

Eiwitten

Dierlijke eiwitten - zuivel

Product	Eenheid	Hoeveelheid eiwit (gram)
Karnemelk en melk	150 ml	5
Kwark	150 ml	12-14
Skyr	150 ml	15
Griekse yoghurt	150 ml	7



Dierlijke eiwitten – vlees en kaas

Product	Eenheid	Hoeveelheid eiwit (gram)
Kaas	20 gram (plak)	5
Vleeswaren	15 gram (plak)	3
Vlees, vis, wild en kip	1 portie (75-100 gram)	20
Ei	1 stuk	7



Plantaardige eiwitten

Product	Eenheid	Hoeveelheid eiwit (gram)
(Soja)melkproducten	150 ml	5
Pindakaas/notenpasta	1 besmering	4
Tahoe/tofu/tempeh	75 gram	10
Peulvruchten	20 gram (1 eetlepel)	4
Noten, pinda's	25 gram	6
Noten/pindarepen	25 gram	6



Minder eiwit komt voor in:

Product	Eenheid	Hoeveelheid eiwit (gram)
aardappelen	per stuk	1
groente	per opscheplepel	1
brood	per snee	3
beschuit, crackers, biscuit	per stuk	1
smeerkaas, smeerbare kruidenkaas	per besmering	2

Er zit geen eiwit in:

- thee, koffie, water, frisdrank, bouillon
- boter, margarine, vet, slagroom, olie
- suiker, zoet broodbeleg, sandwichspread
- zuurtjes, vruchtenkoekjes, pepermint, e.d.
- fruit, vruchtensap