

---

## Het dieet voor de PKU-patiënt met een hogere eiwittolerantie

- Gezonde voeding bij een hogere eiwittolerantie
- Gezonde keuzes maken
- Aminozuurpreparaat
- Leren eten van nieuwe voedingsmiddelen
- Voorbeelddagmenu's: 31-32 gram eiwit (± 12 jaar)

### Gezonde voeding bij een hogere eiwittolerantie

De tolerantie voor natuurlijk eiwit (Phe) verschilt van persoon tot persoon. Daarom kan de één meer natuurlijk eiwit in de voeding opnemen dan de ander.

Maar producten met veel eiwit bevatten vaak ook veel vet. En te veel vet kan gewichtstoename veroorzaken. Daarom is het bij een verruiming van de dieetbeperkingen (bijvoorbeeld door KUVAN<sup>®</sup>) nog belangrijker om bewust gezonde keuzes te maken.

Onafhankelijk van de hoeveelheid natuurlijk eiwit zijn er volop gezonde en minder gezonde keuzemogelijkheden binnen het dieet.

### Gezonde keuzes maken

Bij PKU hoort een dieet met een beperkte hoeveelheid natuurlijk eiwit. In hoofdstuk 'Het PKU-dieet met de daarbij behorende variatiemogelijkheden' is de voeding voor PKU opgedeeld in drie groepen: rood, oranje en groen.

De voeding uit de groene groep bevat zó weinig natuurlijk eiwit, dat u voedingsmiddelen uit deze groep onbeperkt kunt nemen. Voeding uit de oranje en rode groep bevatten meer natuurlijk eiwit; die kunt u niet onbeperkt nemen.

Voor een gezonde voeding is het belangrijk om matig te zijn met vette en gezoete producten en met zout. Ook is het van belang om voldoende vezels te gebruiken en voldoende te drinken. Het is dus verstandig als u binnen alle drie de groepen een gezonde keuze maakt. Niet alleen wat betreft natuurlijk eiwit maar ook wat betreft suikers, vet, zout en vezels.

Het maken van gezonde keuzes is niet altijd even gemakkelijk. Het Voedingscentrum deelt voedingsmiddelen in drie groepen in: 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Als iemand vaak kiest uit de groep 'bij uitzondering', dan is het een stap in de goede richting om vaker te kiezen voor een product uit de groepen 'bij voorkeur' en 'middenweg'. Het gaat erom dat u een goede balans vindt tussen gezonde en minder gezonde keuzes.

Deze indeling van het Voedingscentrum in groepen is gebaseerd op het gehalte aan energie, vet, suiker, zout, voedingsvezel en vitaminen, en **niet** op de hoeveelheid eiwit. Voor patiënten met PKU is het dus de kunst om óók te blijven letten op het eiwitgehalte. Iedere PKU-patiënt heeft zijn eigen eiwittolerantie. Daarom moet iedereen zijn eigen keuzes maken uit 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering', rekening houdend met het eiwitgehalte.

Voor de indeling (groene, oranje en rode groep) van eiwit hebt u de 'eiwitvariatielijst' in dit PKU-handboek.

In een gezonde voeding hebben voedingsmiddelen met een lager gehalte aan vet, suiker en zout en een hoger gehalte aan voedingsvezels de voorkeur boven andere producten.

**Let op:**

**Producten kunnen tussentijds veranderen van samenstelling. Kijk daarom af en toe ook weer even op de verpakking.**

## Aminozuurpreparaat

Net zoals de hoeveelheid natuurlijk eiwit per persoon verschilt, verschilt ook de hoeveelheid aminozuurpreparaat per persoon.

Bij een hogere tolerantie voor natuurlijk eiwit hebt u minder aminozuurpreparaat nodig. Maar hoe veel of hoe weinig u ook van het aminozuurpreparaat nodig hebt, het is verstandig om het in minimaal 3 porties over de dag te verdelen.

Als u minder aminozuurpreparaat gebruikt, krijgt u ook minder vitaminen, mineralen en sporenelementen binnen. Het is dan ook belangrijk om voldoende vitaminen, mineralen en sporenelementen uit de gewone voedingsmiddelen te halen. Het is soms nodig om deze aan te vullen (vitamine- en/of mineralensuppletie). Dit bespreekt de diëtist met u.

