

**Tabel 3:** Gemiddelde eiwitaanbreng van een exclusief plantaardig voorbeeldmenu conform de voedingsprioriteiten van de [‘food based dietary guidelines’](#) van de Hoge Gezondheidsraad.

FBDG	Voorbeeldmenu	Eiwitten (g)
Minstens 125 g volle granen per dag	<b>bv. 4 sneetjes of 140 g volkorenbrood</b> <i>Ter variatie</i> - 40 g havervlokken en 2 sneetjes of 80 g volkorenbrood: <b>13,4 g eiwitten</b>	<b>16 g</b>
Vul aan in functie van de energiebehoefte	<b>bv. 150 g gekookte aardappelen</b> <i>Ter variatie</i> - 150 g gekookte deegwaren: <b>8 g eiwitten</b> - 150 g gekookte rijst: <b>4,3 g eiwitten</b>	<b>3 g</b>
Eet 250 g fruit per dag	<b>250 g fruit</b>	<b>1,8 g</b>
Eet 300 g groenten per dag	<b>300 g groenten</b>	<b>3,6 g</b>
Eet 15 tot 25 g noten of zaden per dag	<b>20 g notenmengeling</b>	<b>3,6 g</b>
Peulvruchten of andere volwaardige vervangproducten	<b>bv. 100 g tofu</b> <i>Ter variatie</i> - 100 g tempeh: <b>19 g eiwitten</b> - 100 g mycoproteïne: <b>14 g eiwitten</b> - 100 g gekookte peulvruchten: <b>8 g eiwitten</b>	<b>13,5 g</b>
Gebruik tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag	<b>bv. 150 ml verrijkte sojadrink</b> <b>bv. 125 g verrijkt plantaardig alternatief voor yoghurt</b>  <b>bv. 25 g hummus als beleg</b> (ipv kaas, hummus is geen melkproduct) <i>Ter variatie</i> - 150 ml andere verrijkte plantaardige drank: <b>0,5 g eiwitten</b> (zij kunnen melk niet volwaardig vervangen)	<b>5 g</b> <b>5 g</b>  <b>1,6 g</b>
<b>Totaal (*)</b>		<b>53,1 g eiwitten <sup>(1)</sup></b>

(\*) Deze voeding moet verder worden uitgebreid in functie van de persoonlijke energiebehoefte en verder in lijn met algemene voedingsaanbevelingen.

(1) Minimale benodigde hoeveelheid eiwitten bij veganistische voeding: 1,1 g eiwitten per kg lichaamsgewicht per dag > bv. persoon van 70 kg: 77 g eiwitten