

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

# 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, ongezouten 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, ongezouten 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	