## Leren eten van nieuwe voedingsmiddelen

Een patiënt met PKU die voorheen een streng natuurlijk eiwitbeperkt dieet volgde en positief reageert op KUVAN®, kan met KUVAN® meer natuurlijk eiwit nemen. Als u meer natuurlijk eiwit mag nemen, kunt u voedingsmiddelen kiezen die u niet eerder hebt gegeten. De grotere keuzevrijheid is prettig, maar het is ook even wennen aan nieuwe smaken, geuren en structuren. Op het eerste gezicht kan het eten van bijvoorbeeld vlees erg aantrekkelijk lijken, maar qua smaak en structuur kan het wennen zijn. Geleidelijk zult u de nieuwe voedingsmiddelen steeds meer gaan waarderen.

We weten van tevoren niet hoeveel eiwit u meer kunt gaan gebruiken met KUVAN®. Toch willen we u een beeld geven van de keuzemogelijkheden bij een dieet met meer natuurlijk eiwit. Hieronder volgen drie voorbeelddagmenu's. U ziet voorbeelden van enkele keuzemogelijkheden binnen een dieet met ± 30 gram natuurlijk eiwit.

## Voorbeelddagmenu's: 31-32 gram eiwit (± 12 jaar)

De voorbeelddagmenu's zijn bedoeld om u een idee te geven van wat mogelijk is. Binnen de menu's zijn er allerlei variaties mogelijk. Twee voorbeelden:

- In de dagmenu's staan telkens twee broodmaaltijden en een avondmaaltijd. We weten dat niet iedereen de maaltijden zo indeelt. U kunt dit zelf veranderen.
- Bij de avondmaaltijden staan er steeds aardappelen met groente op het menu. U kunt deze producten natuurlijk vervangen door andere.

### Toelichting voorbeelddagmenu's

- In menu 1 is eiwitarm brood vervangen door 'normaal' brood. Dit is een gezonde keuze omdat brood een bron is van vezels, vitaminen en mineralen. Eiwitarm brood moet apart worden gebakken, dus 'normaal' brood is ook nog veel gemakkelijker.
- In menu 2 zijn zuivelproducten, zoals kaas en melk, aan het menu toegevoegd. Zuivel is een bron van calcium.
- In menu 3 zijn vlees- en visproducten aan het menu toegevoegd. Vlees- en visproducten zijn een belangrijke bron van B-vitaminen en mineralen. Vis eten is vooral belangrijk vanwege de visvetzuren. Deze helpen hart en bloedvaten gezond te houden. Het overgaan op het eten van vlees en/of vis kan een grote stap zijn. De structuur, smaak en geur zijn voor veel patiënten met PKU onbekend. Als u nog nooit vlees hebt gegeten, kunnen de smaak en structuur tegenvallen, ook al vindt u de geur tijdens het braden lekker.
- In menu 4 staat een voorbeeld van een bijzondere dag met een feestje. Met een hogere eiwittolerantie is het mogelijk om tijdens een feestje meer producten mee te eten. Het is alleen vaak lastig om keuzes te maken en het niet zover te laten komen dat de Phe-waarden te veel stijgen. In het menu vindt u een aantal voorbeelden.

### Voorbeelddagmenu 1: ± 31 gram natuurlijk eiwit (± 12 jaar)

Bij zijn geboorte, twaalf jaar geleden, is bij Willem de diagnose PKU gesteld. Sindsdien ziet zijn dieet er anders uit dan dat van zijn leeftijdgenootjes. Ondanks het feit dat hij een mild eiwitbeperkt dieet moest volgen, bleef het lastig. Willem is erg nieuwsgierig naar voedingsmiddelen die hij nog nooit heeft gegeten, zoals gewoon brood, zuivelproducten en vlees. Hij vindt het best jammer dat hij tussen de middag niet spontaan bij zijn vriendjes kan gaan eten als hij zijn eiwitarme brood niet bij zich heeft.

