

Afdeling Dietetiek UMC Utrecht

Eet u voldoende eiwit?

Met deze informatie kunt u de hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen.

Welke producten bevatten veel eiwit?

De 'Tabel met hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen' is een overzicht van de hoeveelheid eiwit van 'gewone' voedingsmiddelen. Voedingsmiddelen die weinig eiwit bevatten zoals groenten, fruit en margarine bevatten wel andere belangrijke voedingsstoffen.

De tabel **Eiwitverrijkte voedingsmiddelen** is een overzicht van eiwitverrijkte voedingsmiddelen. Het assortiment van deze eiwitverrijkte voedingsmiddelen verandert snel en vaak, het is mogelijk dat deze tabel niet de meest recente informatie bevat. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat.

Hoe leest u de voedingsinformatie op verpakkingen van voedingsmiddelen?

Op verpakkingen van producten staan gegevens over de *voedingswaarde*.

U ziet op de verpakking hoeveel eiwit een product bevat. De hoeveelheid eiwit wordt meestal per 100 gram of 100 ml en per portie vermeld. Soms moet u zelf uitrekenen hoeveel eiwit 1 portie bevat.

Hoe rekent u uit hoeveel eiwit 1 portie bevat?

Bijvoorbeeld; op een pak kwark staat de hoeveelheid eiwit per 100 gram vermeld. De kwark bevat per 100 gram; 8 gram eiwit.

Stap 1; Hoeveel gram bevat 1 schaalpje kwark?

Uw schaalpje bevat 150 gram kwark.

Stap 2; Hoeveel eiwit bevat 1 schaalpje kwark?

Een schaalpje van 150 gram kwark bevat

$1,5 \times 8 \text{ gram eiwit} = 12 \text{ gram eiwit per schaalpje kwark.}$

Welk getal kunt u het beste gebruiken?

Op de verpakking van een product staat soms een ander getal dan in deze eiwittabel. De eiwittabel gaat uit van gemiddelden. De verpakking geeft informatie over het specifieke product. De informatie op de verpakking is het meest nauwkeurig.

Tabel met hoeveelheid eiwit in voedingsmiddelen:

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	eiwit (gram)
Melk en zuivel		
Melk (half)vol	1 beker 250 ml	8
Amandeldrink	1 beker 250 ml	1
Chocomel	1 beker 250 ml	8
Goedemorgen drinkontbijt	1 beker 250 ml	7
Karnemelk	1 beker 250 ml	8
Kwark mager	1 schaalte 150 ml	15
Kwark vol	1 schaalte 150 ml	11
Kwark met vruchten	1 schaalte 150 ml	8
Pap, havermout, rijst, Brinta	1 bord 250 ml	9
	1 schaalte 150 ml	5
Protein Quark (Melkunie)	1 portie 200 gram	20
Rijstmelk	1 beker 250 ml	0
Roomijs/yoghurtijs	1 bolletje 50	2
Sojamelk	1 beker 250 ml	9
Sojadessert; vla/sojayoghurt	1 schaalte 150 ml	5
Skyr drink	1 flesje 250 ml	15
Skyr yoghurt	1 bakje 150 ml	17
Vla/yoghurt	1 schaalte 150 ml	6
Brood		
	1 snee 35 gram	3
Cornflakes	4 eetlepels 16 gram	1
Knäckebröd/ beschuit/ontbijtkoek	1 stuks 10 gram	1
Muesli	3 eetlepels 30 gram	3
Tosti met ham en kaas	2 snee brood belegd	15
Kaas volvet		
	voor 1 snee 20 gram	5
Kaas, 20+/30+	voor 1 snee 20 gram	6
Fetakaas	blokje 10 gram	1
Geitenkaas, vers	voor 1 snee 20 gram	3
Geitenkaas, hard	voor 1 snee 20 gram	4
Hüttenkäse, Cottage cheese	voor 1 snee 20 gram	2
Mozzarella	bolletje 125 gram	25
Smeerkaas volvet	voor 1 snee 15 gram	2
Pindakaas		
	voor 1 snee 15 gram	3
Salade op brood (ei, kip, vis)		
	voor 1 snee 30 gram	3
Vlees waren gemiddeld		
	voor 1 snee 20 gram	3
Vlees gemiddeld		
	1 portie 80 gram	23
Vleesragout	2 opscheplepels 100 g	8
Kipfilet	1 portie 100 gram	31

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	eiwit (gram)
Ei	1 stuk 50 gram	6
Vis gemiddeld	1 portie 120 gram	27
Haring zoute/zure	1 stuk 75 gram	13
Lekkerbekje	1 stuk 145 gram	33
Garnalen	1 eetlepel 10 gram	2
Vegetarische vleesvervanging		
Quorn	1 portie 100 gram	17
Tahoe/Tofu/Tempé	1 plak 75 gram	9
Vegetarische burger	1 stuks 100 g	18
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie 85 g	22
Aardappelen gekookt, gebakken	2 opscheplepels 100 g	2
Pasta, gekookt	2 opscheplepels 100 g	6
Peulvruchten witte/bruine bonen linzen, kidneybonen	2 opscheplepels 120 g	10
Rijst, gekookt	2 opscheplepels 110 g	4
Groenten; gemiddeld, gekookt	2 opscheplepels 100 g	2
Fruit; gemiddeld	1 stuk of portie	1
Soep met vlees/kip	1 bord 250 ml	13
Soep zonder vlees/kip	1 bord 250 ml	2
Erwtensoep met vlees/worst	1 bord 250 ml	16
Peulvruchtensoepp	1 bord 250 ml	8
Bouillon	1 kop 250 ml	0
Cup a soup	soep van 1 zakje	1
Tussendoortjes zoet		
Amandelbroodje	1 stuk 60 gram	6
Appelflap	1 stuk 100 gram	4
Brownie	1 stuk 65 gram	3
Cake	1 plak 30 gram	2
Candybar groot	1 stuk 60 gram	3
Candybar mini	1 stuk 20 gram	1
Gevulde koek	1 stuk 60 gram	3
Koek klein	1 stuk 10 gram	1
Koek groot	1 stuk 55 gram	4
Pannenkoek	1 stuk 70 gram	6
Poffertjes	12 stuks 100 gram	7
Taart, gmiddeld	1 punt 100 gram	4
Kwarktaart	1 punt 115g	6

