

Eiwitten: wat zijn dit, en welke producten bevatten veel eiwitten?

Onze voeding bestaat uit verschillende componenten: vetten, koolhydraten, eiwitten en diverse vitaminen en mineralen. Bepaalde voedingsmiddelen zijn rijk aan vet, anderen zijn rijk aan koolhydraten. Sommige voedingsmiddelen kunnen zowel vet als koolhydraten en eiwitten bevatten.

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Producten die rijk zijn aan dierlijke eiwitten, zijn vlees, vis, zuivel, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten komen voor in brood, graanproducten, noten en peulvruchten. De eerste opdracht waarin u werd gevraagd de verschillende plaatjes in te delen in eiwitrijke en eiwitarme producten, kan dus als volgt worden ingevuld:

Producten die veel eiwitten bevatten:

- Brood
- Eieren
- Melk
- Noten
- Vlees
- Vis

Producten die weinig/geen eiwitten bevatten:

- Fruit
- Groente
- Jam
- Koffie
- Olijfolie
- Vruchtensap

Zoals u wellicht weet, wordt er aangeraden om iedere dag 2 stuks fruit en 250 gram groente te consumeren. Dit is vrij gemakkelijk te meten.

Het eten van voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen is een stukje minder eenvoudig te meten. Eiwitten zitten namelijk in veel soorten voedingsmiddelen. Het Voedingscentrum heeft voor de 65+'er een voorbeeld van een dagmenu opgesteld, weergegeven in onderstaande afbeelding.

Vrouw	Man
Maak je eigen dagmenu met:	Maak je eigen dagmenu met:
 250 gram groente	 250 gram groente
 2 porties fruit	 2 porties fruit
 3-4 bruine / volkoren boterhammen	 6-7 bruine / volkoren boterhammen
 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen	 4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen
 1 portie vis / peulvruchten / vlees	 1 portie vis / peulvruchten / vlees
 15 gram ongezoeten noten	 25 gram ongezoeten noten
 3-4 porties zuivel	 3 porties zuivel
 40 gram kaas	 40 gram kaas
 40 gram smeer- en bereidingsvetten	 65 gram smeer- en bereidingsvetten
 1,5-2 liter vocht	 1,5-2 liter vocht

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen:

