

Receptenbundel



Eiwitrijk na bariatrische ingreep

PROSource
Vloeibaar Eiwitsupplement **nocab**



GLNP

Inhoud

- 02 Inleiding
- 05 Productoverzicht
- 06 Recepten PROSource[®] Nocarbo
- 13 Recepten PROSource[®] Gelatine Nocarbo



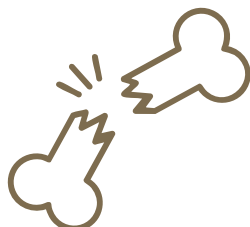
Inleiding

Eiwitten als bouwstof

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen die bijdragen aan:



De opbouw en behoud
van spiermassa



Sterke botten

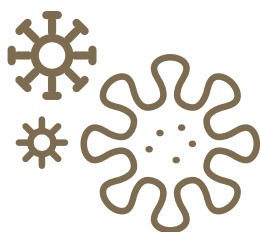


Wondgenezing



Goed werkend
immuunsysteem

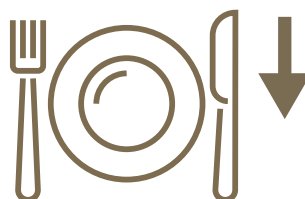
Een hogere eiwitinname is belangrijk bij:



Ziekte



Herstel na
operatie



Verminderde
eetlust

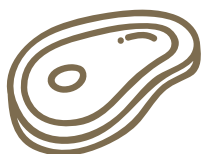


Minder beweging

Eiwitrijke voeding helpt om het lichaam sterker te maken en beter te herstellen.

Waar zitten eiwitten in

Eiwitrijke voeding helpt om het lichaam sterker te maken en beter te herstellen.



Vlees

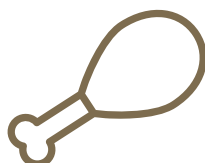
Eiwitten:

± 20g/100g



Vis

± 20g/100g



Gevogelte

± 20g/100g



Eieren

± 10g/100g



**Magere
melkproducten**

± 5-10g/100g



Peulvruchten

Eiwitten:

±10-20g/100g



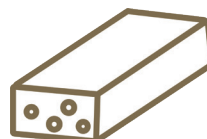
Noten en Zaden

± 20g/100g



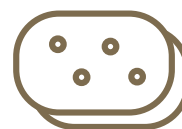
Soja

± 15g/100g



Tempé

± 10g/100g



Seitan

± 25g/100g

Norm

Bij ziekte of herstel verhoogt de eiwitbehoefte:

- Algemeen: **1,2 - 1,5 g** eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag
- Vegetarisch: 1,4 - 1,8 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag
- Veganistisch: 1,6 - 2,0 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

Verdeling van de eiwitten

Het is belangrijk om de totale eiwitbehoefte te verdelen over kleine, frequente eetmomenten:
3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes

- Hoofdmaaltijden: 20 g eiwit
- Tussendoortjes: 15 g eiwit ($\pm$ 30 minuten voor het slapengaan)
- Eet eiwitten na fysieke inspanning om spierherstel te bevorderen

Plan deze eiwitten bewust, zodat elk eetmoment een eiwitcomponent bevat.
Werk opbouwend, vooral de eerste weken na de ingreep.

Productoverzicht

PROSource[®] Nocarb 15 g eiwit en 60 kcal per 30 ml



Neutraal

Bosbessen Punch

Sinaasappel Crème

Hartig

PROSource[®] Gelatine Nocarb 20 g eiwit per 118 ml



Fruitpunch

Zwarte bessen

PROSource[®] 20 20 g eiwit per 60 ml

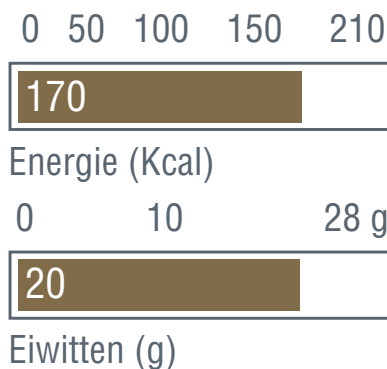


Bosbessen

Havermout

Ingrediënten 1p

- 15 g havermout (± 2 el)
- 100 ml magere melk of karnemelk
- **30 ml PROSource® Nocarb Neutraal**
- Fruit naar keuze
- Optioneel: snuifje kaneel of druppeltje vanille-extract



nocarb

Neutraal
van smaak



GLNP

Bereidingswijze

- 1** Breng de melk zachtjes aan de kook, voeg de havermout toe en laat op laag vuur indikken (± 5 min), onder regelmatig roeren.
- 2** Voeg kaneel of vanille toe voor smaak.
- 3** Laat licht afkoelen (tot <60°C) en roer vervolgens de PROSource® Nocarb erdoor.
- 4** Werk eventueel af met een klein beetje zacht fruit.



