

Lijst eiwitgehaltenes

Brood/broodvervangers/graanproducten

| Voedingsmiddel | Eenheid | Eiwitten in grammen |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <i>Brood</i> | 1 snee (35 gram) | 3,5 |
| <i>(licht) Roggebrood</i> | 1 plak (25 gram) | 2 |
| <i>Beschuit</i> | 1 stuk (10 gram) | 1,5 |
| <i>Muesli</i> | 1 portie (40 gram) | 5 |
| <i>Krokante muesli</i> | 1 portie (45 gram) | 4 |
| <i>knäckebröd</i> | 1 stuk (10 gram) | 1 |
| <i>Havermout</i> | Voor 1 schaalte (35 gram) | 4,5 |
| <i>Brinta</i> | Voor 1 schaalte (35 gram) | 4 |

Vlees(vervangers) en broodbeleg

| Voedingsmiddel | Eenheid | Eiwitten in grammen |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| <i>Vlees, vis, gevogelte</i> | 1 portie (100 gram) | 20 |
| <i>Ei, gekookt</i> | 1 stuk (50 gram) | 6,5 |
| <i>Kaas</i> | Voor 1 snee (30 gram) | 4,5 |
| <i>Smeerkaas</i> | Voor 1 snee (15 gram) | 2 |
| <i>Hüttenkäse</i> | Voor 1 snee (20 gram) | 2 |
| <i>Hagelslag</i> | Voor 1 snee (15 gram) | 1 |
| <i>Pindakaas</i> | Voor 1 snee (20 gram) | 4,5 |
| <i>Huzarensalade</i> | Voor 1 snee (25 gram) | 0,5 |
| <i>Vis- of vleessalade</i> | Voor 1 snee (25 gram) | 2 |

Aardappelen/deegwaren/rijst/peulvruchten

| Voedingsmiddel | Eenheid | Eiwitten in grammen |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <i>Aardappel, gekookt</i> | 1 kleine (50 gram) | 1 |
| <i>zilvervliesrijst, gekookt</i> | 1 opscheplepel (60 gram) | 2 |
| <i>(volkoren)pasta, gekookt</i> | 1 opscheplepel (45 gram) | 2,5 |
| <i>Quinoa, gekookt</i> | 1 opscheplepel (50 gram) | 2 |
| <i>Peulvruchten, gekookt</i> | 1 opscheplepel (60 gram) | 5 |
| <i>Couscous, gekookt</i> | 1 opscheplepel (60 gram) | 2,5 |

Zuivelproducten

| Voedingsmiddel | Eenheid | Eiwitten in grammen |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| <i>Kwark, halfvol</i> | 1 schaalte (150 gram) | 17 |
| <i>Yoghurt, halfvol</i> | 1 schaalte (150 gram) | 6,5 |
| <i>Skyr-yoghurt, Arla</i> | 1 schaalte (150 gram) | 15 |
| <i>Vla, halfvol</i> | 1 schaalte (150 gram) | 3 |
| <i>Melk, halfvol</i> | 1 glas (150 gram) | 5 |
| <i>Yoghurtdrink, vruchten</i> | 1 glas (150 gram) | 4,5 |
| <i>Karnemelk</i> | 1 glas (150 gram) | 4,5 |
| <i>Chocolademelk</i> | 1 glas (150 gram) | 5 |

Versnaperingen

| Voedingsmiddel | Eenheid | Eiwitten in grammen |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|
| <i>Kaas</i> | 1 blokje (10 gram) | 2,5 |
| <i>Snijworst</i> | 1 plakje (10 gram) | 2 |
| <i>Noten, gemengd</i> | 1 handje (25 gram) | 5,5 |
| <i>Fruit</i> | 1 portie | 1 |
| <i>Mueslireep</i> | 1 stuk (25 gram) | 2 |
| <i>Ontbijtkoek, volkoren</i> | 1 plak (30gram) | 1 |
| <i>Biscuit, klein</i> | 1 stuk (5 gram) | 0,5 |
| <i>Sultana/Evergreen koek</i> | 1 stuk (15 gram) | 1 |