

# Eiwitrijke Rijstwafels



## Rijstwafels recepten

Per 100 gram bevatten rijstwafels 370 kcal.

8 gram eiwit

3,5 gram vet

74 gram koolhydraat

De kcal komen dus voornamelijk uit koolhydraten, dit zijn vooral langzame koolhydraten.

In combinatie met een eiwitrijk product past een rijstwafel veelal goed in een voedingspatroon

Een aantal voorbeeldrecepten

### 1. Rijstwafel rosbief

- Rijstwafel
- Cottage cheese
- Rosbief
- Avocado

Snij een halve avocado in stukjes, leg de cottage cheese op de rijstwafel en leg de rosbief en avocado daar bovenop.

### 2. Rijstwafel pindakaas

- Pindakaas
- Stukjes banaan

Smeer de rijstwafel in met pindakaas en leg er plakjes banaan bovenop.

Let op! Deze varianten zijn een stuk calorie rijker vanwege de pindakaas en avocado