



Complete Gids voor Eiwitbronnen

Een uitgebreide overzichtsgids met alle essentiële informatie over dierlijke en plantaardige eiwitbronnen. Deze gids helpt je bewuste keuzes te maken voor optimale eiwitinname in je dagelijkse voeding.

Waarom Eiwit Zo Belangrijk Is

Eiwit vormt de bouwsteen van je lichaam en speelt een cruciale rol in talloze lichaamsfuncties. Het is essentieel voor spiergroei, herstel van weefsels en het op peil houden van je metabolisme. Voor volwassenen wordt aanbevolen om dagelijks 0,8 tot 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht binnen te krijgen.

Sporters en actieve mensen hebben vaak een hogere eiwitbehoefte, variërend van 1,2 tot 2,0 gram per kilogram lichaamsgewicht. Het timing van eiwitinname is ook belangrijk - verdeel je eiwitconsumptie over de dag voor optimale opname en benutting door het lichaam.

Een gevarieerde eiwitinname uit verschillende bronnen zorgt ervoor dat je alle essentiële aminozuren binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft voor optimale gezondheid en prestaties.





Dierlijke vs. Plantaardige Eiwitten

Dierlijke Eiwitten

Bevatten alle essentiële aminozuren in optimale verhoudingen. Deze "complete" eiwitten worden snel opgenomen door het lichaam en zijn ideaal voor spieropbouw en herstel.

- Hoge biologische waarde
- Snelle opname
- Complete aminozuurprofiel

Plantaardige Eiwitten

Vaak lagere biologische waarde maar bieden extra voordelen zoals vezels, antioxidanten en fytonutriënten. Door combinatie van verschillende plantaardige bronnen krijg je alle aminozuren binnen.

- Rijk aan vezels
- Antioxidanten en mineralen
- Duurzamer en milieuvriendelijker

Top Dierlijke Eiwitbronnen:

Dierlijke producten leveren hoogwaardige, complete eiwitten die je lichaam direct kan gebruiken. Hier zijn de meest eiwitrijke opties per portie:

Product	Portie	Eiwit (g)	KH (g)	Vet (g)	kcal
Tonijn (blik, water)	150g	38	0	1,5	170
Kipfilet (bereid)	150 g (1 stuk)	34	0	1,5	165
Kalkoenfilet (bereid)	150g	33	0	1,5	160
Biefstuk (mager)	150g	33	0	7,5	200
Zalm (vers)	125g	25	0	16	260
Sardines (blik, water)	100g (uitgelekt)	25	0	10	190
Yoghurt (magere, naturel)	150g	8	9	0,5	60
Hüttenkäse (magere)	150g	16	4,5	2,5	135
Kaas (bijv. 30+, jong)	30g (1 plak)	7	0	6	80
Mozzarella (light)	125g	22	1	12	190
Eieren (gekookt)	2 grote (110g)	14	1	10	155
Rundergehakt (extra mager)	150g	34	0	12	240
Kabeljauw (gebakken)	150g	28	0	1	110
Varkenshaas (mager)	150g	33	0	4,5	180
Lamsvlees (mager)	150g	30	0	9	210
Varkenskarbonade (mager)	150g	32	0	6	190

Let op: kies voor magere bereidingswijzen zoals grillen, koken of stomen om de eiwitwaarde te maximaliseren zonder onnodige calorieën toe te voegen.

Zuivelproducten: Eiwitpowerhouses

Skyr Naturel:

22g eiwit per 200g bakje

IJslandse yoghurt met exceptioneel hoog eiwitgehalte. Ideaal als tussendoortje of ontbijt. Bevat alle essentiële aminozuren en is arm aan vet.

Magere Kwark:

20g eiwit per 200g portie

Veelzijdig zuivelproduct dat je zoet of hartig kunt bereiden. Perfect voor smoothies, als dip of gewoon puur met fruit.

Griekse Yoghurt 0%:

20g eiwit per 200g schaaltje

Romige textuur met hoog eiwitgehalte. Uitstekend als basis voor ontbijt of als gezonde snack tussen maaltijden door.

Eieren: Het Complete Eiwit

- 1 heel ei: 7,5g eiwit
- 2 eieren: 15g eiwit
- 3 eiwitten: 11g eiwit (vetvrij)



Plantaardige Eiwitbronnen: Kracht uit de Natuur

Plantaardige eiwitten bieden niet alleen hoogwaardige eiwitten, maar ook vezels, mineralen en antioxidanten. Ze zijn duurzamer en vaak goedkoper dan dierlijke alternatieven.



Peulvruchten

Linzen, kikkererwten, zwarte bonen en edamame leveren 16-18g eiwit per gekookte portie van 200g. Rijk aan vezels en complexe koolhydraten voor langdurige energie.



Soja-producten

Tofu (18g per 150g) en tempeh (28g per 150g) zijn complete eiwitbronnen. Tempeh is gefermenteerd en bevat probiotica voor een gezonde darmflora.



Noten, Zaden & Pitten

Een handjevol noten, zaden of pitten (30g) levert 6-10g eiwit. Denk aan pompoenpitten, amandelen, chiazaad en hennepzaad, boordevol gezonde vetten en mineralen.

Plantaardige Bron	Portie	Eiwit (g)	KH (g)	Vet (g)	kcal
Tempeh	150g	28	14	16	295
Linzen (gekookt)	200g	18	40	0	230
Kikkererwten (gekookt)	200g	18	54	6	320
Tofu (stevig)	150g	18	3	9	180
Edamame boontjes (gekookt)	100g	11	9	5	120
Hennepzaad (gepeld)	30g	10	3	15	175
Pompoenpitten	30g	9	4	15	170
Amandelen	30g	6	6	16	170
Chiazaad	15g	3	6	5	75
Seitan	100g	25	5	1.5	120
Lupinebonen (gekookt)	100g	15	7	2	100

Eiwitsupplementen: Wanneer en Waarom



Supplementen zijn handig wanneer je je eiwitdoelen moeilijk haalt via voeding alleen, of wanneer je direct na training snel eiwit nodig hebt. Ze zijn niet noodzakelijk voor de meeste mensen, maar kunnen wel praktisch zijn.

Whey eiwit wordt snel opgenomen en is ideaal na training. Plantaardige eiwitpoeders zijn geschikt voor vegans en mensen met lactose-intolerantie. Beide varianten leveren ongeveer 20-25g eiwit per schep.



Whey Eiwit

23g eiwit per schep (30g)

Snelle opname, complete aminozuren, ideaal na training



Plantaardig Eiwit

21g eiwit per schep (30g)

Veganistisch, hypoallergeen, vaak mix van erwten- en rijsteiwit

Tip: Gebruik supplementen als aanvulling, niet als vervanging van echte voeding. Hele voedingsmiddelen bieden meer dan alleen eiwit.