

Overzicht van de hoeveelheid eiwit in veel voorkomende voedingsmiddelen per 100 gram en per portie:

Voedingsmiddel	Eiwit per 100 g (g)	Standaard portie (g)	Eiwit per portie (g)
Vlees/vis			
Kipfilet	30,9	125	38,6
Gehaktbal	27	100	27
Hamburger	22,5	100	22,5
Rundergehakt	30,4	100	30,4
<i>Ontbijtspek (vleeswaar)</i>	15,7	15	2,4
<i>Kipfilet (vleeswaar)</i>	17,5	15	2,6
<i>Ham (vleeswaar)</i>	18	15	2,8
Zalmfilet	20	150	30
Tonijn in blik	24	100	24
Zuivel			
<i>Ei gebakken</i>	14,4	60	8,6
<i>Ei gekookt</i>	12,7	60	7,6
Kwark (half)vol	7,5	150	11,3
<i>Griekse yoghurt (vol)</i>	3,8	150	5,7
<i>Hüttenkäse</i>	11,2	20	2,2
<i>Kaas Jong-beleggen 48+</i>	22,6	25	5,6
<i>Kaas Jong-beleggen 30+</i>	30.1 / 31.9	25	7,5 - 8
<i>Mozzarella</i>	18.7	20	3,7
Peulvruchten			
<i>Linzen bruin - rood</i>	7,6 – 7,7	200	15,2 – 15,4
<i>Kikkererwten</i>	7,6	200	15,2
<i>Kidneybonen</i>	8,3	200	16,6
<i>Doperwten</i>	4	175	7
<i>Pinda</i>	25,2	25	6,3
Groenten			
<i>Boerenkool (rauw-gekookt)</i>	3 – 2,7	200	6 – 5,4
<i>Rucola</i>	3,6	20	0,72
<i>Spinazie (rauw-gekookt)</i>	3,2 – 2,9	200 - 175	6,4 – 5,1
Noten en zaden			
<i>Amandelen</i>	25,4	25	6,4
<i>Cashewnoten</i>	21,2	25	5,3
<i>Chiazaad</i>	16,5	15	2,5
<i>Lijnzaad</i>	19	15	2,9
<i>Pistache</i>	23.8	25	6
<i>Walnoten</i>	15,9	25	4
<i>Zonnebloempitten</i>	18	25	4,5
Graanproducten			
<i>Havermout</i>	12,8	40	5,1
<i>Muesli</i>	8,3	50	4,2
<i>Pasta (volkoren)</i>	5,6	200	11,2
<i>Quinoa</i>	4,4	200	8,8
<i>Rijst (zilvertvies)</i>	3,1	200	6,2
<i>Brood (volkoren)</i>	11,1	35 (snee)	3,9
Vlees- en zuivelvervanger			
<i>Tempé</i>	12,2	125	15,3
<i>Tofu</i>	11,6	125	14,5

Ontbijten met minstens 20 gram eiwit

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/>

Eiwit		25,3 g	
Ontbijt	Aantal		
Ei Algemeen, gebakken (met olie of vet)	2 van 1 ei	14,4	>
Goudse jong beleggen 48+ kaas Jumbo	1 voorgesneden plak	7,1	>
Boterham, volkoren Algemeen	1 snee	3,9	>
		<hr/>	
		25,3 g	

Eiwit		23,3 g	
Ontbijt	Aantal		
Volle Franse kwark Milbona - Lidl	1,5 schaaltje	17,1	>
Noten, ongezoeten Algemeen	1 handje	4,5	>
Chiazaad Algemeen	1 eetlepel	1	>
Kokos geraspt, gedroogd Algemeen	1 eetlepel	0,6	>
Blauwe bessen Algemeen, rauw	15 gram	0,1	>
		<hr/>	
		23,3 g	

Eiwit		22,3 g	
Ontbijt	Aantal		
Omelet Algemeen, gebakken (met olie of vet)	2 van 1 ei	14,4	>
Geraspte kaas Algemeen	1 eetlepel	2,3	>
Spinazie, diepvries Algemeen, gekookt of gewokt (zonder olie of vet)	1 opscheplepel	1,6	>
Volkoren brood Algemeen	1 snee	3,9	>
Snack tomaatjes Tommies, rauw	1 stuks	0,1	>
		<hr/>	
		22,3 g	

Eiwit		21,2 g	
Ontbijt	Aantal		
Avocado Algemeen, rauw	1 stuks	3,6	>
BIO cracker volkoren Jumbo	3 stuks	3,6	>
Hüttenkäse Algemeen	1 voor 1 snee	2,2	>
Hummus tomaat Jumbo	1 voor 1 snee	1	>
Halfvolle melk Algemeen	1 beker	8,5	>
Kaas, 48+ Algemeen	1 voor 1 toastje	2,3	>
		<hr/>	
		21,2 g	

Eiwit		20,8 g	
Ontbijt	Aantal		
Yoghurt, halfvol Algemeen	1,5 schaaltje	9,5	>
Appel met schil Algemeen, rauw	1 stuks	0,4	>
Lijnzaad Algemeen	1 eetlepel	1,3	>
Cashewnoten, ongezoeten Algemeen	1 handje	5,3	>
Krokante muesli Algemeen	1 voor 1 schaaltje	4,3	>
		<hr/>	
		20,8 g	

Eiwit		25,7 g	
Ontbijt	Aantal		
Volkoren brood Algemeen	2 snee	7,8	>
Kipfilet, vleeswaar Algemeen	1 voor 1 snee	3,9	>
OLD AMSTERDAM KAAS 35+ PLAK OLD AMSTERDAM	1 voorgesneden plak	8,8	>
Kefir Algemeen	1 glas	5,3	>
		<hr/>	
		25,7 g	