

Eiwittabel



Groenten

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Artisjok, rauw	2.5	1.8	schaaltje	70g
Avocado	2.2	2.2	stuk	100g
Broccoli, gekookt	3.4	6.7	4 opscheplepels	200g
Wortelen, gekookt	0.7	1.4	4 opscheplepels	200g
Wortelen, rauw	0.9	0.6	schaaltje	70g
Bloemkool, gekookt	2.5	4.9	4 opscheplepels	200g
Sperziebonen, gekookt	2.0	4.0	4 opscheplepels	200g
Erwten, gekookt	6.4	12.9	4 opscheplepels	200g
Sla	1.3	0.5	schaaltje	35g
Champignons, gebakken	4.4	8.8	4 opscheplepels	200g
Ui, rauw	1.2	0.8	schaaltje	70g
Aardappel, gekookt	1.9	3.9	4 opscheplepels	200g
Rode kool, gekookt	1.4	2.8	4 opscheplepels	200g
Spinazie, rauw	2.8	1.0	schaaltje	35g
Paprika, rauw	1.0	0.7	schaaltje	70g
Tomaat, gekookt	0.9	1.8	4 opscheplepels	200g
Tomaat, rauw	0.8	0.6	schaaltje	70g
Courgette, gekookt	1.3	2.6	4 opscheplepels	200g



Fruit

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Appel	0.3	0.3	stuk	100g
Banaan	1.1	1.1	stuk	100g
Druiven	0.6	0.5	handje	75g
Citroen	0.7	0.7	stuk	100g
Honingmeloen	0.6	0.6	stuk	100g
Sinaasappel	0.9	0.9	stuk	100g
Perzik	0.9	0.9	stuk	100g
Peer	0.3	0.3	stuk	100g
Pruim	0.7	0.7	stuk	100g
Aardbei	0.7	0.5	handje	75g



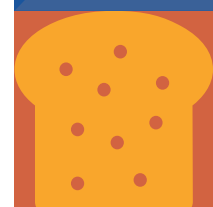
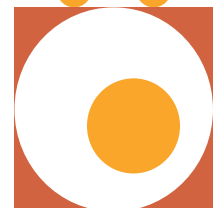
(Producten van) linzen, bonen, peulvruchten

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Hummus	7.0	1.1	1 eetlepel	15g
Linzen (groen/bruin), gekookt	8.4	20.1	4 opscheplepels	240g
Sojabonen, gekookt	16.8	40.4	4 opscheplepels	240g
Tempeh	16.5	12.3	plak	75g
Tofu/Tahoe	10.7	8.0	plak	75g
Vegaburger (middelgroot)	16.4	16.4	stuk	100g



Noten

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Cashewnoten, geroosterd	17.9	4.5	Handje	25g
Pinda's	25.5	6.4	Handje	25g
Pistachenoten, geroosterd	21.0	5.3	Handje	25g
Walnoten, gedroogd	15.0	3.8	Handje	25g





Granen en graanproducten

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Brood (volkoren)	8.7	3.1	snee	35g
Ontbijtgranen, (corn)flakes	7.2	2.9	3 handjes	40g
Muesli met fruit	9.4	3.8	4 eetlepels	40g
Havermout	11.8	2.4	4 eetlepels	20g
Pasta, gekookt	4.3	5.8	3 opscheplepels	135g
Rijst, gekookt	2.6	4.2	3 opscheplepels	165g



Zuivel/dierlijke producten

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Boter	0.6	0.1	voor 3 sneden brood	15g
Camembert 45+	21.6	6.5	portie	30g
Kwark	14.3	21.4	schaaltje	150g
Ei	12.4	6.2	stuk	50g
Goudse kaas	23.9	7.2	plak	30g
Goudse kaas, geraspt	23.9	2.4	1 eetlepel	10g
Gruyère	29.2	8.7	plak	30g
Margarine (80% vet), smeerbaar	0.2	0.0	1 eetlepel	15g
Melk	3.3	6.7	glas	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	plak	25g
Parmezaanse kaas	34.5	10.4	portie	30g
Parmezaanse kaas, geraspt	34.5	3.5	1 eetlepel	10g
Yoghurt	4.0	6.1	schaaltje	150g



Vis

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Kabeljauw, gebakken/gestoofd	20.3	24.4	portie	120g
Haring, gezouten	16.8	20.1	portie	120g
Haring, gerookt	19.1	23.0	portie	120g
Makreel, gerookt	18.8	22.5	portie	120g
Mosselen, gekookt	15.8	15.8	portie	100g
Zalm, gerookt	22.5	27.0	portie	120g
Sardines, uit blik in olie	23.7	7.1	portie	30g
Garnalen, gekookt	17.6	14.1	4 eetlepels	80g
Forel, gebakken	21.6	25.9	portie	120g
Tonijn, bereid	27.5	32.9	portie	120g



Vlees

	eiwit/100g	eiwit/portie	portie	
Rundvlees, bereid	27.5	27.5	portie	100g
Kipfilet, gegrild	28.8	28.8	portie	100g
Kipfilet, vleeswaar	19.9	3.0	plak	15g
Ham, gekookt	18.2	2.7	plak	15g
Ham, gerookt, rauw	24.8	3.7	plak	15g
Hotdog/Frankfurter	12.5	5.0	portie	40g
Lever	25.8	25.8	portie	100g
Braadworst, varken, gegrild	18.4	13.8	portie	75g
Leverpaté	12.8	1.9	portie	15g
Varkensvlees, bereid	28.0	28.0	portie	100g
Rosbief	26.4	4.0	plak	15g
Worst (bijv. salami/chorizo)	20.8	3.1	plak	15g

