

### Eiwitrijke productenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Eiwit (gram)	Kilocalorieën (kcal)
<b>Broodbeleg</b>				
Kip- of kalkoenfilet	Voor 1 snee	15	5	25
Fricandeau	Voor 1 snee	15	5	25
Achterham	Voor 1 snee	20	4	25
Rosbief	Voor 1 snee	15	4	25
Filet Americain	Voor 1 snee	20	3	-
Rauwe ham	Voor 1 snee	10	2	20
Kaas 20+	Voor 1 snee	20	7	48
Kaas 30+	Voor 1 snee	20	6	58
Kaas 40+	Voor 1 snee	20	5	70
Kaas 48+ (volvet)	Voor 1 snee	20	5	75
Brie, 50+	Voor 1 toastje	10	2	30
Camembert 45+	Voor 1 toastje	15	4	45
Gorgonzola	Voor 1 toastje	10	2	35
Gruyère	Voor 1 snee	20	6	85
Feta	Blokje	10	1	25
Mozzarella	Half bolletje	60	12	165
Parmezaanse kaas	1 eetlepel	10	4	40
Paturain/Boursin	Voor 1 toastje	10	1	40
Smeerkaas, 40+	Voor 1 snee	15	2	35
Pindakaas	Voor 1 snee	15	4	96
Houmous	Voor 1 snee	15	1	-
Eiersalade	Voor 1 snee	30	2	75
Hampreisalade	Voor 1 snee	30	1	70
Zalmsalade	Voor 1 snee	30	2	85
Huzarensalade	1 bolletje	50	3	75
<b>Zuivelproducten</b>				
Melk, mager	1 glas	200	7	85
Melk, halfvol	1 glas	200	7	110
Melk, vol	1 glas	250	9	158
Melk, karne	1 glas	250	9	80
Melk, chocolade vol	1 glas	250	9	233
Melk, soja	1 glas	250	9	90
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150	6	50
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150	6	90
Yoghurt, vruchten vol	1 schaaltje	150	5	165
Sojayoghurt met vruchten	1 schaaltje	150	6	130
Yoghurtdrank	1 glas	250	9	108
Breaker original	1 stuks	200	6	198
Breaker high protein	1 stuks	200	11,5	108
Vifit proteïne	½ pakje	165	8,5	-
Kwark, mager	1 schaaltje	150	15	90
Kwark, vol	1 schaaltje	150	11	180

Hangop	1 schaalte	150	15	95
Slagroomvla	1 schaalte	150	5	180
Vla, mager	1 schaalte	150	5	100
Pap, griesmeel	1 schaalte	150	6	100
Pap, haverhout	1 schaalte	150	6	110
Pap, rijste	1 schaalte	150	6	130
Pudding, chocolade	1 schaalte	150	6	180
Pudding, vanille	1 schaalte	150	7	180
<b>Vlees</b>				
Biefstuk	Portie	100	29	230
Tartaartje	portie	70	18	130
Sucadelap	Portie	60	20	150
Hamlap	Portie	75	23	140
Varkenshaas	Portie	70	19	100
Schnitzel, ongepaneerd	Portie	100	31	150
Schnitzel, gepaneerd	1 lapje	150	39	310
Kipfilet	Portie	100	31	160
Gehaktbal, hoh	Portie	95	19	260
Gehaktbal, rund	Portie	100	27	230
Saucijs	Portie	75	17	230
Hamburger	Portie	70	16	180
Rookworst, rund	Stukje	100	15	220
Slavink	Portie	80	17	280
Rosbief	Portie	80	23	130
<b>Vis</b>				
Mosselen	Portie	100	40	300
Garnalen	Portie	100	20	100
Haring, nieuwe	Per stuk	75	14	130
Pangafilet	Portie	100	19	-
Tilapiafilet, gebakken	Portie	120	26	230
Kabeljauw, gekookt	Portie	120	28	130
Tonijn	Portie	120	28	120
Tong, gekookt	Portie	120	28	130
Zalm	Portie	100	21	220
Zalm, gerookt	Voor 1 toastje	10	3	20
Makreel, gerookt	Voor 1 toastje	10	2	30
Paling, gerookt	Voor 1 toastje	10	2	25
Vissticks	Per stuk	25	4	60
Kibbeling	Portie	145	32	310
Lekkerbekje	Portie	145	32	310
Zure haring	Per stuk	75	12	160
Bokking, gestoomd	Per stuk	110	23	260
Bokking, gerookt	Per stuk	110	26	260
Ansjovis, in olie	Per stuk	4	1	10
Sardientjes	Portie	30	7	70

<b>Vegetarische producten</b>				
Tahoe	Plak	75	9	85
Tempeh	Plak	75	9	100
(Quorn) roerbakblokjes	Portie	85	22	230
Quorn fijngehakt	Portie	100	17	
Vegetarische hamburger	Stuk	75	13	120
Vegetarische schnitzel	Stuk	100	16	230
Vegetarische groenteschijf	Stuk	75	12	160
<b>Diversen zoet</b>				
Krentenbol	Stuk	50	4	130
Cake	Plak	30	2	130
Croissant	Stuk	40	3	170
Pannenkoek	Stuk	70	6	140
Amandelbroodje	Stuk	60	5	260
Appelflap	Stuk	100	4	340
Banketstaaf	Stukje	25	2	110
<b>Diversen hartig</b>				
Worstenbroodje	Stuk	75	9	290
Bamibal	Stuk	85	6	230
Bitterbal	Stuk	15	2	45
Borrelnootjes	Handje	25	4	140
Noten, gemengde	Handje	25	5	120
Frites met saus	Zak	175	7	500/509
Kroket	Stuk	65	7	150
Vietnamese loempia	Stuk	50	4	90
Avocado	Halve	90	2	170
Ei, gekookt	Stuk	50	7	75

### Aanbevolen hoeveelheid eiwit

Gemiddeld hebben gezonde mensen per kilogram lichaamsgewicht 0,8 gram eiwit per dag nodig. Dat komt neer op zo'n 56 gram eiwit voor iemand van 70 kilo.