



GLNP



Extra eiwit recepten met PROSource®



.01 SMOOTHIE

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
2 a 3 stuks fruit naar keuze	150	
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15

.03 VLAFLIP

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
75ml vla	75	3
75ml yoghurt	40	3
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15
scheutje limonade siroop	30	

.05 EIWIT VERRIJKTE VRUCHTENSAP

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
200-250ml vruchtensap	100	
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15

.07 EIWIT VERRIJKTE CHOCOLADEMELK

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
200ml chocolademelk	150	4
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15

.02 EIWIT VERRIJKTE APPELMOES

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
200 - 250 gram appelmoes	150	
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15

.04 PANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
100 gram meel	332	11
200 ml melk	90	7
2 porties PROSource Plus/Nocarb	200/120	30
1 ei	75	6
snufje zout		
roomboter		
beleg	30	

Hieruit kun je drie pannenkoeken bakken met ongeveer 18 gram eiwit per pannenkoek en afhankelijk van het beleg kom je op ongeveer 250 kcal uit.

.06 HAVERMOUT

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
30ml PROSource Plus/Nocarb	100/60	15
30 gram havermout	120	
1/2 kop melk	30	1
eventueel fruit	50-100	

Denk eraan dat je de PROSource pas toevoegt na het verhitten.



Tip: Mij kun je ook goed invriezen en als waterijsje eten.