Willem bleek goed te reageren op de KUVAN<sup>®</sup> belastingstest en gebruikt nu KUVAN<sup>®</sup>. Dol enthousiast is hij erover. Nu kan hij alles proeven en eten wat hij nog nooit heeft gehad. Ook kan hij wat vaker 'gewoon' spontaan mee-eten bij zijn vriendjes. Samen met zijn ouders en de diëtist heeft Willem besloten gewoon brood te eten. Lekker gemakkelijk, ook voor zijn moeder, die nu minder vaak eiwitarm brood hoeft te bakken.

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van een dagmenu van Willem.

| <b>Ontbijt</b>  | <b>Eiwit in gram</b> |                   |
|---|----------------------|-------------------|
| 3 sneden brood (105 gram)   | 9,9                  |                   |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                   |
| 2 x besmeerd met sandwichspread   | 0,4                  |                   |
| 1 x bestrooid met vruchtenhagelslag   | -                    |                   |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                   |
| 100 ml dubbeldrank  | -                    |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>10,3 gram</b>  |
| <b>In de loop van de ochtend</b>  |                      |                   |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                   |
| evt. eiwitarm koekje, eiwitarm snoepje of stuk fruit  | -                    |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0 gram</b>     |
| <b>Tweede broodmaaltijd</b>   |                      |                   |
| 2 sneden brood (90 gram)  | 6,6                  |                   |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                   |
| 1 x besmeerd met appelstroop  | 0,3                  |                   |
| 1 x bestrooid met vruchtenhagelslag   | -                    |                   |
| 1 glas appelsap   | -                    |                   |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>6,9 gram</b>   |
| <b>In de loop van de middag</b>   |                      |                   |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                   |
| 1 eierkoek (35 gram)  | 2,6                  |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>2,6 gram</b>   |
| <b>Warme maaltijd avond</b>   |                      |                   |
| 4 gekookte aardappelen (200 gram)   | 4,8                  |                   |
| 3 groentelepels groente (150gram)   | 2,7                  |                   |
| jus/sauslepel jus   | -                    |                   |
| appelmoes naar wens   | -                    |                   |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                   |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>7,5 gram</b>   |
| <b>In de loop van de avond</b>  |                      |                   |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                   |
| 1 zakje chips (25 gram)   | 1,3                  |                   |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>1,3 gram</b>   |
| <b>Geteld eiwit:</b>  |                      | <b>28,6 gram</b>  |
| <b>Eiwit uit vrij toegestane producten (groene groep,<br/>op deze lijst zijn dat de producten met een – erachter)</b> |                      | <b>± 2,4 gram</b> |
| <b>Totaal eiwit per dag (eiwittolerantie):</b>  |                      | <b>± 31 gram</b>  |

## **Voorbeelddagmenu 2: ± 32 gram natuurlijk eiwit (± 12 jaar)**

Hoe zou die kaas van de reclame smaken? Telkens als de reclame voorbij kwam, stelde Roos zichzelf deze vraag. Toch heeft ze nooit een stukje geproefd, want misschien vindt ze het heel lekker en kan ze er niet meer van afblijven!

Gisteren kwam Roos' vader thuis met een stuk kaas, precies die van de reclame!

Vandaag mag Roos deze kaas op brood, omdat ze nu KUVAN® krijgt.

Behalve een plakje kaas op brood probeert Roos ook een 'danoontje', melk en yoghurt.

De yoghurt is even wennen, maar met een scheutje limonadesiroop erdoor vindt Roos 'm lekker!

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van een dagmenu van Roos.

