



Overzicht eiwitrijke producten

Eiwitrijke dierlijke producten:

- Kip
- Magere kwark
- Rundvlees
- Zalm
- Tonijn
- Kalkoen
- Biefstuk
- Ei
- Hüttenkäse
- Whey proteïne poeder

Eiwitrijke dierlijke vega producten:

- Magere kwark
- Ei
- Hüttenkäse
- Whey proteïne poeder

Eiwitrijke plantaardige producten:

- Bonen en peulvruchten
- Noten
- Hennepzaad
- Zaden en pitten
- Quinoa
- Plantaardige proteïne poeder



Overzicht tussendoortjes

Dierlijke tussendoortjes

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Rosbief
- Gekookt ei
- Haring

Plantaardige tussendoortjes

- Snoeptomaatjes
- Komkommer
- Paprika
- Olijven
- Worteltjes
- Fruit
- Handje noten
- Chiazaad
- Rijstwafels
- Lijnzaad
- Hennepzaad
- Pijnboompitten
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Cranberries
- Goji bessen
- Donkere pure chocola (minstens 70% cacao)