



FrieslandCampina nir

Institute

for dairy nutrition and health

Eiwit is een belangrijke bouwsteen voor sterke spieren en botten. Eiwit speelt een rol bij de groei en het behoud van spiermassa en de instandhouding van de botmassa.



Het is daarom belangrijk dagelijks voldoende eiwit binnen te krijgen met voldoende en gevarieerde voeding (zie tabel 1).

Eiwit komt voor in verschillende voedingsmiddelen, zoals melk en melkproducten, vlees, vis, eieren, brood en andere graanproducten, peulvruchten en noten. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is meestal hoger dan de kwaliteit van plantaardige eiwitten.¹

Tabel 1. Aanbevolen hoeveelheid eiwit³

Leeftijd (jaar)	g/kg lichaamsgewicht/dag	Totaal g per dag*	Leeftijd (jaar)	g/kg lichaamsgewicht/dag	Totaal g per dag*
0,5	1,31	10 ♂ 9 ♀	10	0,91	31 ♂ 31 ♀
1	1,14	12 ♂ 11 ♀	11	0,91 ♂ 0,90 ♀	34 ♂ 34 ♀
1,5	1,03	12 ♂ 11 ♀	12	0,90 ♂ 0,89 ♀	37 ♂ 38 ♀
2	0,97	12 ♂ 12 ♀	13	0,90 ♂ 0,88 ♀	42 ♂ 42 ♀
3	0,90	13 ♂ 13 ♀	14	0,89 ♂ 0,87 ♀	47 ♂ 45 ♀
4	0,86	15 ♂ 14 ♀	15	0,88 ♂ 0,85 ♀	52 ♂ 46 ♀
5	0,85	16 ♂ 16 ♀	16	0,87 ♂ 0,84 ♀	56 ♂ 47 ♀
6	0,89	19 ♂ 19 ♀	17	0,86 ♂ 0,83 ♀	58 ♂ 48 ♀
7	0,91	22 ♂ 22 ♀	18 - 59	0,83 ♂	62 ♂ 52 ♀
8	0,92	25 ♂ 25 ♀	> 60	0,83 ♂	61 ♂ 55 ♀
9	0,92	28 ♂ 28 ♀			

*op basis van een gemiddeld lichaamsgewicht

Essentiële aminozuren

Eiwit bestaat uit aminozuren, waarvan er 9 essentieel zijn.¹ Deze aminozuren kunnen niet door het lichaam aangemaakt worden, maar ze zijn wel nodig voor het functioneren in het dagelijks leven. Daarom is het belangrijk deze aminozuren via de voeding binnen te krijgen. Voedingsmiddelen met een hoogwaardige eiwitkwaliteit, zoals melk, melkproducten, vlees, vis, eieren, kaas en sojabonen, leveren alle essentiële aminozuren.¹

Gezond ouder worden

Bij het ouder worden neemt zowel de botmassa, spiermassa als spiersterkte langzaam af.¹ Om te zorgen dat dit minder snel gaat, is het van belang om aandacht te besteden aan gezonde voeding en voldoende beweging. Ondanks dat personen ouder dan 50 jaar minder calorieën per dag nodig hebben dan jongere personen, is het belangrijk om de hoeveelheid eiwit in de voeding op peil te houden.

Eiwitinname bij sporters

De eiwitbehoefte van sporters is hoger dan voor niet-sporters, namelijk 1,2 - 2,0 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.² Dit komt doordat sporters een grotere spiermassa hebben of willen opbouwen. De precieze aanbeveling is afhankelijk van de trainingsstatus en trainingsintensiteit.²