|   | <b>Eiwit in gram</b> |                    |
|---|----------------------|--------------------|
| <b>Ontbijt</b>  |                      |                    |
| 3 sneden eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| 1 x bestrooid met vruchtenhagel   | -                    |                    |
| 1 plak Goudse 45+ kaas (20 gram)  | 5,9                  |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>5,9 gram</b>    |
| <b>In de loop van de ochtend</b>  |                      |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| evt. eiwitarm koekje, eiwitarm snoepje of stuk fruit  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0 gram</b>      |
| <b>Tweede broodmaaltijd</b>   |                      |                    |
| 3 sneden eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met appelstroop  | 0,3                  |                    |
| 1 glas halfvolle melk (150 ml)  | 5,4                  |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>5,7 gram</b>    |
| <b>In de loop van de middag</b>   |                      |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| evt. eiwitarm koekje, eiwitarm snoepje of stuk fruit  | -                    |                    |
| 1 danootje (50g)  | 2,2                  |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>2,2 gram</b>    |
| <b>Warme maaltijd avond</b>   |                      |                    |
| 4 gekookte aardappelen (200 gram)   | 4,8                  |                    |
| 3 groentelepels groente (150 gram)  | 2,7                  |                    |
| jus/sauslepel jus   | -                    |                    |
| appelmoes naar wens   | -                    |                    |
| 1 schaaltje halfvolle yoghurt (150 gram)  | 6,3                  |                    |
| 1 glas water  | -                    |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>13,8 gram</b>   |
| <b>In de loop van de avond</b>  |                      |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| evt. eiwitarm koekje, eiwitarm snoepje of stuk fruit  | -                    |                    |
| 1 zakje chips (25 gram)   | 1,3                  |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>1,3 gram</b>    |
| <b>Geteld eiwit:</b>  |                      | <b>28,9 gram</b>   |
| <b>Eiwit uit vrij toegestane producten (groene groep,<br/>op deze lijst zijn dat de producten met een – erachter)</b> |                      | <b>± 2,9 gram</b>  |
| <b>Totaal eiwit per dag (eiwittolerantie):</b>  |                      | <b>± 31,8 gram</b> |

### **Voorbeelddagmenu 3: ± 32 gram natuurlijk eiwit (± 12 jaar)**

Vlees en vis is iets wat Stefan nog nooit heeft gegeten. Toen hij nog geen KUVAN® gebruikte, had hij een streng eiwitbeperkt dieet. Vlees en vis hoorde niet thuis in zijn dieet. Of Stefan het eten van vlees en vis niet miste? Dat wist hij niet zo goed, hij had het immers nog nooit gehad. Maar Stefan mag nu meer eiwit dan voorheen.

's Ochtends neemt Stefan een plakje boterhamworst op zijn brood, dat smaakt niet eens zo gek, al vindt hij de geur niet zo lekker. Tijdens de lunch neemt Stefan een plakje achterham. Dit bevalt goed en de geur is ook wat minder vreemd dan die van de boterhamworst. Bij het avondeten eet Stefan mee met het gezin en neemt een portie vissticks. De smaak en structuur van de vissticks vind Stefan vreemd, maar met wat saus erbij smaakt het goed! Elke dag vis hoeft van Stefan niet. Het is natuurlijk even wennen, maar een echte viseter denkt hij niet te worden.

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van een dagmenu van Stefan.

|   | <b>Eiwit in gram</b> |                    |
|---|----------------------|--------------------|
| <b>Ontbijt</b>  |                      |                    |
| 2 sneden eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| 1 x belegd met boterhamworst (15 gram)  | 2,6                  |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>2,6 gram</b>    |
| <b>In de loop van de ochtend</b>  |                      |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| evt. eiwitarm koekje, eiwitarm snoepje of stuk fruit  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0 gram</b>      |
| <b>Lunch</b>  |                      |                    |
| 2 sneden eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| 1 x belegd met achterham (15 gram)  | 2,9                  |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>2,9 gram</b>    |
| <b>In de loop van de middag</b>   |                      |                    |
| 1 eiwitarm biscuitje  | -                    |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| 1 stuk fruit  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0 gram</b>      |
| <b>Warme maaltijd avond</b>   |                      |                    |
| 4 gekookte aardappelen (200 gram)   | 4,8                  |                    |
| 3 groentelepels groente (150 gram)  | 2,7                  |                    |
| 80 gram vissticks   | 14,2                 |                    |
| 1 eetlepel mayonaise  | 0,3                  |                    |
| appelmoes naar wens   | -                    |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| 150 ml dubbeldrank  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>22,0 gram</b>   |
| <b>In de loop van de avond</b>  |                      |                    |
| 1 eiwitarm koekje   | -                    |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| 1 zakje chips (25 gram)   | 1,3                  |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>1,3 gram</b>    |
| <b>Totaal Geteld eiwit:</b>   |                      | <b>28,8 gram</b>   |
| <b>Eiwit uit vrij toegestane producten (groene groep,<br/>op deze lijst zijn dat de producten met een – erachter)</b> |                      | <b>± 3,3 gram</b>  |
| <b>Totaal eiwit per dag (eiwittolerantie):</b>  |                      | <b>± 32,1 gram</b> |

### **Voorbeelddagmenu 4, een feestje: ± 31 gram eiwit (± 12 jaar)**

Marlies is vandaag 12 jaar geworden. Een bijzondere dag waarop ze volop wil genieten en niet te veel op haar dieet wil letten. Samen met haar moeder heeft Marlies van tevoren bekeken wat ze wanneer wil eten op deze dag.

