

# Shaken met

PURE EGG PROTEIN



# Introductie

Eiwitten zijn één van de belangrijkste bouwstoffen voor je lichaam. Ze ondersteunen spierbehoud, herstel na inspanning en geven een langdurig gevoel van verzadiging. Toch lukt het veel mensen niet om dagelijks voldoende eiwitten uit voeding alleen te halen.

**Egg Protein** maakt dat eenvoudig. Het is smaakneutraal, licht verteerbaar en past in vrijwel iedere shake of maaltijd. Geen vervanging van wat je al eet, maar een bouwsteen die je toevoegt. Eén schep levert direct hoogwaardige eiwitten die jouw dagelijkse voeding completer maken.

Maar: meer eiwitten alleen is nooit de oplossing. Eiwitten doen hun werk pas écht goed wanneer ze onderdeel zijn van een volwaardig voedingspatroon, gecombineerd met voldoende beweging en het opbouwen van spiermassa. Die drie pijlers versterken elkaar en zorgen samen voor resultaat op de lange termijn. Precies daar sluit Egg Protein naadloos bij aan: een slimme, makkelijke aanvulling die je helpt het geheel compleet te maken.



# Hoeveel eiwitten heb je nodig?

De hoeveelheid eiwitten die je dagelijks nodig hebt, hangt sterk af van jouw leefstijl, activiteit en lichaamssamenstelling.

Vaak wordt de behoefte uitgedrukt in **gram eiwit per kilo lichaamsgewicht**, maar eigenlijk is dat niet helemaal zuiver. Het is beter om te kijken naar je **vetvrije massa**, dat is je gewicht min je vetmassa. Want spieren, organen en weefsels hebben eiwitten nodig, niet je vetmassa.

## Advies:

- **Gemiddelde volwassene (niet-sporter):**

Ongeveer **0,8 g eiwit per kilo lichaamsgewicht** per dag.

Voor iemand van 70 kg komt dat neer op ca. 55 g eiwit.

- **Actieve sporter of krachtsporter:**

Tussen de **1,2 – 2,0 g per kilo lichaamsgewicht** per dag, afhankelijk van trainingsintensiteit en doel. Bij iemand van 70 kg is dat 85 – 140 g eiwit per dag.

- **Berekenen op vetvrije massa:**

Dit geeft een nog zuiverder beeld. Een sporter van 70 kg met 15% vet heeft ca. 60 kg vetvrije massa. Bij een norm van 1,6 g per kilo betekent dat zo'n **95 g eiwit per dag**.

## Egg Protein als aanvulling:

Één schep [Egg Protein](#) levert circa **25 g** hoogwaardige eiwitten.

Daarmee voorzie je je lichaam in één keer van een flinke portie bouwstoffen die direct meetellen voor jouw dagelijkse behoefte.



# Waarom kiezen voor ei-eiwit?

Niet alle eiwitten werken hetzelfde. Eiwitbron, opname en verteerbaarheid maken het verschil.

- **Biologische waarde**

Egg Protein heeft een zeer hoge biologische waarde. Dit betekent dat je lichaam het zeer eenvoudig kan opnemen en de aminozuren optimaal kan benutten voor herstel en opbouw.

- **Insuline-respons**

In tegenstelling tot bijvoorbeeld whey zorgt ei-eiwit voor een **mildere en geleidelijkere insuline-afgifte**. Dit houdt je bloedsuiker stabiel en zorgt voor een gelijkmatige afgifte van aminozuren.

- **Lactosevrij**

Waar whey (melkeiwit) vaak nog sporen lactose bevat, is Egg Protein volledig lactosevrij. Dat maakt het een uitstekende keuze voor mensen die zuivel minder goed verdragen en toch hoogwaardige eiwitten willen toevoegen.

- **Veelzijdigheid**

Egg Protein is smaakneutraal en licht verteerbaar. Daardoor kun je het moeiteloos mixen met water, koffie, kokosmelk, yoghurt of smoothies.

Egg Protein blinkt uit in **volledigheid, stabiliteit en brede toepasbaarheid**.

