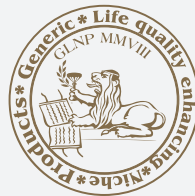


9 Recepten voor patiënten die extra eiwit nodig hebben, maar erg moe zijn en weinig eetlust hebben.

www.glnp.be



GLNP

.01 SMOOTHIE

(Nocarb 215 kcal/16,5 gram eiwit per portie),
(Plus 255 kcal/16,5 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 2 a 3 stuks fruit naar keuze	155	1,5
- 30ml PROSource	60/100	15



.03 EIWIT VERRIJKTE VRUCHTENSAP

(Nocarb 155 kcal/16,4 gram eiwit per portie),
(Plus 195 kcal/16,4 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 200-250ml vruchtensap	95	1,4
- 30ml PROSource	60/100	15

.05 PROSOURCE BOSBES/SINAASAPPEL IJS

(Nocarb 60 kcal / 15 g eiwit per portie),
(Plus 100 kcal / 15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Bosbessen Punch of 30ml PROSource Sinaasappel Crème	60/100	15



Uur in de vriezer

.07 FRISSE LIMONADE

(Nocarb 60 kcal/15 g eiwit per portie)
(Plus 100 kcal / 15 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROsource Bosbessen Punch - 150ml water (niet bruisend)	60/100	15



.08 YOGIDRINK

(Nocarb 108 kcal/18,8 g eiwit per portie)
(Plus 148 kcal / 18,8 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROsource Bosbessen Punch	60/100	15
- 150ml karnemelk	48	3,8



Heel lekker in de karnemelk
yoghurt of tomatensap



.02 VLAFLIP

(Nocarb 294 kcal/20,6 gram eiwit per portie),
(Plus 334 kcal/20,6 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 75ml vla	68	2,1
- 75ml yoghurt	91	3,5
- 30ml PROSource	60/100	15
- scheutje limonade siroop 25ml	75	0

.04 APPELMOES

(Nocarb 182 kcal/15,3 gram eiwit per portie),
(Plus 222 kcal/15,3 gram eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 30ml PROSource Neutraal	60/100	15
- 150ml appelmoes	122	0,3

.06 APPEL-YOGHURT DRANK

(Nocarb /387kcal/20,9 g eiwit per portie),
(Plus 427 kcal/20,9 g eiwit per portie)

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 3 eetlepels appelmoes (75 gram)	61	0,2
- 50 ml appelsap	23	0,1
- 100 ml volle (Griekse) yoghurt	121	4,6
- 30ml PROSource	60/100	15
- 2 eetlepels slagroom (40ml)	118	1
- 1 theelepel kaneel		

.09 TOMATENSOEP

(Nocarb 94 kcal/ 5,1 gram eiwit per portie),
(Plus 99 kcal/ 5,1 gram eiwit per portie) 8 porties

INGREDIËNTEN	KCAL	GRAM EIWIT
- 1 kg tomaat	190	10
- 1 blik gezeefde tomaten (500 gram)	200	10
- 2 rode paprika's	26	1
- 1 potje wortels	99	2,1
- 1 el bruine suiker (20 gram)	80	0
- 2 zongedroogde tomaatjes	36	0,7
- 2 tenen knoflook		
- 8 sachets à 30ml PROSource Neutraal	60	15
- 0,5 L kippenbouillon	60	2
- Kruiden naar wens		

Indien gewenst sturen wij de uitgeprinte versie graag naar u toe.
Stuur een mailtje naar: info@glnp.be



www.facebook.com/GLNPLifeSciences



(+32) (0) 3304 3838



Info@glnp.be