

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Eiwit (gram)
Zuivel(vervangers):		
Haver-, Kokos-, Rijst-, Amandeldrink	1 glas 200 ml	1
Kwark (mager, vol)	1 schaalte 150 ml	12
Lindahls kwark / pudding	1 schaalte 150 gram	15
Melk (vol, halfvol, karnemelk, chocolademelk) en sojadrink	1 glas 200 ml	7
Melkunie Protein kwark	1 schaalte 200 gram	20
Pap (havermout, rijst) van melk	1 schaalte 150 ml	5
Roomijs	1 bolletje 50 gram	2
Skyr yoghurt	1 schaalte 150 ml	15
Slagroom	1 toef 10 gram	0
Soja vlavariatie en vla	1 schaalte 150 ml	4
Soja kwarkvariatie	1 schaalte 150 ml	8
Yoghurtdrink	1 glas 200 ml	6
Yoghurt (vol, Griekse) en soja yoghurtvariatie	1 schaalte 150 ml	6
Eiwitverrijkt zuivel:		
Arla Protino	1 pakje 250 ml	26
Alpro Sojadrink	1 glas 200 ml	10
Boermarke shake	1 beker 200 ml	16
Breaker High Protein	1 pakje 200 gram	11
Carezzo roomijs en waterijs	1 stuk 90 gram	10
Danone HiPRO drink	1 flesje 330 ml	25
Easy-to-Eat	1 bakje 55 gram	11
Melkunie Protein shake	1 flesje 225 ml	20
Zuivelhoeve High protein duo	1 bakje 150 ml	15
Brood (vervangers):		
Brood (wit, bruin, krenten)	1 snee 35 gram	3
Cornflakes	4 eetlepels 16 gram	1
Knäckebröd, beschuit	1 stuks 10 gram	1
Ontbijtkoek	1 plak 25 gram	1
Muesli	4 eetlepels 40 gram	4

Eiwitverrijkt brood:		
Carezzo brood	1 snee 35 gram	8
Carezzo rozijnenbol	1 stuk 65 gram	10
Eat Natural, Super granola protein	4 eetlepels 40 gram	7
Leev, Protein Muesli sport	4 eetlepels 40 gram	12

Broodbeleg:		
Avocado	1 halve 90 gram	2
Ei	1 stuk 50 gram	6
Ei-, kip-, vis-, vleessalade	voor 1 snee 25 gram	3
Geitenkaas en Kaas (48+)	voor 1 snee 30 gram	7
Humus	voor 1 snee 20 gram	2
Hüttenkäse	voor 1 snee 20 gram	2
Pindakaas	voor 1 snee 20 gram	5
Tahin (sesampasta)	voor 1 snee 20 gram	4
Smeerkaas vol	voor 1 snee 15 gram	2
Vegan kaas	voor 1 snee 30 gram	0
Vega vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee 20 gram	2
Vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee 20 gram	3
Zoet beleg	voor 1 snee 20 gram	0

Tussendoortjes hartig:		
Gehaktballetjes	3 stuks 60 gram	12
Geroosterde mix van mais, kikkererwten, tuinbonen	1 handje 30 gram	5
Kaas	1 blokje 20 gram	5
Kaascroissant	1 stuk 60 gram	6
Kaassoufflé	1 stuk 60 gram	5
Kipnuggets	3 stuks 60 gram	10
Knakworst	1 stuk 20 gram	2
Kroket of 3 bitterballen	1 stuk 65 gram	7
Loempia	1 stuk 150 gram	11
Noten gemengd en pinda's	1 handje 25 gram	5
Vegetarische balletjes	3 stuks 60 gram	10
Worst	1 plakje 20 gram	3

Eiwitverrijkt tussendoortjes:		
Boermarke fruitmoes	1 bakje 100 gram	4
Bouwsteentje, klein gebakje	1 stuk 58 gram	8
Carezzo cake, muffin	1 stuk 50 gram	10
Eat natural 'protein packed' reep	1 stuk 45 gram	10

Tussendoortjes zoet:		
Cake	1 plak 30 gram	2
Candybar gemiddeld	1 stuk 50 gram	3
Fruit (gedroogd) gemiddeld	1 stuk of portie	1
Koek klein	1 stuk 15 gram	1
Koek groot	1 stuk 55 gram	3
Pannenkoek klein	1 stuk 60 gram	5
Poffertjes	10 stuks 100 gram	6
Taart gemiddeld	1 punt 100 gram	4

Warme maaltijd:		
Fetakaas	3 blokjes 30 gram	5
Garnalen	1 eetlepel 10 gram	2
Haring	1 stuk 75 gram	13
Kipfilet	1 portie 100 gram	31
Mozzarella	½ bol 60 gram	11
Peulvruchten (o.a. bonen, linzen)	1 eetlepel 35 gram	3
Quorn	1 portie 100 gram	17
Tahoe, Tofu, Tempé	1 plak 75 gram	9
Vegetarische burger	1 stuk 100 gram	18
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie 85 gram	22
Vis gemiddeld, onbereid	1 portie 120 gram	20
Vlees gemiddeld, onbereid	1 portie 100 gram	20
Groenten gemiddeld, gekookt	2 opscheplepels 110 gram	2
Jus/saus gemiddeld	1 sauslepel 25 gram	0
Aardappelen gekookt, gebakken	2 opscheplepels 100 gram	2
Couscous en bulgur, gekookt	2 opscheplepels 120 gram	5
Pasta, gekookt	2 opscheplepels 90 gram	5
Rijst, gekookt	2 opscheplepels 120 gram	4
Bouillon	1 kop 250 ml	0
Erwtensoepp met vlees/worst	1 kop 250 ml	16
Peulvruchtensoepp	1 kop 250 ml	8
Soepp met vlees/kip	1 kop 250 ml	12
Soepp zonder vlees/kip	1 kop 250 ml	2