

## Overzicht eiwitgehalte

Hieronder ziet u een lijst van de hoeveelheid eiwit in veelgebruikte voedingsmiddelen.

Voedingsmiddel	Eiwit in grammen
1 snee brood	1
1 beschuit	3
1 bolletje	4
1 croissant	3
1 snee knäckebröd	1
1 krentenbol	4
1 snee roggebrood	3
1 plak ontbijtkoek	1
Jam (voor 1 snee brood)	-
Kaas (voor 1 snee brood)	5
Pindakaas (voor 1 snee brood)	3
Vleeswaren (voor 1 snee brood)	2
1 ei	6
1 portie vlees (100 gram rauw)	19
1 portie vis (100 gram)	18
1 portie tahoe (75 gram)	9
1 portie Quorn (100 gram)	12
1 kom soep	3
3 opscheplepels peulvruchten	12
2 aardappelen, gekookt (zo groot als een ei)	2
2 opscheplepels macaroni (gekookt)	3
2 opscheplepels rijst (gekookt)	3
1 portie groenten (200 gram)	3
Halvarine (voor 1 snee brood)	-
Margarine (voor 1 snee brood)	-
1 portie fruit	-
1 glas melk	5
1 glas frisdrank	-
1 glas vruchtensap	-
1 biscuitje	1
1 Evergreen	2
1 koekje, allerhande	1
1 scheutje koffiemelk	1
1 eetlepel noten	5
Salade, bijvoorbeeld wortel- of selderij­salade	-
Salade, bijvoorbeeld eier-, vlees- of zalm­salade	1

U krijgt meer inzicht in de eiwitgehalten van voedingsmiddelen door gebruik te maken van de eiwitvariatielijst of de dieettabel. Deze is te verkrijgen bij de diëtist of de diabetesverpleegkundige.