rookspek](#)

[Roompaté](#)

[Runder knakworst blik/glas](#)

[Runder T-bone steak](#)

[Runderbraadworst](#)

[Rundergehakt](#)

[Rundergehaktbal met ei bereid](#)

[Rundertartaar](#)

[Varkenskrabbetjes](#)

[Rundertong rauw](#)

[Rundervink](#)

[Runderworst](#)

[Schapenvlees >10 g vet rauw](#)

[Shoarmavlees varken](#)

[Slavink](#)

[Soepballetjes](#)

[Soepkip](#)

[Spareribs varkens](#)

[Spek mager bereid](#)

[Spek vers vet](#)

[Speklap](#)

[Steak du boeuf](#)

[Tongenworst](#)

[Turkse kofte rundergehakt bereid](#)

[Varkensbraadworst](#)

[Varkenspen bereid](#)

[Varkenspen rauw](#)

[Varkenspoelet bereid](#)

[Varkenssaté met saus bereid](#)

[Varkensschouderkarbonade](#)

[Varkensspek \(mager\)](#)

vis – MAGER

[Baars](#)

[Barramundi](#)

[Garnalen](#)

[Heilbot](#)

[Kabeljauw](#)

[Kalfsschenkel](#)

[Koolvis](#)

[Pangasius](#)

[Pangasiusfilet](#)

[Roodbaars bereid in magnetron](#)

[Schar](#)

[Schelvis](#)

[Schol](#)

[Sliptong](#)

[Stokvis geweekt](#)

[Tilapia](#)

[Tong bereid in magnetron](#)

[Tong rauw](#)

[Tonijn](#)

[Wijting](#)

[Zeeduivel](#)

[Zeewolf](#)

[Zonnevis](#)

vis – MIDDELVET

[Ansjovis in olie blik](#)

[Bot bereid in magnetron zonder toevoeging](#)

[Forel](#)

[Inktvis](#)

[Poon](#)

[Sardines](#)

[Varkenslever](#)

[Vissticks](#)

vis – VET

[Gerookte zalm](#)

[Haring](#)

[Kibbeling](#)

[Lekkerbekje](#)

[Paling](#)

[Rolmops](#)

[Schelvislever](#)

[Sprotfilet](#)

[Zalm](#)

GEVOGELTE

[Eend met vel rauw](#)

[Ei eiwit](#)

[Eieren](#)

[Eipoeder](#)

[Fazant](#)

[Gevogeltefond](#)

[Kalkoenfilet](#)

[Patrijs](#)

[Sports Breakfast Body & Fit](#)

[Struisvogel](#)

ZUIVEL

[Actimel yoghurt drank](#)

[Actimel yoghurt drank 0% vet](#)

[Activia 0% vet met vruchten](#)

[Activia met granen en muesli](#)

[Activia naturel](#)

[Alpro Sojadrink](#)

[Alpro Sojayoghurt](#)

[Arla apetina feta light](#)

[Biest](#)

[Biogarde magere kwark](#)

[Boer'n Yoghurt](#)

[Boursin](#)

[Breaker](#)

[Breaker Light](#)

[Brie light President](#)

[Bulgaarse yoghurt](#)

[Bulgaarse yoghurt vol](#)

[Chocolademelk halfvol](#)

[Chocolademelk mager](#)

[Chocolademelk met zoetstof](#)

[Chocolademelk vol](#)

[Chocoladevla mager](#)

[Chocoladevla vol](#)

[Cottage Cheese](#)

[Drinkontbijt](#)

[Drinkyoghurt mager](#)

[Fristi](#)

[Fristi met zoetstof](#)

[Fruitmilk](#)

[Geitenmelk vol](#)

[Griesmeelpap](#)

[Hangop](#)

[Havermoutpap bereid met halfvolle melk](#)

[Havermoutpap bereid met volle melk](#)

[Hüttenkäse](#)

[Hüttenkäse](#)

[Hüttenkäse](#)

[Karnemelk](#)

[Karnemelk met vruchten](#)

[Karnemelkse bloempap](#)

[Karnemelkse gortepap](#)

[Kefir](#)

[Koffiemelk Balance](#)

[Koffiemelk halfvol](#)

[Koffiemelk halfvol plantaardig](#)

[Koffiemelk mager](#)

[Koffiemelk vol](#)

[Kwark](#)

[Kwarkyoghurt met vruchten](#)

[Magere aardbeien kwark](#)

[Magere Franse kwark Linessa](#)

[Magere kwark biologisch](#)

[Magere kwark Konings](#)

[Magere kwark Weerribben Zuivel](#)

[Magere kwark Zaanse Hoeve](#)

[Magere melk](#)

[Magere vruchtenkwark vanille met zoetstof](#)

[Melk halfvol verrijkt met calcium](#)

[Melkan magere kwark](#)

[Melkdrank mager](#)

ZUIVEL

[Milk&fruit](#)

[Milk&Fruit aardbei-kers](#)

[Optimel Drink](#)

[Optimel Kwark](#)

[Optimel Vla](#)

[Optimel Yoghurt](#)

[Optimel Yoghurt Griekse Stijl](#)

[Philadelphia bieslook light](#)

[Plantaardige yoghurt met vruchten](#)

[Plantaardige yoghurtvariatie naturel](#)

[Rauwe melk](#)

