



# 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 afs waterijsje eten.

