

Eiwitrijke voeding

minimaal 30 gram per portie

BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY



✓Ik help je een strakke taille krijgen doormiddel van de 3-30-7 methode

✗ZONDER jojo-en & strenge diëten

“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de eiwitten checklist.

Ik weet dat veel mensen doelen hebben om er strakker en beter uit te zien.

Daarbij is het belangrijk om je huidige spiermassa te behouden en eventueel te vergroten als je aan krachttraining doet zo verhoog je je vetverbranding.

Deze checklist gaat jou daar bij helpen.

Succes!

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove

BELIEVE in yourself!!

Naïma

Eiwrijke producten met 30 gram eiwitten per portie

Achterham	160 gram	214 calorieën
Beef Jerky	85 gram	213calorieën
Biefstuk	130 gram	140 calorieën
Biefstuk ossenworst pakjes	150 gram	158 calorieën
Cottage cheese light	230 gram	166 calorieën
Duitse biefstuk	160 gram	200 calorieën
Eieren	245 gram	323 calorieën
Ei eiwitten / vloeibaar eiwit	290 gram	128 calorieën

Eiwtrijke producten met 30 gram eiwitten per portie

Garnalen rauw en gepeld	185 gram	130 calorieën
Garnalen gekookt en gepeld	185 gram	131 calorieën
Gehakt runder mager	150 gram	270 calorieën
Griekse yoghurt 0%	330 gram	155 calorieën
Hamlap (rauw)	135 gram	154 calorieën
Kaas jong 30+	105 gram	298 calorieën
Kabeljauw (rauw)	165 gram	125 calorieën
Kalkoen filet (rauw)	120 gram	132 calorieën

Eiwrijke producten met 30 gram eiwitten per portie

Kalkoenfilet plakjes	160 gram	182 calorieën
Kipfilet (rauw)	130 gram	143 calorieën
Kipfilet plakjes	150 gram	186 calorieën
Kvarg	300 gram	168 calorieën
Kwark (mager)	350 gram	175 calorieën
Koolvis - alaska pollock	175 gram	128 calorieën
Mosselen	175 gram	219 calorieën
Ossenhaas	165 gram	125 calorieën

Eiwrijke producten met 30 gram eiwitten per portie

Rosbief	110 gram	172 calorieën
Runder tartaar	145 gram	197 calorieën
Smeerkaas 20+	175 gram	219 calorieën
Skyr	300 gram	183 calorieën
Tilapia	160 gram	138 calorieën
Tonijn steak	130 gram	138 calorieën
Tonijn uit blik op water	120 gram	128 calorieën
Wei poeder / whey proteïne poeder	38 gram	149 calorieën

Succes checklist

⚠ Denk jij dat jij niet meer kunt afvallen, omdat je “alles” al hebt geprobeerd?

Stuur mij dan een mail met “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl dan gaan we kijken hoe het jou nu WEL gaat lukken om resultaat te behalen én te behouden !!

BELIEVE in yourself!

 **Coach Naïma**