Tip

Het smaakt goed in ijskoud (bruis)water, zonder extra toevoegingen.



bevat melk

Tomatensoep

Ingrediënten 1p

- 1/4 aardappel
- 1/4 wortel
- 1/4 ajuin
- 1/4 el tomatenpuree
- 125 g gepelde tomaten
- 1/4 prei
- 1 kl olijfolie
- 1/4 L magere bouillonblokjes
- **30 ml PROSource® Nocarb Neutraal**
- Kruiden naar keuze
- Peper en zout op smaak

Bereidingswijze

- Bereid de ingrediënten voor:**
Spoel de tomaten en snijd ze in stukken.
Pel en snipper de ui. Verwijder het meeste groene van de prei en snijd het preiwit in ringen.
Schil de wortel en aardappel, snijd in blokjes.
- Fruit de ui:**
Verhit boter of olie in een pan, fruit de ui tot glazig.
Voeg andere groenten toe en laat enkele minuten stoven.
- Voeg de bouillon toe:**
Voeg de bouillon en kruiden toe.
Breng op smaak met peper en zout, laat 15 minuten koken.
- Pureer de soep:**
Pureer de soep tot het glad is, breng opnieuw aan de kook.
Roer tomatenpuree erdoor en voeg extra kruiden, peper en zout toe naar wens.
- Serveer:**
Laat de soep afkoelen tot <60°C (drinkwarmte) en voeg de PROSource® Nocarb toe.



Let op: afhankelijk van het merk kunnen bouillonblokjes allergenen bevatten zoals melk, soja of gluten. Raadpleeg steeds de verpakking.

0 50 100 150 210

210

Energie (Kcal)

0

10

28 g

20

Eiwitten (g)

nocarb

Neutraal
van smaak



GLNP



Aardappelpuree met magere melk

Ingrediënten 1p

- 1 aardappel (50g)
- 25 ml magere melk
- **30 ml PROSource® Nocarb Neutraal**
- Kruiden: peper, zout, nootmuskaat

Bereidingswijze

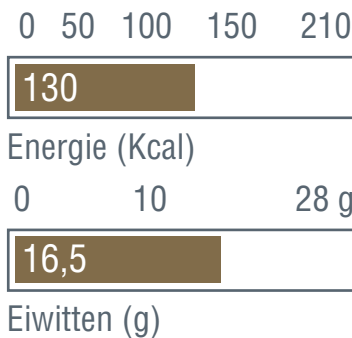
- 1 Schil en kook de aardappel in water zonder zout tot hij zacht is (±12–15 minuten).
- 2 Giet af, laat even uitdampen, en stamp met de warme melk tot een smeuïge puree.
- 3 Breng op smaak met peper, zout en eventueel nootmuskaat.
- 4 Voeg op het einde (< 60°C) de PROSource® Nocarb toe en roer goed om.

Gemixte groenten

(± 3 eetlepels = ± 50g)

Ingrediënten 1p

- 25 g wortel (of pompoen/pastinaak)
- 15 g courgette of bloemkool
- 10 g prei (wit, zacht gestoofd)
- 15–20 ml magere groentebouillon
- 1/4 koffielepel olie (±1–1,5 g)
- 30 ml PROSource® Nocarb Neutraal
- Kruiden: snuifje peterselie of nootmuskaat (optioneel)



bevat melk

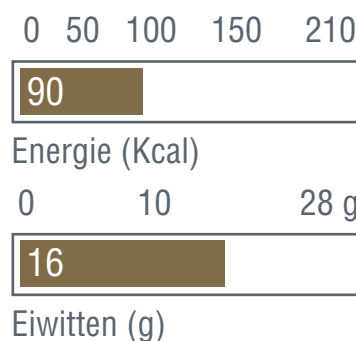


nocarb

Neutraal
van smaak



GLNP



Bereidingswijze

- 1 Stoom of kook de groenten zacht in weinig water of in de bouillon.
- 2 Mix met een kleine hoeveelheid warme bouillon tot een gladde, smeuïge massa.
- 3 Voeg kruiden toe naar smaak.
- 4 Voeg op het einde (< 60°C) de PROSource® Nocarb toe en roer goed om.

