

Eet je sterk, eet eiwitrijk!

Eet minimaal 5 sterren per maaltijd

★★★★★
1 ster = 5 gram eiwit



Eiwitrijke gerechten uit de Surinaamse, Turkse en Marokkaanse keuken



Yoghurt/kwark met ontbijtgranen
20 gram ★★★★★



Turks ontbijt met feta en ei
15 gram ★★★



Yoghurt met tahin
15 gram ★★★



Peynirli Pogaca
5 gram ★



Bara
5 gram ★



Briouate diale dejaje
5 gram ★



Sarma
5 gram ★



Kiymali yumurta
30 gram ★★★★★



Dahl met rotivel en ei
20 gram ★★★★★



Telo bakkeljauw
40 gram ★★★★★★★



Linzensoep
30 gram ★★★★★



Köfte
30 gram ★★★★★



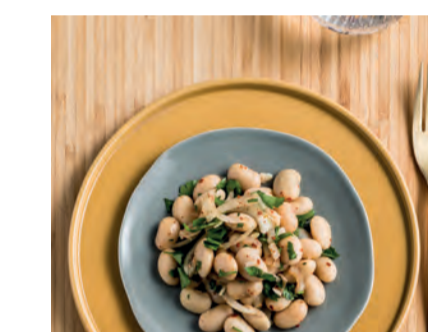
Saoto soep met kip
35 gram ★★★★★



Pastei met kip
40 gram ★★★★★



Dolma
20 gram ★★★★★



Kuru fasulye piyazi
10 gram ★★



Manti
20 gram ★★★★★



Kousenband met zoutvlees/kip
30 gram ★★★★★



Kiptajine
40 gram ★★★★★



Harira met kip
35 gram ★★★★★



Couscous met kalfsvlees
40 gram ★★★★★