

Tabel 1: Eiwitgehalte van voedingsmiddelen, weergegeven per gebruikelijke portie.

Dierlijke eiwitbronnen	Gebruikelijke portie	Eiwitgehalte (g) per portie
Vlees/gevogelte Het exacte eiwitgehalte varieert naargelang de soort.	100 g	gemiddeld 20 g
Vis Het exacte eiwitgehalte varieert naargelang de soort.	100 g	gemiddeld 18 g
Ei	50 g	6,5 g
Potje plattekaas	100 g	7,5 g
Glas melk	150 ml	5 g
Potje yoghurt	125 g	5 g
Sneetje kaas als beleg, type Gouda	20 g	5 g

Plant aardige eiwitbronnen	Gebruikelijke portie	Eiwitten (g) per portie
Tofu	100 g	13,5 g
Linzen	100 g gekookt	9,7 g
Kikkererwten	100 g gekookt	7,7 g
Bonen	100 g gekookt	7,7 g
Handvol notenmengeling	20 g	3,6 g
Glas sojadrink	150 ml	4,5 g
Glas amandeldrink	150 ml	0,6 g
Glas haverdrink	150 ml	0,5 g
Hummus als beleg	25 g	1,6 g
Havervlokken	40 g	5,4 g
Sneetje volkorenbrood	35 g	4 g
Deegwaren	150 g gekookt	8 g
Quinoa	150 g gekookt	7,8 g
Rijst	150 g gekookt	4,3 g
Aardappelen	150 g gekookt	3 g
Groenten	200 g	2,4 g
Stuk fruit	125 g	0,9 g

Bron: www.internubel.be – geraadpleegd op 6 augustus 2020

	Eiwitbronnen met een hoge biologische waarde
	Eiwitbronnen met een lagere biologische waarde