Let op: afhankelijk van het merk kunnen bouillonblokjes allergenen bevatten zoals melk, soja of gluten. Raadpleeg steeds de verpakking.

Frisse limonade

Ingrediënten 1p

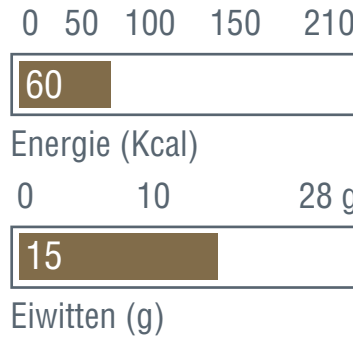
- 30 ml PROSource® Nocarb Bosbessen Punch (ook te vervangen door PROSource® Nocarb Sinaasappel crème)
- 500 ml ijskoud water
- Rode bessen

Bereidingswijze

- 1 Voeg de PROSource® Nocarb toe aan een fles met ijskoud water. Schud goed om alles te mengen.
- 2 Voeg vervolgens de rode bessen toe voor een verfrissende, zure smaak.

Tip

- PROSource® Nocarb is ook lekker in zijn pure vorm; je kan het ook nemen als een shot van 30ml.
- Het smaakt goed in ijskoud (bruis)water, zonder extra toevoegingen.
- Vervang PROSource® Nocarb Bosbessen Punch ook eens voor PROSource® Nocarb Sinaasappel crème



nocarb

Smaak
Bosbessen Punch



GLNP



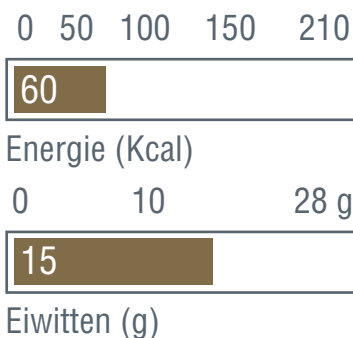
Ijsje

Ingrediënten 1p

- 30 ml PROSource® Nocarb Sinaasappel crème (ook te vervangen door PROSource® Nocarb Bosbessen Punch)

Bereidingswijze

- 1 Gebruik een ijsblokjesmaker of leg een zakje PROSource® Nocarb in de vriezer en laat het een uur afkoelen.



nocarb

Sinaasappel Crème
Smaak



GLNP

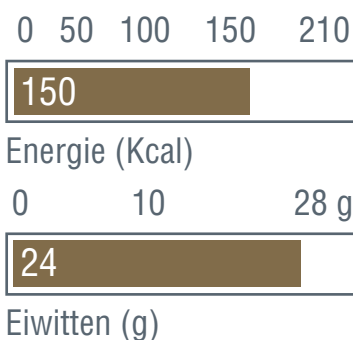
Yogidrink

Ingrediënten 1p

- 30 ml PROSource® Nocarb Sinaasappel crème (ook te vervangen door PROSource® Nocarb Bosbessen Punch)
- 250 ml karnemelk

Bereidingswijze

- 1 Voeg de PROSource® Nocarb toe aan de karnemelk en meng het goed door elkaar.



bevat melk

Verrijkte magere kwark

Ingrediënten 1p

- 30 ml PROSource® Nocarb Bosbessen Punch (ook te vervangen door PROSource® Nocarb Sinaasappel crème)
- 40 g magere kwark (± 2 el)
OF verse magere platte kaas
- 1 el ongezoete granola (15 g)
- Fruit naar keuze

Bereidingswijze

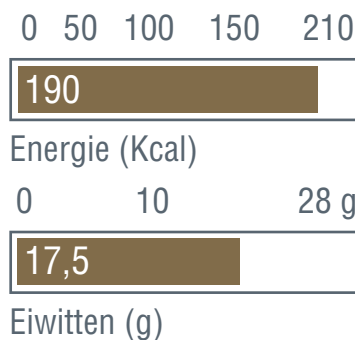
- 1 Doe de kwark of platte kaas in een potje en voeg hier de PROSource® Nocarb aan toe.
- 2 Werk af met granola en fruit.

