



Eiwitrijke producten (18, 19)

Voedingsmiddel	Eenheid	Gram	Eiwit (gram)
Boterham	1 snee	35	3
Broodbeleg			
Kip- of kalkoenfilet	Voor 1 snee	15	3
Fricandeau	Voor 1 snee	15	5
Achterham	Voor 1 snee	15	4
Rosbief	Voor 1 snee	15	4
Filet Americain	Voor 1 snee	20	3
Rauwe ham	Voor 1 snee	20	3
Kaas 20+	Voor 1 snee	20	7
Kaas 30+	Voor 1 snee	20	6
Kaas 40+	Voor 1 snee	20	5
Kaas 48+ (volvet)	Voor 1 snee	20	5
Brie, 50+	Voor 1 toastje	10	2
Camembert	Voor 1 toastje	10	3
Gorgonzola	Voor 1 toastje	10	2
Gruyère	Voor 1 snee	20	6
Feta	Blokje	10	2
Mozzarella	Half bolletje	60	12
Parmezaanse kaas	1 eetlepel	10	4
Paturain/Boursin	Voor 1 toastje	10	1
Smeerkaas, 40+	Voor 1 snee	15	2
Pindakaas	Voor 1 snee	15	3
Houmous	Voor 1 snee	15	1
Eiersalade	Voor 1 snee	30	2
Hampreisalade	Voor 1 snee	30	1
Zalmsalade	Voor 1 snee	30	3
Zuivelproducten			
Melk, mager	1 glas	200	7
Melk, halfvol	1 glas	200	7
Melk, vol	1 glas	200	6,5
Melk, karne	1 glas	200	6,5
Melk, chocolade vol	1 glas	200	7
Melk, soja	1 glas	200	7
Alpro soja protein	1 glas	200	10
Overige plantaardige zuivel	1 glas	200	1
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, vruchten vol	1 schaaltje	150	5
Sojayoghurt met vruchten	1 schaaltje	150	5
Yoghurtdrink	1 glas	200	7
Breaker original	1 stuks	200	7



Breaker high protein	1 stuks	200	11
Vifit proteïne	½ pakje	165	8,5
Kwark, mager	1 schaaltje	150	15
Kwark, vol	1 schaaltje	150	11
Hangop	1 schaaltje	150	15
Skyr (ijslandse yoghurt)	1 schaaltje	150	16
Skyr drink	1 flesje	250	15
Protein by Melkunie	1 bakje	200	20
Protein by Melkunie drink	1 flesje	500	25
Slagroomvla	1 schaaltje	150	5
Vla, mager	1 schaaltje	150	5
Pap, griesmeel	1 schaaltje	150	5
Pap, haverhout	1 schaaltje	150	5
Pap, rijste	1 schaaltje	150	5
Pudding, chocola	1 schaaltje	150	6
Pudding, luchtige	1 schaaltje	150	7
Easy to eat toetje	Portie	55	8
Arla Protino	1 flesje	125	13,6
Vlees			
Biefstuk	Portie	100	29
Tartaartje	Portie	70	21
Sucadelap	Portie	100	33
Hamlap	Portie	100	31
Varkenshaas	Portie	100	29
Schnitzel	Portie	100	28
Kipfilet	Portie	100	31
Gehaktbal, hoh	Portie	100	21
Gehaktbal, rund	Portie	100	27
Saucijs	Portie	90	20
Hamburger	Portie	70	16
Rookworst	Stukje	100	15
Slavink	Portie	80	17
Vis			
Mosselen	Portie	100	10
Garnalen	Portie	100	20
Haring, nieuwe	Per stuk	75	13
Pangafilet	Portie	100	19
Tilapiafilet	Portie	100	23
Kabeljauw	Portie	100	23
Tonijn	Portie	100	23
Tong	Portie	100	23
Zalm	Portie	100	21
Zalm, gerookt	Voor 1 toastje	10	2
Makreel, gerookt	Voor 1 toastje	10	2
Paling, gerookt	Voor 1 toastje	10	2
Vissticks	Per stuk	25	4



Kibbeling	Portie	145	33
Lekkerbekje	Portie	145	33
Zure haring	Per stuk	75	12
Bokking	Per stuk	110	24
Ansjovis	Per stuk	4	1
Sardientjes	Portie	30	7
Vegetarische producten			
Tahoe / Tempeh	Plak	75	9
Quorn roerbakblokjes	Portie	100	17
Quorn fijngehakt	Portie	100	17
Vegetarische hamburger	Stuk	75	13
Vegetarische schnitzel	Stuk	100	14
Vegetarische groenteschijf	Stuk	75	12
Diversen zoet			
Krentenbol	Stuk	50	4
Cake	Plak	30	2
Croissant	Stuk	40	4
Pannenkoek	Stuk	70	6
Amandelbroodje	Stuk	60	6
Appelflap	Stuk	100	4
Banketstaaf	Stukje	25	2
Bouwsteentje	Stuk	58	8
Liga proteïne reep	Stuk	32	4,5
Eiwitrijke drinkvoeding	1 flesje	200	20
Diversen hartig			
Worstenbroodje	Stuk	75	9
Bamibal	Stuk	85	6
Bitterbal	Stuk	15	2
Borrelnootjes	Handje	25	4
Noten, gemengde	Handje	25	6
Frites	Zak	175	7
Kroket	Stuk	65	7
Loempia	Stuk	150	11
Avocado	Halve	90	2
Ei	Stuk	50	6
Protifar eiwitpoeder	1 maatschepje	2.5	2.2
Prosource	1 portie	30 ml	15