# 10 functionele Egg Protein Shakes

Een shake moet niet alleen lekker zijn, maar ook passen bij je leefstijl. Daarom hebben we in dit boekje onze **10 lekkerste én gezondste shakes** voor je verzameld. Deze recepten zijn speciaal samengesteld voor een **keto- en low carb-voedingspatroon**: laag in koolhydraten, rijk aan gezonde vetten en altijd met Egg Protein als extra bouwsteen.

Het mooie? Ze zijn eenvoudig te maken en bevatten maar een paar ingrediënten. Zo voeg je zonder moeite meer eiwitten toe, houd je je bloedsuiker stabiel en blijf je in je gezonde keto-flow.

Vind je jouw shake soms net iets te dik of juist te dun? Geen probleem, voeg gewoon een beetje water toe om hem beter drinkbaar te maken. Het verandert niets aan de voedingsstoffen en dat is precies de kracht van deze pure producten: flexibel en altijd passend bij jouw voorkeur. En wil je eens iets anders? Maak je shake dan wat dikker en geniet er met een lepel van als een romig dessertje. **Zo wordt elke shake niet alleen functioneel, maar ook een moment van puur genieten.**



# 1. Recovery Berry Shake – met blauwe bessen en avocado

*Voor na het sporten: antioxidanten voor herstel en spieropbouw.*

## Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- ½ avocado
- Handje (30 g) blauwe bessen
- 200 ml ongezoete amandelmelk of water
- 3 druppels blauwe bes Flavordrops

## Voedingswaarde (±)

240 kcal | 28 g eiwit | 12 g vet | 5 g kh

## Bereiding

Blend alles tot een frisse, romige shake.



## 2. Energy Green Power – met spinazie en avocado

*Voor in de ochtend of middag: gezonde vetten en vezels voor langdurige energie.*

### **Ingrediënten**

- 1 scoop Egg Protein
- ½ avocado
- Handje spinazie
- 200 ml volle kokosmelk
- 3 druppels vanille Flavordrops

### **Voedingswaarde (±)**

260 kcal | 28 g eiwit | 14 g vet | 2 g kh

### **Bereiding**

Blend alles tot een gladde groene shake.



### 3. Immune Boost Shake – met gemengde bessen en citroen

*Voor extra vitamine C en antioxidanten, ideaal tijdens drukke dagen en na zware training.*

#### **Ingrediënten**

- 1 scoop Egg Protein
- ½ avocado
- ½ handje gemengde bessen
- Scheutje citroensap
- 200 ml water
- 1 schepje Keton1 Sweet

#### **Voedingswaarde (±)**

230 kcal | 28 g eiwit | 10 g vet | 6 g kh

#### **Bereiding**

Blend tot een lichte, fruitige shake.



## 4. Muscle Build Choco-Peanut – met avocado en pindakaas

*Voor spierherstel én spieropbouw, met extra vetten voor verzadiging.*

### Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- ½ avocado
- 1 el pindakaas
- 200 ml kokosmelk
- 1 tl cacaopoeder
- 3 druppels chocolade Flavordrops

### Voedingswaarde (±)

310 kcal | 29 g eiwit | 18 g vet | 5 g kh

### Bereiding

Blend tot een volle chocoladeshake.



## 5. Morning Energy Latte – met koffie en pindakaas

*Start je dag met cafeïne, eiwit en vetten voor focus en energie.*

### **Ingrediënten**

- 1 scoop Egg Protein
- ½ avocado
- 150 ml koffie (gekoeld)
- 1 el pindakaas
- 1 tl MCT olie
- 3 druppels vanille Flavordrops

### **Voedingswaarde (±)**

340 kcal | 28 g eiwit | 22 g vet | 4 g kh

### **Bereiding**

Blend alles tot een romige latte.



## 6. Hydration Refresh – met komkommer en chiazaad

*Perfect op warme dagen of na het sporten: dorstlessend en hydraterend.*

### Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- ½ komkommer
- 1 tl chiazaad
- 200 ml water
- Scheutje citroensap
- 1 schepje Keton1 Sweet

### Voedingswaarde (±)

140 kcal | 26 g eiwit | 2 g vet | 3 g kh

### Bereiding

Blend en serveer met ijsblokjes.