Tip

- Vervang PROSource® Nocarb Bosbessen Punch ook eens voor PROSource® Nocarb Sinaasappel crème



Bevat melk **Let op:** Granola kan gluten, noten of andere allergenen bevatten, afhankelijk van het merk. Raadpleeg steeds het etiket van de verpakking.



nocarb

Smaak
Bosbessen Punch



GLNP



Omelet

Ingrediënten 1p

- 1 ei (middelgroot, ± 50g)
- **30 ml PROSource® Nocarb Hartig**
- 1 kl magere melk
- 1 kl olijfolie
- Kruiden naar smaak

Bereidingswijze

- 1** Klop het ei los met de melk en een snuifje kruiden.
- 2** Verhit een antikleefpan met de olie op laag vuur.
- 3** Giet het mengsel in de pan en laat zachtjes garen zonder te bruinen.
-> Voor extra luchtigheid: even deksel erop.
- 4** Laat kort afkoelen tot onder 60°C en roer daarna voorzichtig de PROSource® Nocarb hartig erdoor, of serveer het apart als sausje.

0 50 100 150 210



Energie (Kcal)

0 10 28 g



Eiwitten (g)

nocarb

Hartige smaak



GLNP



Bevat melk

Bevat ei

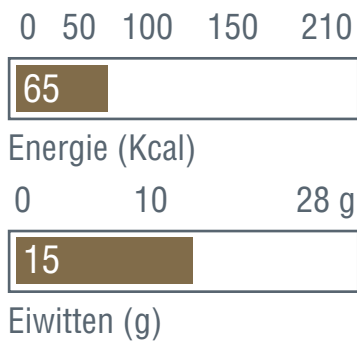
Groente- bouillon

Ingrediënten 1p

- 100 ml zoutarme groentebouillon
- **30 ml PROSource®**
Nocarb Hartig
- Kruiden (mild!): snufje peterselie, laurier, tijm, nootmuskaat
- Optioneel: 1 kl gepureerde wortel of pompoen voor extra smaak en kleur

Bereidingswijze

- 1 Breng de bouillon zachtjes aan de kook en laat 5–10 minuten trekken met kruiden.
- 2 Zeef indien nodig of laat rusten voor een helder resultaat.
- 3 Laat licht afkoelen tot onder 60°C.
- 4 Roer dan de PROSource® Nocarb hartig voorzichtig door de bouillon.



nocarb

Hartige smaak



GLNP

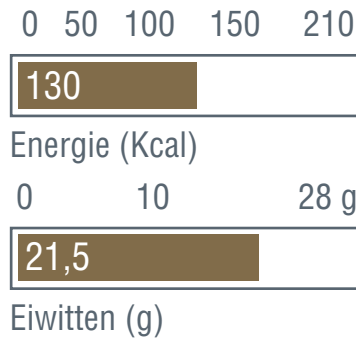
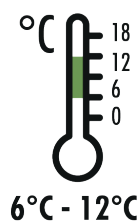


Let op: afhankelijk van het merk kunnen bouillonblokjes allergenen bevatten zoals melk, soja of gluten. Raadpleeg steeds de verpakking.

Besluit

Ingrediënten 1p

- 2 besluit
- **1 PROSource® Gelatine**
Nocarb Fruitpunch (ook te
vervangen door PROSource®
Gelatine Nocarb Zwarte bessen)



PROSource®
Gelatine nocarb



GLNP

Bereidingswijze

- 1 Laat de PROSource® Gelatine Nocarb goed
gekoeld uit de koelkast komen.
- 2 Verdeel de helft over een besluit.



