

Eiwitrijke Wraps



Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en zijn van essentieel belang bij het opbouwen van spiermassa. Om het lichaam optimaal te laten herstellen van een (kracht)training adviseren wij om dagelijks 1,6 tot 1,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht aan eiwit te eten.

Een wrap is een goede eiwitrijke lunch of kan eventueel als tussendoortje worden gegeten. Makkelijk te maken en mee te nemen.

Kies altijd een eiwitrijke producten in wrap zoals vis, vlees of zuivel.

Hiernaast twee voorbeelden die binnen no time te maken zijn.

1. kipfilet Wrap

- Volkoren wrap
- Hüttenkäse
- plakjes kipfilet

Haal de wrap uit de verpakking, leg wat Hüttenkäse in het midden van de wrap en voeg 2/3 plakjes kipfilet toe.

2. Zalm Wrap

- Volkoren wrap
- Gerookte zalm
- Philadelphia smeerkaas (naturel)

Haal de wrap uit de verpakking, smeer hem in met een laagje philadelphia en voeg de zalm toe.