Eiwitmeter

Maak een inschatting van je eigen
dagelijkse eiwitinname



Product	Portie	Eiwit (g)
Melkproducten		
Melk (halfvol)	1 glas, 150 ml	5
Karnemelk	1 glas, 150 ml	4,2
Chocolademelk (halfvol)	1 flesje, 200 ml	6,4
Yoghurt (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	6,2
Platte kaas (halfvol)	1 schaalkje, 150 ml	11
Pudding (vanille)	1 schaalkje, 150 ml	4,7
Brood en broodvervangers		
Brood (volkoren)	1 snede, 29 g	3,3
Beschuit (volkoren)	1 stuk, 10 g	1,3
Croissant	1 stuk, 50 g	4,5
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0,9
Krentenbol	1 stuk, 50 g	4,2
Havermout	1 eetlepel, 5 g	0,6
Muesli, krokant, verrijkt	1 eetlepel, 10 g	0,8
Broodbeleg en kaas		
Smeerkaas, magere	Voor 1 snede, 15 g	2,1
Kaas 20+	Voor 1 snede, 20 g	6,9
Kaas 30+	Voor 1 snede, 20 g	6
Goudse kaas 48+	Voor 1 snede, 20 g	4,6
Brie 60+	Voor 1 snede, 30 g	5,1
Parmesan	1 eetlepel, 10 g	4

Confituur	1 eetlepel, 30 g	0
Luikse stroop	Voor 1 snede, 20 g	0,1
Boterhampasta hazelnoten	Voor 1 snede, 20 g	1,1
Speculaaspasta	Voor 1 snede, 20 g	0,6
Pindakaas	Voor 1 snede, 20 g	4,5
Hummus	Voor 1 snede, 20 g	1,3
Gekookte ham	voor 1 snede, 45 g	9,7
Kippensalade	Voor 1 snede, 15 g	1,7

Groente en fruit		
Boerenkool (gekookt)	1 opscheplepel, 85 g	2,3
Broccoli (gekookt)	1 opscheplepel, 30 g	0,9
Tomaat	1 stuk, 150 g	1,4
Avocado	1 stuk, 160 g	3
Rauwkost	1 schaalkje, 70 g	0,9
Bosbessen	1 schaalkje, 100 g	1
Banaan	1 stuk, 130 g	1,4
Appel	1 stuk, 140 g	0,3

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers		
Ei (rauw, onbereid)	1 stuk, 50 g	6,5
Tofu (onbereid)	1 plak, 75 g	10,1
Linzen (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	4,9
Kikkererwten (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	4,5
Kidneybonen (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	5,8
Zalm (onbereid)	1 moot, 180 g	33,1
Kipfilet (onbereid)	1 stuk, 100 g	30,9
Vegetarische burger met soja	1 stuk, 100 g	18,4
Vegetarische burger zonder soja	1 stuk, 100 g	10,2
Mager rundergehakt	1 portie, 100 g	20
Biefstuk	1 portie, 100 g	22,8

Aardappelen, rijst en pasta		
Aardappelen (gekookt)	1 opscheplepel, 50 g	1
Macaroni (gekookt)	1 opscheplepel, 45 g	2,3
Zilvervriesrijst (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	1,9
Quinoa (gekookt)	1 portie, 150 g	5,3
Bulgur (gekookt)	1 portie, 150 g	5,7

Dranken		
Water/thee	1 glas, 150 ml	0
Koffie (zonder suiker)	1 kopje, 125 ml	0
Sinaasappelsap	1 glas, 150 ml	1,5
Rijstmelk	1 glas, 150 ml	0,5

Smeer- en bereidingsvetten		
Margarine	1 eetlepel, 18 g	0
Olijfolie	1 eetlepel, 10 g	0
Roomboter	Voor 1 snee, 6 g	0

Hartige tussendoortjes		
Chips	1 pakje, 30 g	1,8
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	5,4
Olijven	5 stuk, 20 g	0,3

Zoete tussendoortjes		
Energieriep met muesli	1 stuk, 25 g	1,4
Candybar	1 stuk, 20 g	1,1
Kwarktaart	1 punt, 115 g	6,3
Luikse wafel	1 middelgrote, 55 g	2,8
Koekje	1 stuk, 10 g	0,8
Chocolade, melk	1 reep, 25 g	2

Sport specifieke voeding en supplementen		
Energie drank	1 flesje, 330 ml	0
Sportgel	1 zakje, 90 g	0,5
Eiwitdrank	1 flesje, 330 ml	20

Overige producten (zelf invullen)		

Daginame	
Totaal eiwitinname	g

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute.
Versie februari 2021, België.

Bron
Nubel 2017 • Ciqua, French food composition table
• Open Food Facts

Deze test geeft een globaal beeld van je eiwitinname.
Voor persoonlijk advies kun je contact opnemen met een diëtist.

