Voeding, sport & leefstijl

EIWITRIJK ETEN

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL

EIWITRIJK ETEN

De eiwitten zijn tegenwoordig ongelofelijk populair. Je loopt de supermarkt in en de marketing vliegt je gelijk om de oren met “high protein” producten. Het ene product ziet er dan nog aantrekkelijker uit dan het andere. Er wordt letterlijk tegen elkaar op geconcurreerd tussen de merken om ons te laten geloven dat we al die producten nodig hebben. Maar waarom is eiwit zo'n hype geworden? Marketing speelt in op de steeds grotere focus op gezondheid en fitness, waarin bepaalde fysieke doelen behaald moeten worden. Eiwitten worden gepromoot als de oplossing voor alles, van spiergroei tot gewichtsverlies. Ik kan je vertellen, dat is zeker niet het geval. Zelfs als je veel sport, hebben we die producten niet per se nodig.

Inderdaad zijn eiwitten belangrijk. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor het herstel van spieren, de opbouw van cellen en weefsels, en voor het functioneren van ons immuunsysteem. Eiwitten spelen een belangrijke rol in ons lichaam, maar dat betekent niet dat we ze in enorme hoeveelheden moeten consumeren, of dat we afhankelijk moeten zijn van speciale, vaak dure eiwitproducten die de supermarkt overspoelen.

Sterker nog, de meeste mensen kunnen de benodigde hoeveelheid eiwitten uit hun reguliere voeding halen, zonder dat ze shakes of eiwitrepen nodig hebben. In dit document leg ik uit hoe je eiwitten uit voeding kunt halen die je gewoon in de supermarkt kunt kopen.

Plantaardige eiwitbronnen

5 gram eiwit
1 opscheplepel= 60 gram

5 gram eiwit
1 opscheplepel= 60 gram

5 gram eiwit
1 opscheplepel=1 opscheplepel= 60 gram

6 gram eiwit
60 gram

11 gram eiwit
175 gram ongekookt

10 gram eiwit
75 gram ongekookt

8,5 gram eiwit
75 gram ongekookt

18,8 gram eiwit
75 gram ongekookt

3,8 gram eiwit
per snee

1,3 gram eiwit
per cracker

13 gram eiwit
100 gram

15 gram eiwit
100 gram

30 gram eiwit
100 gram

12 gram eiwit
100 gram

1,65 gram eiwit
10 gram

4-6 gram eiwit
100 gram

3 gram eiwit
100 ml

4 gram eiwit
20 gram

4,5 gram eiwit
25 gram

6 gram eiwit
30 gram

12 gram eiwit
100 gram

Voeding, sport & leefstijl

Eiwitrijke producten dierlijk

6,2 gram eiwit
1 ei (50 gram)

31 gram eiwit
100 gram

21 gram eiwit
100 gram

20 gram eiwit
100 gram

25,9 gram eiwit
100 gram

9 gram eiwit
100 gram

8 gram eiwit
100 gram

10 gram eiwit
100 gram

3,6 gram eiwit
100 ml

3,5 gram eiwit
100 ml

19 gram eiwit
100 gram

21 gram eiwit
100 gram

16 gram eiwit
100 gram

29 gram eiwit
100 gram

25 gram eiwit
100 gram

Voeding, sport & leefstijl

Vleesvervangers (per 100 gram)

- Energie: 113 kcal
- Eiwitten: 13 g
- Vetten: 5,9 g
  Waarvan verzadigd: 0,7 g
- Koolhydraten: 0,8 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 2,1 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 131kcal
- Eiwitten: 15 g
- Vetten: 7,3 g
  Waarvan verzadigd: 1,2 g
- Koolhydraten: 1 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 0,.6 g
- Zout: 0,9 g

- Energie: 164 kcal
- Eiwitten: 30 g
- Vetten: 2,1 g
  Waarvan verzadigd: 0,7 g
- Koolhydraten: 5,5 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 1,6 g
- Zout: 1,25g

- Energie: 130 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Vetten: 3,4 g
  Waarvan verzadigd: 0,4 g
- Koolhydraten: 1,8 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 7,2 g
- Zout: 1,1g

- Energie: 106 kcal
- Eiwitten: 8,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 5,5 g
- Zout: 0,01

- Energie: 107 kcal
- Eiwitten: 7,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1 g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 5,7 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 106 kcal
- Eiwitten: 8,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1 g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 6,4 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 648 kcal
- Eiwitten: 21,6 g
- Vetten: 56,4 g
  Waarvan verzadigd: 8,6 g
- Koolhydraten: 10 g
  Waarvan suikers: 4,3 g
- Vezels: 7,1 g
- Zout: 0 g

- Energie: 169 kcal
- Eiwitten: 6,8 g
- Vetten: 6,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,8 g
- Koolhydraten: 17 g
  Waarvan suikers: 1,4 g
- Vezels: 6,3 g
- Zout: 1,15 g

- Energie: 179 kcal
- Eiwitten: 11 g
- Vetten: 6,7 g
  Waarvan verzadigd: 0.8 g
- Koolhydraten: 16 g
  Waarvan suikers: 5,6 g
- Vezels: 5,2 g
- Zout: 1,3 g

- Energie: 196kcal
- Eiwitten: 16 g
- Vetten: 12 g
  Waarvan verzadigd: 2,9 g
- Koolhydraten: 5,6 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 1,2 g
- Zout: 0,75 g

- Energie: 148 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Vetten: 5,4 g
  Waarvan verzadigd: 0.,6 g
- Koolhydraten: 2,1 g
  Waarvan suikers: 0,7 g
- Vezels: 5,7 g
- Zout: 1,03 g

Voeding, sport & leefstijl