## 7. Skin & Hair Glow – met amandel, blauwe bessen en collageen

*Rijk aan vitamine E, antioxidanten en collageen voor huid en haar.*

### Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- 1 scoop Keton1 Collageen (17 g)
- 70 g blauwe bessen
- 1 el roomboter of [MCT olie](#)
- 200 ml amandelmelk of water
- 1 tl cacaopoeder
- 3 druppels vanille Flavordrops

### Voedingswaarde (±)

357 kcal | 38.7 g eiwit | 19.6 g vet | 11 g kh

### Bereiding

Blend alles tot een zachte, chocolade-bessen shake.



## 8. Slim & Full Shake – met courgette en aardbei

*Veel volume, weinig koolhydraten: ideaal als vullende snack.*

### Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- 100 g courgette (bevroren blokjes)
- 75 g aardbeien
- 1 el chiazaad
- 200 ml water
- 1 schepje Keton1 Sweet

### Voedingswaarde (±)

180 kcal | 27 g eiwit | 8 g vet | 7 g kh

### Bereiding

Blend alles tot een luchtige smoothie.



## 9. Cooling Digest Shake – met munt en bramen

*Verfrissend en licht verteerbaar, fijn voor de spijsvertering.*

### **Ingrediënten**

- 1 scoop Egg Protein
- 70 g bramen
- Enkele muntblaadjes
- 200 ml kokosmelk
- 3 druppels citroen Flavordrops

### **Voedingswaarde (±)**

260 kcal | 28 g eiwit | 18 g vet | 6 g kh

### **Bereiding**

Blend alles tot een kruidig-frisse shake.



# 10. Anti-Aging Citrus Blue – met citroen, bessen en collageen

*Antioxidanten, collageen en vitamine C – een frisse shake voor huid en vitaliteit.*

## Ingrediënten

- 1 scoop Egg Protein
- 1 scoop Keton1 Collageen (17 g)
- ½ avocado
- Handje blauwe bessen
- Scheut citroensap
- 200 ml amandelmelk of water
- 1 schepje Keton1 Sweet

## Voedingswaarde (±)

307 kcal | 38.7 g eiwit | 15.6 g vet | 6 g kh

## Bereiding

Blend alles tot een frisse citrus-bessen shake.



# Tips en afsluiter

Gebruik [Egg Protein](#) gerust één tot twee keer per dag als aanvulling op je voeding. Het is geen vervanging van je maaltijden, maar juist een slimme toevoeging die je eenvoudig mixt in een shaker of blender voor de perfecte structuur.

In combinatie met andere Keto<sup>1</sup> bouwstenen zoals MCT, Mineral Powder of Flavordrops maak je je shake nog krachtiger: verzadigend, passend binnen bijvoorbeeld een keto voedingspatroon en met de ideale balans tussen eiwitten en gezonde vetten.

Egg Protein is compleet, lactosevrij en heeft een hoge biologische waarde. Met minimale invloed op insuline levert het jouw lichaam precies wat het nodig heeft: pure bouwstoffen die je voeding elke dag sterker maken.

We hebben ons uiterste best gedaan om alle hoeveelheden en voedingswaarden in dit boekje zo zorgvuldig mogelijk samen te stellen. Houd er echter rekening mee dat andere productkeuzes of merken kleine verschillen kunnen geven. Lees daarom altijd zelf goed de labels van de producten die je gebruikt, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

# Shaken met PURE EGG PROTEIN

Shaken met Pure Egg Protein biedt een slimme en eenvoudige manier om je dagelijkse eiwitbehoefte te vervullen, zelfs voor de drukbezette of sportieve lezer.

Met lactosevrije recepten die perfect passen binnen een gezond voedingspatroon, zijn deze shakes niet alleen voedzaam, maar ook veelzijdig en smaakvol. Ontdek hoe Egg Protein je kan helpen bij spierbehoud, herstel en een stabiele bloedsuikerspiegel voor een optimale levensstijl.

