



[www.pattywakkerpersonaltraining.nl](http://www.pattywakkerpersonaltraining.nl)

[info@pattywakkerpersonaltraining.nl](mailto:info@pattywakkerpersonaltraining.nl)

## VOEDING MET VEEL EIWITTEN

### DIERLIJKE EIWITTEN

Eiwitten van dierlijke oorsprong worden beter opgenomen dan eiwitten van andere bronnen!

Soort voeding	Eiwitten per 100 gram
<b>Zuivel</b>	
Parmezaanse kaas	40 gram
Harde kaas	25 – 35 gram
Zachte kaas	10 – 17 gram
Skyr	11 gram
Magere kwark	9 gram
Magere melk	3 gram
Volle melk	3 gram
Griekse yoghurt	17 gram
Yoghurt	10 gram
Eieren	13 gram
Gedroogde <u>spirulina</u>	4 gram (per eetlepel (63gr/100gr))
<b>Vlees</b>	
Rosbief	28 gram
Biefstuk	25 gram
Entrecote	23 gram
Kipfilet	23 gram
Varkenshaas	23 gram
Tartaar	22 gram
Bacon	16 gram
Lam	20 gram
Hertenvlees	30 gram
<b>Vis</b>	
Tonijn (in blik)	26 gram
Tonijn (steak)	25 gram
Gerookte zalm	25 gram
Zalmfilets	21 gram
Tilapiafilet	24 gram
Inktvis	24 gram
Makreel	24 gram
Tong	23 gram
Sardines	22 gram
Krab	18 gram
Kabeljauw	18 gram
Garnalen	17 gram
Schelvis	16 gram
Ansjovis	14 gram



[www.pattywakkerpersonaltraining.nl](http://www.pattywakkerpersonaltraining.nl)

[info@pattywakkerpersonaltraining.nl](mailto:info@pattywakkerpersonaltraining.nl)

## VLEESVERVANGERS

Veel vleesvervangers zijn echte fabrieksproducten, vol chemische toevoegingen voor geur, kleur en smaak. Vleesvervangers bevatten maar heel weinig eiwitten! Vleesvervangers heb je niet nodig als je gezonde keuzes maakt uit de lijsten met eiwitrijke voeding.

Soort voeding	Eiwitten per 100 gram
Tofu / tahoe	12 gram
Tempeh	12 gram
Seitan (gluten)	22 gram
Vegetarische kipstukjes	14 gram
Vegetarisch gehakt	18 gram
Vegetarische hamburger	16 gram

## PLANTAARDIG

Soort voeding	Eiwitten per 100 gram
<b>Groente</b>	
Asperges	3 gram
Broccoli	4 gram
Taugé	7 gram
Boerenkool	4 gram
Spruitjes	4 gram
Spinazie	3 gram
Avocado	3 gram
Wortel	0.6 gram
Zoete aardappel	3 gram
<b>Bonen (gekookt)</b>	
Sojabonen	17 gram
Lupine	16 gram
Edamame	11 gram
Zwarte bonen	9 gram
Kidneybonen	8 gram
Hummus	6 gram
Kikkererwten	20 gram
<b>Granen (ongekookt)</b>	
Quinoa	16 gram
Amaranth	14 gram
Havermout	13 gram
Couscous	13 gram
Spelt	12 gram
Volkoren pasta	12 gram
Bruine rijst	7 gram



[www.pattywakkerpersonaltraining.nl](http://www.pattywakkerpersonaltraining.nl)

[info@pattywakkerpersonaltraining.nl](mailto:info@pattywakkerpersonaltraining.nl)

### Noten en zaden

Amandelen	21 gram
Pindakaas	25 gram
Hennepzaad	37 gram
Zonnebloempitten	27 gram
Pinda's	25 gram
Pompoenpitten	25 gram
Pistachenoten	20 gram
Lijnzaad	20 gram
Walnoten	14 gram
Pistachenoten	20 gram
1 eetlepel chiazaad	3 gram
1 eetlepel hennepzaad	6 gram

### Fruit

Banaan	1 gram
Kokos	3 gram
Goj-bessen	12 gram
Sinaasappel	1 gram
Citroen	1 gram
Dadel	2 gram
Kers	1 gram
Kiwi	1 gram
Passievrucht	2 gram

Soort voeding	Eiwitten per 100 gram
---------------	-----------------------

### Plantaardige zuivel

1 glas amandelmelk	2 gram
1 glas havermelk	0,8 gram
1 glas soja drink naturel	3 gram