

Eiwitgehalte van producten (eiwittabel)

U heeft per dag gram eiwit nodig. Dat zijn sterren.

Zuivel en zuivelvervangers per schaalte/glas	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
Melk / karnemelk / yoghurtdrink / chocolademelk, glas 150 ml	5 g	1 ★
Yoghurt / vla, schaalte 150 gram	3 g	1 ★
Griekse yoghurt / vruchtenkwark, schaalte 150 gram	9 g	2 ★
Skyr / kwark naturel, schaalte 150 gram	15 g	3 ★
Eiwitrijke kwark / Eiwitrijke yoghurtdrink, 150 gram	20 g	4 ★
Haverhoutpap, schaalte 150 gram	7 g	1 ★
Sojadrink / sojayoghurt / erwtdrink, schaalte 150 gram	5 g	1 ★
Sojakwark / eiwitrijke sojadrink (protein), schaalte 150 gram	10 g	2 ★
Haverdrink / amandeldrink / rijstdrink / kokosdrink	0 g	0 ★
Brood en broodbeleg	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
1 snee brood met zoet beleg	3 g	1 ★
1 snee brood met kaas of vleeswaren	10 g	2 ★
1 snee brood met hummus / vegetarische vleeswaren	5 g	1 ★
1 snee brood met pindakaas / notenpasta	7 g	2 ★
1 krentenbol / mueslibol met kaas	10 g	2 ★
1 cracker / beschuit met zoet beleg	1 g	0 ★
1 cracker / beschuit met kaas of vleeswaren	5 g	1 ★
1 cracker / beschuit met hummus / vegetarische vleeswaren	3 g	1 ★
1 cracker / beschuit met pindakaas / notenpasta	5 g	1 ★
1 plak plantaardige kaasvervanging	0 g	0 ★
1 ei (gekookt / gebakken)	5 g	1 ★
Granen, zaden en pitten	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
1 portie haverhout / griesmeel / tarwepap (40 g onbereid)	5 g	1 ★
1 portie muesli (40 g)	4 g	1 ★

2 eetlepels pompoenpitten (30 g)	6 g	2 ★
2 eetlepels zonnebloempitten (20 g)	6 g	2 ★
2 eetlepels hennepzaad (30 g)	3 g	1 ★
Warme maaltijd	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
Kom bouillon	0 g	0 ★
Kom gevulde soep	5 g	1 ★ 1 ★
1 portie vlees/vis/kip (100 g)	20 g	4 ★
1 portie vleesvervanger / tempeh / tofu (100 g)	15 g	3 ★
1 portie seitan (100 g)	20 g	4 ★
Peulvruchten, 1 opscheplepel	5 g	2 ★
Witte rijst / witte pasta / aardappelen, 1 opscheplepel	2 g	1 ★
Couscous / quinoa/ bulgur, 1 opscheplepel	2 g	1 ★
Volkoren pasta, 1 opscheplepel	4 g	1 ★
Pasta o.b.v. peulvruchten, 1 opscheplepel	8 g	2 ★
Volkoren wrap, klein	3 g	1 ★
Groenten, opscheplepel	1 g	0 ★
3 blaadjes Nori (zeewier, 10 g)	3 g	1 ★
Tussendoortjes	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
1 handje ongezouten noten	5 g	1 ★
1 handje geroosterde kikkererwten (uit de oven of airfryer)	3 g	1 ★
1 schaalpje sojaboontjes (edamame) (100 g)	7 g	1 ★
1 schaalpje linzenchips (25 g)	5 g	1 ★
2 toastjes met hummus	3 g	1 ★
2 toastjes met zalmzalade	3 g	1 ★
3 plakjes worst	3 g	1 ★
3 blokjes kaas	7 g	2 ★
Eiwitrijke reep, gemiddeld	10 g	2 ★
Fruit	0 g	0 ★
Koekjes, ontbijtkoek, per stuk	1 g	0 ★
1 schaalpje chips (40 g)	3 g	1 ★
Medische voeding	Eiwit (gram)	Eiwit (sterren)
Energie en eiwitverrijkt, geconcentreerd en standaard	20 g	4 ★
Plant based	12 g	2 ★
Energieverrijkt, middel eiwit	12 g	2 ★

Wilt u bijhouden hoeveel eiwitten u per dag eet en drinkt? Bekijk het in de eiFIT app

