

# Eiwitrijke tussendoortjes

Goed eten tijdens of direct na de dialysebehandeling



**2 gekookte eieren:** 12 g eiwit, 180 mg fosfaat, 150 mg natrium



**Omelet naturel van 2 eieren:** 14 gram eiwit, 110 mg fosfaat, 150 mg natrium



**1 gekookt ei met 2 plakken beenham:** 14 g eiwit, 120 mg fosfaat, 400 mg natrium



**1 schaaltje kwark (150 g):** 16 g eiwit, 225 mg fosfaat, 50 mg natrium



**4-5 kaasblokjes met minder zout (50g):** 15 g eiwit, 280 mg fosfaat, 300 mg natrium



**2 handjes ongezouten pinda's (50 g):** 14 g eiwit, 200 mg fosfaat, 0 mg natrium, kaliumrijk



**Halve portie kibbeling (70 g):** 16 g eiwit, 90 mg fosfaat, 300 mg natrium



**3 gehaktballetjes zonder zout (50 g):** 12 g eiwit, 120 mg fosfaat, 100 mg natrium



**4 kipnuggets (80 g):** 14 g eiwit, 130 mg fosfaat, 380 mg natrium

Als u van uw eiwit geniet, vergeet dan uw fosfaatbinders niet.