

Tabel 2: Gemiddelde eiwitaanbreng van een gemengd 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	bv. 4 sneetjes of 140 g volkorenbrood <i>Ter variatie</i> - 40 g havervlokken en 2 sneetjes of 80 g volkorenbrood: 13,4 g eiwitten	16 g
Vul aan in functie van de energiebehoefte	bv. 150 g gekookte aardappelen <i>Ter variatie</i> - 150 g gekookte deegwaren: 8 g eiwitten - 150 g gekookte rijst: 4,3 g eiwitten	3 g
Eet 250 g fruit per dag	250 g fruit	1,8 g
Eet 300 g groenten per dag	300 g groenten	3,6 g
Eet 15 tot 25 g noten of zaden per dag	20 g notenmengeling	3,6 g
Wissel een portie vlees af met vis, ei en peulvruchten of andere volwaardige vervangproducten	bv. 100 g kip <i>Ter variatie</i> - 100 g rood vlees (max. 300 g per week): 20 g eiwitten - 100 g vis (1 tot 2 maal per week): 18 g eiwitten - 100 g ei: 13 g eiwitten - 100 g tempeh: 19 g eiwitten - 100 g mycoproteïne: 14 g eiwitten - 100 g tofu: 13,5 g eiwitten - 100 g gekookte peulvruchten (minstens 1 maal per week): 8 g eiwitten	20 g
Gebruik tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag	bv. 150 ml melk bv. 125 g yoghurt bv. 20 g kaas als beleg <i>Ter variatie</i> - 100 g plattekaas: 7,5 g eiwitten	5 g 5 g 5 g
Totaal (*)		63 g eiwitten ⁽¹⁾

(*) 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 gemengde voeding: 0,83 g eiwitten per kg lichaamsgewicht per dag > bv. persoon van 70 kg: 58 g eiwitten