's Middags zal er een zwemfeestje zijn, maar eerst moet Marlies nog naar school. Voor haar ontbijt heeft Marlies gekozen om kokosbrood te nemen en dat valt goed in de smaak. Deze ochtend neemt ze ook een beschuitje. Verder zorgt ze samen met haar moeder dat ze niet te veel eiwit binnenkrijgt, zodat ze 's middags wat meer mag.

De traktatie op school bestaat uit verschillende mini-chocoladereepjes zoals Twix, Mars en MilkyWay. In de lunchpauze neemt Marlies eiwitarm brood met jam en vruchtenhagel. De moeder van Marlies heeft voor 's middags appelkrumelvlaai gemaakt en samen met haar vriendinnen deelt Marlies een bakje popcorn. Dan is het tijd om te gaan zwemmen. Om 5 uur begint de trek wel te komen. De kinderen genieten van frites, rauwkost en een kroket. Daar drinken ze frisdrank bij. Thuis krijgt iedereen nog een Cornetto ijsje toe. Marlies kletst onder het genot van een glaasje frisdrank nog met haar ouders na over haar verjaardag.

Op de volgende bladzijde ziet u een voorbeeld van het verjaardagsmenu van Marlies.

|   | <b>Eiwit in gram</b> |                    |
|---|----------------------|--------------------|
| <b>Ontbijt</b>  |                      |                    |
| 1 snee eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x belegd met kokosbrood (30 gram)   | 1,2                  |                    |
| 1 volkoren beschuit   | 1,5                  |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>2,7 gram</b>    |
| <b>In de loop van de ochtend</b>  |                      |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| 1 mini MilkyWay (25 gram)   | 0,9                  |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0,9 gram</b>    |
| <b>Tweede broodmaaltijd</b>   |                      |                    |
| 2 sneden eiwitarm brood   | -                    |                    |
| besmeerd met dieetmargarine   | -                    |                    |
| 1 x besmeerd met jam  | -                    |                    |
| 1 x belegd met vruchtenhagel  | -                    |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>0,0 gram</b>    |
| <b>In de loop van de middag ( feestje)</b>  |                      |                    |
| 1 punt appelkruimelvlaai (85 gram)  | 3,1                  |                    |
| 2 handjes popcorn (20 gram gepoft)  | 2,6                  |                    |
| 1 stuk fruit  | -                    |                    |
| 1 beker drinken zoals, water, thee, limonade,<br>frisdrank, bouillon of vruchtensap                                   | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>5,7 gram</b>    |
| <b>Warme maaltijd avond</b>   |                      |                    |
| 3 aardappelpfels frites (150 gram)  | 6,8                  |                    |
| 1 eetlepel fritessaus   | -                    |                    |
| 1 schaalje rauwkost (50 gram)   | -                    |                    |
| 1 kroket (75 gram)  | 8,0                  |                    |
| appelmoes naar wens   | -                    |                    |
| gebruikelijke aminozuursuppletie  | -                    |                    |
| 1 glas frisdrank  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>14,8 gram</b>   |
| <b>In de loop van de avond</b>  |                      |                    |
| 1 Cornetto Classic ijsje (75 gram)  | 3,4                  |                    |
| 1 zakje chips (25 gram)   | 1,3                  |                    |
| 1 glas frisdrank  | -                    |                    |
| <b>Subtotaal eiwit:</b>   |                      | <b>4,7 gram</b>    |
| <b>Geteld eiwit:</b>  |                      | <b>28,8 gram</b>   |
| <b>Eiwit uit vrij toegestane producten (groene groep,<br/>op deze lijst zijn dat de producten met een – erachter)</b> |                      | <b>± 2,7 gram</b>  |
| <b>Totaal eiwit per dag (eiwittolerantie):</b>  |                      | <b>± 31,5 gram</b> |