



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Voorbeelddagmenu's

Met aandacht voor eiwitten

Vrouwen 51 t/m 69






Over deze brochure

In deze brochure vind je voorbeeldmenu's voor vrouwen tussen 51 en 69 jaar voor zeven dagen. Bij alle maaltijden is rekening gehouden met een evenredige eiwitverdeling over de dag en de eiwitkwaliteit.

De samenstelling van de dagmenu's is gebaseerd op de Voedingsnormen van de Gezondheidsraad. Op de laatste pagina van deze brochure kan een persoonlijk advies genoteerd worden door jouw gezondheidsprofessional.

Er is rekening gehouden met een gevarieerd voedingspatroon, waarin zowel vegetarische maaltijden als maaltijden met vlees en/of vis worden gegeten. De volledig vegetarische dagen zijn aangeduid met .

De dagmenu's dienen ter inspiratie: de maaltijden kunnen onderling gewisseld worden naar een andere dag, of aangepast worden naar jouw persoonlijke behoefte.

institute@frieslandcampina.com
www.frieslandcampina.nl

Eiwitten

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van onze voeding en vervullen belangrijke taken in het lichaam. Het zijn bouwstoffen voor cellen en weefsels (bijvoorbeeld spieren). Ze spelen een rol bij het afweersysteem, het zenuwstelsel en de aanmaak van enzymen en hormonen. Daarnaast zorgen eiwitten voor een verzadigd gevoel na een maaltijd en zijn ze nodig om spieren te onderhouden.

Het lichaam kan eiwitten niet opslaan. De eiwitten worden eerst gebruikt bij de processen in het lichaam waar ze nodig zijn. Een overschot aan eiwitten kan worden gebruikt om lichaamsvet aan te maken. Voor een optimaal gebruik van eiwitten is het belangrijk de inname goed over de dag te verdelen.

Naast een goede verdeling over de dag, is de eiwitkwaliteit belangrijk. De kwaliteit van het eiwit bepaalt hoe goed jouw lichaam de eiwitten kan gebruiken voor lichamelijke processen. Dierlijke eiwitbronnen hebben vaak een hoge eiwitkwaliteit. Bij de meeste plantaardige eiwitbronnen is het voor een goede eiwitkwaliteit belangrijk om verschillende soorten plantaardig eiwit te combineren. Daarom is het van belang gevarieerd te blijven eten.

Dag 1

Ontbijt

- Schaaltje kwark met 45 gram muesli en een appel
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- Stuk fruit, bijvoorbeeld peer
- Glas melk of karnemelk

Lunch

- 2 volkoren boterhammen met margarine en een groente omelet van 2 eieren en een handje soepgroente, gebakken in zonnebloemolie
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- 1 krentenbol met margarine en kaas
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Diner

- AVG ovenschotel van krieltjes (2 opscheplepels), 1 zoete aardappel, groente (4 opscheplepels) (bijvoorbeeld paprika, courgette, aubergine, cherrytomaten en rode ui), en een stukje kipfilet (125 gram). Alles gekruid met Italiaanse kruiden en een scheutje olijfolie
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- 1 klein handje (15 gram) ongezouten noten
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1936 kcal
Koolhydraten	208 gram
Eiwitten	98 gram
Vetten	71 gram
Waarvan Verzadigd	19 gram
Vezels	32 gram

Dag 2

Ontbijt

- Havermout van 40 gram havervlokken en 200 ml halfvolle melk, met een banaan en 1 eetlepel 100% pindakaas
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Lunch

- Volkoren wrap met geitenkaas, honing, walnoten (15 gram) en groente zoals komkommer en spinazie
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- Stuk fruit, bijvoorbeeld sinaasappel
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Diner

- Zilvervliesrijst (3 opscheplepels) met Oosterse roerbakgroenten (3 opscheplepels) en teriyaki gemarineerde zalm (100 gram) uit de oven, bestrooid met sesamzaadjes
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- Schaaltje kwark met een klein handje muesli
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1985 kcal
Koolhydraten	240 gram
Eiwitten	90 gram
Vetten	65 gram
Waarvan Verzadigd	18 gram
Vezels	33 gram



Dag 3

Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen met margarine; waarvan 1 met 1 ei, in zonnebloemolie gebakken, en cherrytomaatjes en 1 met kaas
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- Stuk fruit, bijvoorbeeld banaan
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Lunch

- 1 volkoren boterham met margarine, hummus, komkommer en cherrytomaatjes
- Kom tomatensoep
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Diner

- Volkoren pasta (3 opschelepels) met pesto, courgette, doperwten, spinazie, 1 klein handje (15 gram) amandelen en munt
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- Schaaltje kwark met 45 gram muesli en fruit, bijvoorbeeld blauwe bessen
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1962 kcal
Koolhydraten	200 gram
Eiwitten	81 gram
Vetten	84 gram
Waarvan Verzadigd	17 gram
Vezels	38 gram

Dag 4

Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen met margarine, kipfilet, komkommer en tomaat
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- Portie fruit, bijvoorbeeld 2 mandarijnen