Tip

- PROSource® Gelatine Nocarb is ook lekker in zijn pure vorm; eet het eenvoudig met een lepel.
- Vervang PROSource® Nocarb Gelatine Fruitpunch eens voor PROSource® Nocarb Zwarte bessen

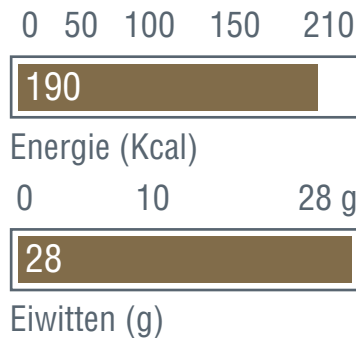
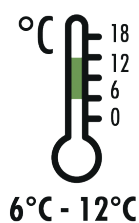


Bevat gluten

Skyr

Ingrediënten 1p

- 50 g Skyr naturel
- **1 PROSource® Gelatine**
Nocarb Zwarte bessen (ook
te vervangen door PROSource®
Gelatine Nocarb Fruitpunch)
- 1 el ongezoete granola
- Fruit naar keuze (het lekkerst met
zuur fruit, zoals zure bessen)



PROSource
Gelatine nocarb



GLNP

Bereidingswijze

- 1 Schep 50 g Skyr in een kommetje.
- 2 Voeg 1/2 PROSource® Gelatine Nocarb toe.
- 3 Werk af met granola en fruit.



Tip

- Vervang PROSource® Nocarb Gelatine Zwarte bessen eens voor PROSource® Nocarb Fruitpunch



Bevat melk **Let op:** Granola kan gluten, noten of andere allergenen bevatten, afhankelijk van het merk. Raadpleeg steeds het etiket van de verpakking.

Bronvermelding

Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten & Commissie Oncologie. (z.d.). Eiwitrijke voeding .<https://www.vbvd.be/kenniscentrum/brochures-en-dieetlijsten/oncologie/folder-eiwitrijke-voeding>

Disclaimer

De recepten in deze bundel zijn bedoeld als praktische inspiratie voor een eiwitverrijkte voeding na een bariatrische ingreep. De inhoud is informatief en kan niet beschouwd worden als individueel voedingsadvies. Raadpleeg bij medische vragen of specifieke voedingsbehoeften steeds een arts of diëtist.

Alle PROSource® producten zijn lactose- en glutenvrij. In de recepten wordt soms gebruikgemaakt van melkproducten, maar deze kunnen eenvoudig vervangen worden door plantaardige alternatieven die eveneens lactosevrij zijn. Recepten kunnen bovendien aangepast worden naar persoonlijke voorkeuren en specifieke wensen.



= Bevat melk



= Bevat gluten



= Bevat noten



= Bevat ei



= Bevat soja



Smakelijk!



PROSource® Nocarb
Neutraal
GLNP-15-04
Z-Indexnr: 16195760
DM33/6
CNK 3643954



PROSource® Nocarb
Bosbessen punch
GLNP-15-05
Z-Indexnr: 16195809
DM33/4
CNK 3643970



PROSource® Nocarb
Sinaasappel crème
GLNP-15-06
Z-Indexnr: 16195817
FSMP33/9
CNK 3948718



PROSource® Nocarb
Hartige smaak
GLNP-20-01
Z-Indexnr: 16962060
FSMP33/14
CNK 4265187



PROSource® Nocarb
Neutraal
GLNP-15-10
Z-Indexnr: 16195965
DM33/6
CNK 3643962



PROSource® Nocarb
Bosbessen punch
GLNP-15-11
Z-Indexnr: 16195973
DM33/4
CNK 3643988



PROSource® Nocarb
Sinaasappel crème
GLNP-15-12
Z-Indexnr: 16195981
FSMP 33/10
CNK 3966462



PROSource® Nocarb
Hartige smaak
GLNP-20-02
Z-indexnr: 16962095
FSMP 33/15
CNK 4366977

Tijdelijk niet leverbaar



PROSource® Gelatine
Nocarb Fruitpunsch
GLNP-21-00
Z-Indexnr: 17076404
FSMP33/16
CNK 4478384



PROSource® Gelatine
Nocarb Zwarte bessen
GLNP-21-01
Z-Indexnr: 17076390
FSMP33/17
CNK 4478392



PROSource® 20
GLNP- 23-02
Z-Index nr: 17323703
FSMP 33/24
CNK 4860086



GLNP

Nikkelstraat 21,
1411AE Naarden
www.extra-eiwit.nl
www.glnp.be/

NL: ☎ 0031 020-2620252 ✉ info@glnp.nl 🌐 www.facebook.com/GLNPLifeSciences

BE: ☎ 0032 (0)33043838 ✉ info@glnp.be 🌐 www.instagram.com/glnp_life_sciences