[Rijstepap](#)

[Roomyoghurt](#)

[Roomyoghurt met vruchten](#)

[Senoble halfvolle kwark](#)

[Slagroom vla](#)

[Soja melk light](#)

[Stracciatella yoghurt vol](#)

[Turkse yoghurt](#)

[Vanille vla mager](#)

[Vanille vla vol](#)

[Vanille yoghurt halfvol](#)

[Vifit naturel](#)

[Vifit vruchten](#)

[Vla halfvol](#)

[Vla mager met zoetstof](#)

[Vla zacht & luchtig](#)

[Vlaflip](#)

[Vlaflip dubbel](#)

[Vruchtenkwark](#)

[Yomild drink naturel](#)

[Yakult](#)

[Yakult light](#)

[Yoghurt & vla](#)

[Yoghurt Barn Medium \(zonder topping\)](#)

[Yoghurt Barn Small \(zonder topping\)](#)

[Yoghurt Barn XL \(zonder topping\)](#)

[Yoghurt halfvol](#)

[Yoghurt halfvol met vruchten](#)

[Yoghurt mager](#)

[Yoghurt mager met vruchten](#)

[Yoghurt mager met vruchten en zoetstof](#)

[Yoghurt mager met vruchten en zoetstof](#)

[Yoghurt vol](#)

[Yoghurt vol met vruchten](#)

[Yoghurtdrank](#)

[Yoghurtdrank met zoetstof](#)

[Yomild drink vruchten](#)

ZEEVVRUCHTEN

[Gamba's](#)

[Garnalen](#)

[Jacobsschelpen](#)

[Kaviaar](#)

[Krab in water blik](#)

[Kreeft](#)

[Mosselen](#)

[Oesters](#)

[Surimi](#)

VEGETARISCH

[Balletjes vegetarisch](#)

[Biologische Groenteballetje AH Puur & Eerlijk](#)

[Biologische Groenteburger AH puur & eerlijk](#)

[Biologische Tofu Naturel AH Puur & Eerlijk](#)

[Biologische Tofu Roerbakblokjes Fijn Gekruid](#)

[Biologische Tofu Roerbakblokjes Pittig AH Falafel](#)

[Filet Toscane AH](#)

[Frittata Paprika AH](#)

[Frittata Shiitake Noten AH](#)

[Gist](#)

[Groente Maaltijdblokjes AH](#)

[Groente Wokstukjes AH](#)

[Linzenburger Vegetarisch AH](#)

[Maaltijdblokjes Proviand](#)

[Nuggets vegetarisch](#)

[Vegetarische burger Soygood](#)

[Vegetarische Gekruide Filet AH](#)

[Vegetarische hamburger](#)

[Vegetarische Leverworst Tivall](#)

[Vegetarische Rookworst AH](#)

[Vegetarische Slager](#)

[Wokstukjes Proviand](#)

[Zeewiersnipper Takaokaya Yama](#)

[Quorn](#)

[Quorn southern style burger](#)

[Roerbakreepjes Proviand](#)

[Schijf vegetarisch](#)

[Seitan](#)

[Soja drink](#)

[Sojamelk](#)

[Spinazieschnitzel AH Puur & Eerlijk](#)

[Tahoe](#)

[Tempeh](#)

[Tofu](#)

[Valess gevulde filet onbereid](#)

[Valess kaasvariatie onbereid](#)

[Valess roerbakblokjes](#)

[Valess schnitzel onbereid](#)

[Vega 3 Kazen Schnitzel AH](#)

[Vega Balletjes AH](#)

[Vega Braadworst AH](#)

[Vega Burger Deluxe AH](#)

[Vega Caprese Carré AH](#)

[Vega Couscousburger AH](#)

[Vega Falafel AH](#)

[Vega Fijngehakt AH](#)

[Vega Gegrilde Stukjes AH](#)

[Vega Griekse Rondo AH](#)

[Vega Groenteballetjes AH](#)

[Vega Groenteschijf AH](#)

[Vega Groenteschijf AH](#)

[Vega Groenteschijf AH](#)

[Vega Hamburger AH](#)

[Vega Kaasburger AH](#)

[Vega Marokkaanse Burger AH](#)

[Vega Nuggets AH](#)

[Vega Oosterse Wokblokjes AH](#)

[Vega Paprika Kaas Rondo AH](#)

[Vega Pittige Worst AH](#)

[Vega Provencaalse Carré AH](#)

[Vega Satéballetjes AH](#)

[Vega Schnitzel AH](#)

[Vega Shoarma AH](#)

[Vega Spekreepjes AH](#)

[Vega Spicy Falafel AH](#)

[Vega Spinazie-kaasrondo AH](#)

[Vega stukjes Teriyaki AH](#)

[Vega Toscaanse Carré AH](#)

[Vega Wokstukjes AH](#)

[Vega Worstjes AH](#)

[Vegetarisch fijngehakt onbereid](#)

ONLINE AFSLANKPROGRAMMA

Wil je een strakke buik en heb je daar hulp bij nodig? Schrijf je dan in voor ons online afslankprogramma! We zijn 24/7 beschikbaar om je te ondersteunen. Het is super eenvoudig te gebruiken via een app op je telefoon!

PROEFPERIODE VOOR

MAAR **€4,95** voor 28 dagen

DRUK HIER