Lunch

- Volkoren wrap met zuivelspread, gerookte zalm en groente zoals paprika, tomaat komkommer en spinazie
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- 2 volkoren boterhammen met margarine en kaas
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Diner

- Mie noedels (3 opschelepels) met in zonnebloemolie gewokte groente (3 opschelepels) (bijvoorbeeld kastanjechampignons, sugarsnaps, chinese kool en wortel) en tofu (75 gram) op smaak gebracht met Chinese 5-kruiden, ketjap en oestersaus
- Glas water

Tussendoor

- Schaaltje kwark met 1 klein handje (15 gram) ongezoeten noten, appel en kaneel
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1966 kcal
Koolhydraten	211 gram
Eiwitten	93 gram
Vetten	73 gram
Waarvan Verzadigd	18 gram
Vezels	38 gram



Dag 5

Ontbijt

- Bananenpannenkoekjes (gemaakt van 1 rijpe banaan, 40 gram havervlokken, 1 ei en 75 ml melk) met 75 gram Griekse yoghurt en een handje blauwe bessen als topping
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Lunch

- Pastasalade met volkoren penne (50 gram ongekookt), 1 eetlepel pesto, rucola, tomaat en een half bolletje mozzarella
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- Stuk fruit, bijvoorbeeld een banaan
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Diner

- Zilvervliesrijst (4 opscheplepels) met gele curry van kikkererwten, 1 zoete aardappel, paprika, sperziebonen, bloemkool en een scheutje kokosmelk
- Glas water

Tussendoor

- Schaaltje kwark met 1 klein handje (15 gram) ongezouten noten, appel en kaneel
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1978 kcal
Koolhydraten	275 gram
Eiwitten	86 gram
Vetten	48 gram
Waarvan Verzadigd	14 gram
Vezels	48 gram

Dag 6

Ontbijt

- Overnight oats (gemaakt van 40 gram havervlokken, 10 gram chiazaad en 150 ml melk) met een handje blauwe bessen, halve banaan en 45 gram muesli als topping
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- Portie fruit, bijvoorbeeld een schijf meloen
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Lunch

- 3 volkoren boterhammen met margarine, hummus, spinazie en cherrytomaat
- Glas melk of karnemelk

Diner

- Ovenschotel van 75 gram mager gehakt en aardappelpuree (van 250 gram aardappels en 100 ml melk), en groente (bijvoorbeeld spinazie en gegrilde paprika)
- Glas water

Tussendoor

- 3 stuks volkoren knäckebröd met cottage cheese en aardbeien
- Klein handje (15 gram) ongezouten noten
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Energie	1967 kcal
Koolhydraten	231 gram
Eiwitten	85 gram
Vetten	67 gram
Waarvan Verzadigd	16 gram
Vezels	42 gram



Dag 7



Ontbijt

- Schaaltje yoghurt met gebakken appel en kaneel, 45 gram gepofte tarwe en 1 klein handje (15 gram) ongezouten pecannoten
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker



Lunch

- Wentelteefjes van 3 volkoren boterhammen, 1 ei, melk, vanillesuiker en kaneel, gebakken in zonnebloemolie. Belegd met frambozen
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker

Tussendoor

- Portie fruit, bijvoorbeeld 2 pruimen
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker



Diner

- Volkoren spaghetti (3 opscheplepels) met Italiaanse groentemix, linzen en tomatensaus
- Glas melk of karnemelk

Tussendoor

- Wortel en paprika met hummus
- Paar blokjes kaas
- Glas water of kopje koffie of thee zonder suiker



Energie	1906 kcal
Koolhydraten	215 gram
Eiwitten	88 gram
Vetten	63 gram
Waarvan Verzadigd	16 gram
Vezels	52 gram

Bron: Eetmeter, Voedingscentrum 2024
NB: De samenstelling kan per merk verschillen.

Jouw persoonlijke advies

Bij deze voorbeelddagmenu's gaan wij uit van een licht actieve leefstijl. Neem voor persoonlijk advies contact op met een diëtist. Hij of zij kan jouw persoonlijke advies hieronder invullen.

Energiebehoefte	kcal
Vetten	gram
Koolhydraten	gram
Eiwitten	gram
Vocht	ml

Opmerkingen

Referenties

1. Adhikari, S., Schop, M., de Boer, I. J. M., & Huppertz, T. (2022). Protein Quality in Perspective: A Review of Protein Quality Metrics and Their Applications. *Nutrients*, 14(5), Article 5.
2. Gezondheidsraad. (1999). Veiligheid van aminozuursuppletie.
3. Gezondheidsraad. (2001). Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten.
4. Gezondheidsraad. (2021). Voedingsnormen voor eiwitten.
5. Voedingscentrum. 2024.




FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Deze informatie is ontwikkeld door FrieslandCampina Institute en gebaseerd op voedingsrichtlijnen en wetenschappelijke informatie. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

www.frieslandcampinainstitute.com/nl
institute@frieslandcampina.com

Volg ons op sociale media:     

Disclaimer

© FrieslandCampina 2024

Ondanks de grootst mogelijke zorg die FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie: juni 2024