

Eiwitten: wat zijn dit, en welke producten bevatten veel eiwitten?

Onze voeding bestaat uit verschillende componenten: vetten, koolhydraten, eiwitten en diverse vitaminen en mineralen. Bepaalde voedingsmiddelen zijn rijk aan vet, anderen zijn rijk aan koolhydraten. Sommige voedingsmiddelen kunnen zowel vet als koolhydraten en eiwitten bevatten.

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan dierlijke eiwitten, zijn vlees, vis, zuivel, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten komen voor in brood, graanproducten, noten en peulvruchten. Hierbij een aantal voorbeelden van voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten, en voedingsmiddelen die weinig tot geen eiwitten bevatten.

Voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten:

- Brood
- Eieren
- Melk
- Noten
- Vlees
- Vis

Voedingsmiddelen die weinig/geen eiwitten bevatten:

- Fruit
- Groente
- Jam
- Koffie
- Olijfolie
- Vruchtensap

Zoals u wellicht weet, wordt er aangeraden om iedere dag 2 stuks fruit en 250 gram groente te consumeren. Dit is vrij gemakkelijk te meten.

Het eten van voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen is een stukje minder eenvoudig te meten. Eiwitten zitten namelijk in veel soorten voedingsmiddelen. Het Voedingscentrum heeft voor de 65+'er een voorbeeld van een dagmenu opgesteld, weergegeven in onderstaande afbeelding.

Vrouw	Man
Maak je eigen dagmenu met:	Maak je eigen dagmenu met:
 250 gram groente	 250 gram groente
 2 porties fruit	 2 porties fruit
 3-4 bruine / volkoren boterhammen	 6-7 bruine / volkoren boterhammen
 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen	 4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen
 1 portie vis / peulvruchten / vlees	 1 portie vis / peulvruchten / vlees
 15 gram ongezouten noten	 25 gram ongezouten noten
 3-4 porties zuivel	 3 porties zuivel
 40 gram kaas	 40 gram kaas
 40 gram smeer- en bereidingsvetten	 65 gram smeer- en bereidingsvetten
 1,5-2 liter vocht	 1,5-2 liter vocht

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen:

