



Analysetabel eiwitten

Aan de hand van onderstaande tabel krijgt u een indruk van de eiwitgehalten van een aantal veel gebruikte voedingsmiddelen.

	eenheid	hoeveelheid gram / ml	eiwit gram
Brood			
beschuit	1 stuk	10 g	1
beschuitbol	1 stuk	20 g	2
brood, bruin/wit/volkoren	1 snee	35 g	3
broodje	1 stuk	50 g	5
cracker	1 stuk	10 g	1
croissant	1 stuk	40 g	3
knäckebröd	1 snee	10 g	1
krentenbol	1 stuk	50 g	4
krenten-/rozijnen-/muesli brood	1 snee	35 g	3
roggebrood donker	1 snee	50 g	2
roggebrood licht	1 snee	25 g	2
rijstwafel	1 stuk	7 g	1
stokbrood	1 snee	15 g	1
suikerbrood	1 snee	35 g	2
toastje	2 stuks	10 g	1
Koek etc.			
appeltaart	1 punt	100 g	4
cake	1 plakje	30 g	2
eierkoek	1 stuk	30 g	2
gevulde koek	1 stuk	60 g	3
koekje gemiddeld	1 stuk	10 g	1
kwarktaart	1 punt	115 g	6
ontbijtkoek	1 plakje	20 g	1
roombroodje	1 stuk	100 g	7
slagroomtaart	1 punt	100 g	5
stroopwafel	1 stuk	40 g	1
theebiscuitje	1 stuk	5 g	1
tompouce	1 stuk	85 g	3
volkorenbiscuitje	1 stuk	10 g	1
vruchtenvlaai	1 punt	180 g	4

	eenheid	hoeveelheid gram / ml	eiwit gram
Beleg			
aardbeien	3-4 stuks	30 g	-
chocoladehagel/-pasta	1 portie	15 g	1
ei	1 stuk	50 g	6
eiersalade	1 portie	25 g	2
groentesalade (sellery, komkommer)	1 portie	25 g	1
hazelnootpasta	1 portie	15 g	1
honing, jam, suiker, fruithagel, appelstroop	1 portie	15 g	-
kaas 40+/48+	1 portie (kaasschaaf)	20 g	5
	1 plak (gesneden)	30 g	7
kaas 20+/30+	1 portie (kaasschaaf)	20 g	6
	1 plak (gesneden)	30 g	9
ontbijtkoek	1 plakje	25 g	1
pindakaas	1 portie	15 g	4
rauwkost (zoals tomaat, radijs, komkommer etc.)	1 portie	± 50 g	1
sandwichspread naturel	1 portie	15 g	1
smeerkaas, mager	1 portie	15 g	3
speculaasje	1 portie	10 g	1
vis(conserven)	1 stuk	40 g	7
vissalade (zalm, tonijn)	1 portie	25 g	2
vleeswaren mager	1 portie	20 g	3
vleeswaren gemiddeld, worst	1 portie	20 g	2
vleessalade (beenham, kip)	1 portie	25 g	2
Zwitserse strooikaas	1 portie	3 g	1



	eenheid	hoeveelheid gram / ml	eiwit gram
Zuivel			
chocolademelk	1 glas	150 ml	5
melk / karnemelk	1 glas	150 ml	5
kwark, magere	1 schaalpje	150 ml	15
kwark met vruchten	1 schaalpje	150 ml	9
pap, gemiddeld	1 schaalpje	150 ml	6
sojamelk	1 glas	150 ml	5
yoghurtdrank	1 glas	150 ml	4
yoghurt / vruchtenyoghurt	1 schaalpje	150 ml	6
vla, gemiddeld	1 schaalpje	150 ml	4
Dranken (overig)			
advocaat	1 glaasje	50 ml	2
bier	1 glas	200 ml	1
borreltje	1 glaasje	30 ml	-
frisdrank, limonade	1 glas	150 ml	-
fruitdranken	1 glas	150 ml	-
thee	1 kop	150 ml	-
koffie	1 kop	150 ml	-
koffie met koffiemelk	1 kop	150 ml	1
koffie verkeerd	1 kop	150 ml	4
tomatensap	1 glas	100 ml	2
vruchtensap	1 glas	150 ml	1
water / mineraalwater	1 glas	150 ml	-
wijn, rood / wit	1 glas	100 ml	-
Warme maaltijd			
maaltijd-/bonensoep zonder vlees	1 kop	150 ml	6
maaltijd-/bonensoep met vlees	1 kop	150 ml	10
soep zonder vlees / kip	1 kop	150 ml	2
soep met vlees / kip	1 kop	150 ml	4
vlees / kip / vis	1 portie	100 g	±20
groente	3 lepels	150 g	3
rauwkost	1 schaalpje	50 g	1
aardappelen	3 stuks	150 g	3
pasta, rijst	3 lepels	150 g	4
peulvruchten	3 lepels	180 g	15

	eenheid	hoeveelheid gram / ml	eiwit gram
Fruit			
appelmoes	1 schaaltje	100 ml	-
compote, fruit uit blik	1 schaaltje	150 ml	1
fruit, vers	1 stuk/ 1 schaaltje	150 g	1
Snacks			
chips, ongezoeten	1 handje	10 g	1
noten, ongezoeten gemengd	1 eetlepel	20 g	4
pinda's, ongezoeten	1 eetlepel	20 g	5

Voor uitgebreidere informatie kunt u terecht op diverse internetsites, zoals de voedingsmiddelentabel op www.nieren.nl.

Vind u het lastig om in te schatten of u voldoende eiwit eet? Noteer dan af en toe een dag alles wat en hoeveel u eet en drinkt. Aan het eind van de dag kunt u vervolgens berekenen of de hoeveelheid eiwit in de buurt komt van de benodigde hoeveelheid eiwit zoals staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.

Wilt u het liever digitaal bijhouden? Gebruik dan 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum. Deze is online beschikbaar via <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/> of als gratis app te downloaden in de Google Play Store of Apple iTunes store.