

Productgroep	Product	Hoeveelheid	Portie (gram)	Aantal gram eiwit (per portie)
Zuivel	Eieren	per stuk	50	6
	Magere kwark	schaaltje	150	13
	Volle kwark	schaaltje	150	10,5
	Halfvolle yoghurt	schaaltje	150	6
	Magere yoghurt	schaaltje	150	6
	Skyr naturel	schaaltje	150	16,5
	Goudse 48+ kaas	voor 1 snee	20	5
	30+ kaas	voor 1 snee	20	6
	Roomkaas (60+)	voor 1 snee	15	2
	Halfvolle melk	beker	250	8,5
	Magere melk	beker	250	9
	Karnemelk	beker	250	8
Vis	Tonijn vers bereid	stukje	120	35
	Tonijn uit blik (in water)	portie	30	7,5
	Zalm vers bereid	stukje	120	30
	Zalm gerookt	voor 1 snee	20	4
	Koolvis, bereid	stukje	120	32,5
	Tilapia, bereid	stukje	120	31
	Bakkeljauw, geweekt en gekookt	stukje	120	39,5
	Schol, bereid	stukje	120	35
	Inktvis, bereid	portie	120	19
	Makreel rauw	stukje	120	21,6
	Makreel gerookt	stukje	100	20
	Tong vers bereid	stukje	120	30
	Sardines in blik (in olie)	portie	30	6,5
	Sardines gegrild	portie	120	30
	Vlees	Rosbief, broodbeleg	voor 1 snee	15
Runderbiefstuk, bereid		stukje	100	29
Kipfilet, bereid		stukje	100	31
Kipfilet, broodbeleg		voor 1 snee	15	3
Kalkoenfilet, bereid		stukje	100	25
Kalkoenfilet, broodbeleg		voor 1 snee	15	3
Varkenshaas, bereid		stukje	100	29
Vleesvervanger	Tofu (tahoe), bereid	portie	100	12
	Tempeh, bereid	portie	100	12
	Vegetarisch gehakt, bereid	portie	100	19
	Vegetarisch gehakt Vegetarische slager, bereid	portie	100	25
	Vegetarische kipstukjes Vegetarisch slager, bereid	portie	100	21,5
	Vegetarische hamburger, bereid	portie	100	17
	Vegetarische balletjes, bereid	portie	100	17
Peulvruchten	Sojabonen, gekookt	opscheplepel	60	13
	Kapucijners, gekookt	opscheplepel	60	6
	Edamame bonen, rauw	opscheplepel	60	6,5
	Linzen, gekookt	opscheplepel	60	5,5
	Kidneybonen, gekookt	opscheplepel	60	5

Granen	Quinoa gekookt	opscheplepel	50	2
	Havermout	eetlepel	5	0,5
	Krentenbol	per stuk	50	4
	Couscous, gekookt	opscheplepel	50	2
	Aardappelen, gekookt	middelgroot	70	1
	Volkoren pasta, gekookt	opscheplepel	45	3
	Rijst, gekookt	opscheplepel	55	2
	Bruin of volkorenbrood	1 snee	35	3
Noten & zaden	Pinda's, ongezoeten	handje	25	6,3
	Pistachenoten, ongezoeten	handje	25	6
	Amandelen, ongezoeten	handje	25	6,3
	Cashewnoten, ongezoeten	handje	25	5
	Pijnboompitten	eetlepel	15	3,5
	Zonnebloempitten	eetlepel	15	2,5
	Lijnzaad	eetlepel	15	3
	Pompoenpitten	eetlepel	15	4,5
	Pindakaas	voor 1 snee	20	5
Eiwit verrijkte zuivel producten	Vifit Sport drink aardbei cranberry	beker	250	15
	Breaker high protein vanille	1 stuk	200	12
	Melkunie proteïne kwark	schaaltje	150	15

Bron: Nederlandse Voedingsstoffen Bestand (NEVO) versie 2019 en Nederlandse Voedingsmiddelen Tabel versie 2020