

De Eiwitwijzer

Het eten van voldoende eiwit is belangrijk voor het **gezond** houden van uw lichaam, bijvoorbeeld voor het behoud van **spiermassa** en **botten**. Deze brochure helpt u eiwitrijke producten te kiezen bij het samenstellen van uw maaltijd en het doen van boodschappen.

Meer eiwit

Eiwitrijke producten zijn: vlees, vis, ei, zuivel, kaas, brood, graanproducten, peulvruchten en noten.



Verhoog uw eiwitname en vervang bijvoorbeeld:

- Zoet door hartig broodbeleg
- Zoete ontbijtgranen door muesli/havermout/Brinta
- Een koek door een handje (ongezouten) noten
- Water/thee door een glas (karne)melk
- Ontbijtkoek door een cracker met hartig beleg

Eet u al eiwitrijke producten? Vervang voor nóg meer eiwit:

- Volvet door magere hartig broodbeleg (20+/30+ kaas, magere vleeswaren)
- Yoghurt door kwark
- Volle door magere zuivel
- Krokante muesli of cruesli door muesli
- Vet, bewerkt vlees (worst, hamburger) door magere, onbewerkt vlees (biefstuk, kipfilet)
- Rijst en aardappelen door pasta en peulvruchten

Om gewichtstoename te voorkomen is het belangrijk dat u huidige producten vervangt en niet méér gaat eten.

Tips

- 1 Maak af en toe een smoothie van fruit met melk of yoghurt.
- 2 Voeg eens pompoen- of zonnebloempitten toe aan een schaalje yoghurt of een salade.
- 3 Kies voor makreel of haring op brood.



Pindakaas en notenpasta zijn eiwitrijk!



Voldoende?

Per dag heeft u **0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig**. Wilt u weten of u voldoende eiwit binnenkrijgt?

Vul dan de eiwit-screener in op www.proteinscreener.nl.

Hoeverel?

Wilt u weten hoeverel eiwit u binnenkrijgt? Gebruik dan de Eetmeter-app van het Voedingscentrum om uw voedingsinname bij te houden.

mijn.voedingscentrum.nl



Deze producten dragen weinig bij aan uw eiwitname:

koek, gebak, snoep, chocolade, chips, zoute snacks, koffie, thee, frisdrank, sap, alcoholische dranken, sauzen en smaakmakers, boter, olie.

Groenten & fruit

Gemiddeld genomen bevatten groenten een kleine hoeveelheid eiwit. Een aantal groenten is eiwitrijker: avocado, broccoli, boerenkool, mais, paddenstoelen, sperziebonen, spinazie en spruiten. Hoewel fruit wel onderdeel is van een gezond voedingspatroon bevat het weinig eiwit.

Eiwittabel

BROOD EN GRAANPRODUCTEN	Portie	Eiwit (gram)
Brood	1 snee (35 g)	3,0
Brood, koolhydraatarm	1 snee (35 g)	6,0
Broodje	1 stuks (50 g)	5,5
Knäckebröd, volkoren	1 stuks (15 g)	2,0
Krentenbol	1 stuks (65 g)	5,0
Krokante muesli	4 eetlepels (40 g)	3,5
Muesli	4 eetlepels (40 g)	4,5
BROODBELEG	Portie	Eiwit (gram)
Hummus	1x beleg (15 g)	1,2
Kaas, 30+	1 plak (30 g)	9,0
Kaas, 48+	1 plak (30 g)	7,0
Pindakaas	1x beleg (20 g)	4,5
Vega vleeswaren	1x beleg (15 g)	1,0
Sandwichspread	1x beleg (15 g)	0,2
Smeerkaas	1x beleg (15 g)	2,5
Vleeswaren	1x beleg (15 g)	3,0
Zoet broodbeleg	1x beleg (15 g)	0,3
Zuivelspread	1x beleg (15 g)	1,1
ZUIVEL	Portie	Eiwit (gram)
Havermoutpap	1 schaalpje (150 ml)	5,0
Karnemelk	1 glas (200 ml)	6,0
Kwark (mager/vol)	1 schaalpje (150 ml)	17,0 / 14,0
Melk (mager/vol)	1 glas (200 ml)	7,5 / 6,5
Plantaardige melkvervangers	1 glas (200 ml)	0,7
Sojamelk	1 glas (200 ml)	7,5
Vla	1 schaalpje (150 ml)	4,5
Yoghurt (mager/vol)	1 schaalpje (150 ml)	8,0 / 7,5
TUSSENDOR	Portie	Eiwit (gram)
Gedroogd fruit	2-4 stuks (25 g)	0,9
Muesli- of granenreep	1 stuks (25 g)	1,5
Noten, gemengd	1 handje (15 g)	3,0
Ontbijtkoek	1 plak (25 g)	0,7
Rijstwafel	1 stuks (5 g)	0,5
VLEES, VIS, VEGETARISCH	Portie	Eiwit (gram)
Ei, gekookt	1 stuks (50 g)	6,0
Groenteburger, bereid	1 portie (100 g)	8,0
Kaasburger, bereid	1 portie (100 g)	12,0
Magere vis, bereid (kabeljauw, koolvis, tilapia, tonijn)	1 portie (100 g)	25,0
Vette vis, bereid (haring, makreel, sardines, zalm)	1 portie (100 g)	21,0
Mager vlees, bereid (biefstuk, karbonade, kipfilet, tartaar)	1 portie (80 g)	24,0
Vet vlees, bereid (gehakt, hamburger, spek, worst)	1 portie (80 g)	19,0
Vegetarische balletjes, vega burger, vega gehakt, vega worst (bereid)	1 portie (100 g)	17,0
ZETMEEL EN PEULVRUCHTEN	Portie	Eiwit (gram)
Aardappelen (gebakken, gekookt, puree)	2 opscheplepels (100 g)	2,0
Couscous	3 opscheplepels (90 g)	4,0
Noodles	2 opscheplepels (100 g)	5,0
Pasta*	2 opscheplepels (100 g)	5,5
Peulvruchten	2-3 opscheplepels (125 g)	10,0
Rijst	2 opscheplepels (110 g)	3,5

Dit zijn gemiddelde eiwitgehaltenes, het eiwitgehalte verschilt per soort en merk product.

PLANTAARDIGE PRODUCTEN

Het vervangen van dierlijke producten door plantaardige producten is goed voor het milieu.



Voedingswaarde	Per 100 ml	Per schaal (150 ml)
Energie	316 kJ/ 74kcal	473 kJ/ 111 kcal
Vetten	0,1 g	0,1 g
Waarvan verzadigde vetzuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Koolhydraten	14,7 g	22,1 g
Waarvan suikers	13,7 g	20,6 g
Vezels	0,2 g	0,3 g
Eiwitten	3,6 g	5,4 g
Zout	0,12 g	0,18 g
Calcium	126 mg	189 mg
Vitamine B12	0,4 µg	0,6 µg

Etiket lezen

In de voedingswaarde-tabel op een product-verpakking kunt u de hoeveelheid eiwit terugvinden.

Kijk daarbij ook naar de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet. Hoe lager, hoe beter!

'Protein', 'high protein', 'protein packed' Protein(e) is een andere aanduiding voor eiwit. Controleer bij deze claims altijd hoeveel eiwit er werkelijk in een product zit.