



Sarcopenie: in het kort

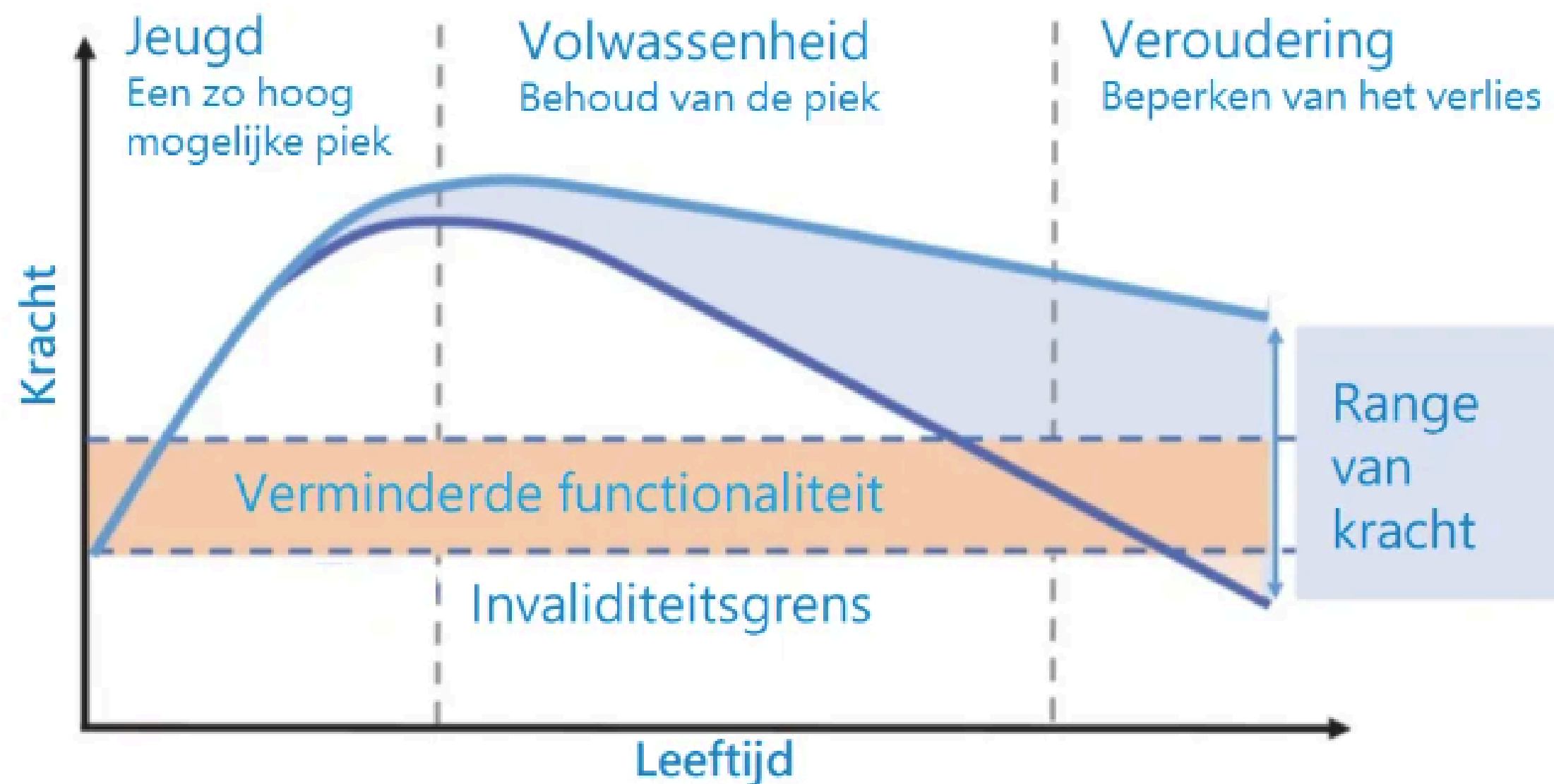


De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

Sarcopenie



Eiwitbehoefte:

Gezonde ouderen: 1,0-1,2 kg eiwit/kg LG

Kwetsbare ouderen: 1,2-1,5 g/kg LG

Ernstig zieke of ondervoede: 1,5-2,0 g/kg LG met bij voorkeur 25-30 g eiwit per maaltijdmoment.

Overgenomen van Voeding en Beweging.



Plantaardige tussendoortjes met 5 g eiwitten

- Een handje (20-30g) ongezouten gemengde noten
- Een handje (25 g) pindanoten
- Een kommetje (250ml) linzensoep
- Een potje sojayoghurt (125 g)
- 2 plakjes peperkoek (46 g)
- Gepofte kikkererwten of edamame boontjes (100 g)
- Een sneetje brood met pindakaas en confituur, OF hummus
- Een glas (125ml) chocolade sojadrink



Zie ook de info over volwaardige eiwitten en de andere nutritionele achtergrond documenten van Plantkracht

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

