

Producten die proteïne (=eiwit) bevatten

Eiwit is op basis van 100 gram ; deel het door (of vermenigvuldig het met) de gebruikte hoeveelheid!

Vis (per 100 gram)	eiwit	Brood, pasta, etc. (per 100 gram)	eiwit
Ansjovis	20	Aardappel	2
Baars	18	Brood, gemiddeld	8
Forel	23	Couscous	8
Garnalen	28	Pasta, bereid, gemiddeld	5
Haring	19	Rijst, gekookt, gemiddeld	3
Kabeljauw	19		
Kibbeling / lekkerbekje	23	Noten (per 100 gram)	eiwit
Koolvis	22	Amandelen	19
Makreel	19	Cashewnoten	19
Mosselen	10	Hazelnoten	14
Paling	18	Paranoten	14
Roodbaars	19	Pecannoten	9
Sardines	19	Pindanoten	26
Schol	19	Pistachenoten	19
Sliptong	25	Walnoten	14
Tonijn	25	Zonnebloempitten	27
Zalm	20		
		Groente etc. (per 100 gram)	eiwit
Vlees / gevogelte (per 100 gram)	eiwit	Asperges	2
Duif / eend / gans	18	Avocado	3
Fazant	30	Doperwten	5
Gehakt (alle soorten, gebraden)	15	Spliterwten (gedroogd)	22
Geitenvlees, gemiddeld	19	Kikkererwten (gedroogd)	20
Hert	21	Kikkererwten (groen)	8
Kalfsvlees, gemiddeld	22	Mais, hele korrel	9
Kipfilet / kalkoenfilet	23	Snijbonen	2
Konijn / haas	22	Sperziebonen	3
Korhoen	31	Witte bonen, gekookt	7
Lamsvlees, gemiddeld	21	Zwarte bonen, bereid	9
Paardenvlees, gemiddeld	22		
Rundvlees, gemiddeld	22	Overig (per 100 gram)	eiwit
Schapenvlees, gemiddeld	17	Beschuit	12
Struisvogelfilet	22	Brinta	11
Varkensvlees, gemiddeld	21	Cracker	11
		Eierkoek	7
Zuivel (per 100 gram)	eiwit	Havermout	13
Ei (heel)	13	Knäckebröd	12
Geitenkaas	14	Muesli, gemiddeld	10
Kaas, gemiddeld	25	Ontbijtkoek	3
Kwark, gemiddeld	13	Pindakaas	26
Melk, gemiddeld	4	Rijstwafel	8
Vla, gemiddeld	3		
Yoghurt, gemiddeld	4	Herbalife producten	eiwit
Soja etc. (per 100 gram)	eiwit	Formule 1 (per 100 gr, onbereid)	35
Quorn (vleesvervanger)	14	Formule 1 shake (met 250 gr melk)	18
Sojabonen, gedroogd	37	Formule 3 PPP (per portie van 6 gr)	5
Sojayoghurt	5	Geroosterde sojanootjes (per zakje)	11
Sojamelk	4	Proteinereepjes (per stuk)	10
Tahoe/tofu	12		
Tempeh	12		