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	eiwit (gram)
Tussendoortjes hartig		
Bierworstje, bifi	1 stuk 30 gram	5
Drumstick (kip)	1 stuk 80 gram	21
Frikadel	1 stuk 75 gram	10
Gehaktballetjes	5 stuks 100 gram	20
Haring, zoute, gemarineerd	1 stuk 75 gram	14
Haring, gerookt	1 stuk 110 gram	24
Kaas, blokje	1 blokje 20 gram	5
Kaas op toastje	voor 1 toastje 10 gram	2
Kaascroissant	1 stuk 60 gram	7
Knakworst	1 stuk 20 gram	2
Kroket, 3 bitterballen	1 stuk 65 gram	7
Loempia	1 stuk 150 gram	11
Noten gemengd	1 handje 25 gram	6
Patates frites	1 zak 150 gram	7
	1 opscheplepel 50 g	2
Pinda's	1 eetlepel 20 gram	5
Pizza, mini	1 stuk 100 gram	9
Salade op toast (ei, kip, vis)	voor 1 toastje 10 gram	1
Saucijzenbroodje	1 stuk 70 gram	7
Worst	1 plakje 20 gram	3
Worstenbroodje	1 stuk 75 gram	9
Zalm, uit blik, gerookt	voor 1 toastje	3

Dieetproducten;

De diëtist adviseert u over het gebruik van onderstaande dieetproducten, overleg met de diëtist als u hierover vragen hebt.

Drinkvoeding.

Drinkvoeding is kant-en-klare vloeibare voeding die extra energie en eiwit bevat. Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar. De hoeveelheid eiwit varieert tussen 8 en 20 gr per flesje, kijk op de verpakking hoeveel eiwit de drinkvoeding die u gebruikt bevat.

ProSource

ProSource is een siroop die vooral extra eiwit bevat; 30 ml ProSource Plus bevat 15 g eiwit. ProSource kan aan warm en koude dranken of voedingsmiddelen toegevoegd worden.

Eiwitmodule

Een eiwitmodule is een poeder dat extra eiwit bevat; 1 maatschepje (2,5 g) bevat 2,2 g eiwit. Het heeft een neutrale smaak en is gemakkelijk door voeding of dranken te mengen. Voorbeelden zijn Protifar, Resource Instant Protein en Fresubin Protein Powder.

Eiwitverrijkte voedingsmiddelen

Er zijn veel verschillende eiwitverrijkte voedingsmiddelen te koop, in de supermarkt of via internet. U kunt op websites kijken waar deze producten verkrijgbaar zijn. Het assortiment van deze eiwitverrijkte voedingsmiddelen verandert snel en vaak. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het voedingsmiddel bevat. Voorbeelden van eiwitverrijkte voedingsmiddelen zijn:

Voedingsmiddel	eenheid/gewicht	eiwit (gram)
Boermarke shake	1 beker 200 ml	16
Boermarke dessert vla/yoghurt	1 bakje 150 ml	10
Boermarke fruitmoes	1 bakje 100 gram	4
Bouwsteentje, klein gebakje	1 stuk 58 gram	8
Breaker High Protein, zuivel	1 pakje 200 gram	11
Carezzo brood	1 snee brood	6
Carezzo krentebol	1 stuk	6
Carezzo koek, muffin, cake	1 stuk	10
Carezzo soep	1 bakje 150 ml	10
Carezzo fruitsap, - zuivel, -ijs	1 stuk	10
Eat natural 'protein packed' reep	1 stuk	10
Easy-to-Eat, zacht vloeibaar	1 stuk, 55 gram	8
Melkunie Milkshake	1 beker van 200 ml	11
Protino (Arla)	1 flesje 125 ml	14
Soya protein (90%)	1 portie 5 gram	4,5
Wei/ Whey eiwit (80%)	1 portie 5 gram	4

Wei eiwitpoeder

Wei eiwitten worden vooral gebruikt door sporters voor spiergroei. Er zijn veel verschillende soorten producten met wei-eiwit te koop. Wei-eiwit concentraat heeft een eiwitpercentage van rond de 80% en is door zijn betaalbaarheid de meest gebruikte vorm. Kijk op de verpakking hoeveel eiwit het product bevat. Overleg met uw diëtist of dit product geschikt voor u is.

Voor meer informatie over eiwit in uw voeding, raadpleeg de site www.voedingscentrum.nl

Afdeling Diëtetik
UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55
www.umcutrecht.nl