

## Plantaardige Eiwitten Lijst

[Lees hier het originele artikel](#)

<b>Peulvruchten</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Bruine bonen	7,6	6,9	15,2
Doperwten	5	5,8	10
Edamame	11	9	22
Kapucijners	6,5	6,2	13
Kidneybonen	7,8	6,1	15,6
Kikkererwten	7,5	6,3	15
Limaboon/boterboon	8,2	6	16,4
Linzen	10	8,5	20
Lupine	16	13,4	32
Sojaboon	17	9,8	34
Tuinbonen	8	9,1	16
Witte bonen	7,5	6,6	15
Zwarte bonen	9	5,8	18
<b>Granen (droge vorm)</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Amaranth	14	3,8	10,5
Boekweit	10,4	2,9	7,8
Brood (wit, tarwe)	8,3	3,6	6,2
Brood (volk., tarwe)	8,4	3,4	6,3
Bulgur	9,2	2,6	6,9
Couscous	12,5	3,4	9,4
Gerst	11	3,3	8,25
Gierst	10,6	3,3	8
Haverhout	13,1	3,4	9,8
Pasta (wit)	13,5	3,8	10,1
Pasta (volkoren)	12	3,4	9
Quinoa	16,2	4,1	12,2
Rijst (wit)	7	2	5,3
Rijst (zilvertviesrijst)	7,5	2,1	5,6
Roggebrood	5,5	2,8	4,1
Spelt	12,2	3,4	9,6
<b>Groente (rauw)</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Aardappel	2	2,4	4
Andijvie	1,5	9,4	3,75
Artisjok	2,4	5,9	6
Aubergine	1,2	4,8	3
Avocado	2,6	1,4	6,5
Bloemkool	2	8,3	5
Boerenkool	4,3	8,4	10,75
Broccoli	3,3	11,4	8,25
Champignons	2,7	16,8	6,75
Chinese kool	1,2	6	3
Courgette	1,8	6,6	4,5
Flespompoe	1	1,8	2,5
Knolselderij	2	6,5	5

# Brenda de Groot

<b>Groente (rauw) - vervolg</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Komkommer	0,6	4,2	1,5
Paksoi	1	11,1	2,5
Paprika	1	3,8	2,5
Pastinaak	1,5	1,7	3,75
Peultjes	2,5	5,3	5
Pompoen	0,6	3	2,5
Prei	1,8	6	4,5
Rode biet	2	4,7	5
Rode kool	1,5	5,8	3,75
Sla	1,3	11,8	3,25
Snijbonen	2	11	5
Sperziebonen	2,4	6,6	6
Spinazie	2,5	16,6	6,25
Spitskool	3	9,1	7,5
Spruitjes	3,8	10,2	9,5
Taugé	7	9,3	17,5
Tomaat	1	6,2	2,5
Ui	1,2	3,3	3
Venkel	2	5	5
Witlof	1,3	10	3,25
Wortels	1	3	2,5
Zeekraal	3,1	6,9	7,8
Zoete aardappel (yam, bataat)	2	1,4	5
<b>Noten</b>			
<b>Noten</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Cashewnoten	18,5	3,2	5,5
Hazelnoten	14,2	2,1	4,3
Macadamia's	9	1,3	2,7
Pinda's	26	4,2	7,8
Paranoten	14	2,1	4,2
Pecannoten	8,5	1,2	2,5
Pistachenoten	19,5	3,3	5,8
Walnoten	14,4	2,2	4,3
<b>Zaden</b>			
<b>Zaden</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Chiazaad	16	3,3	3,2
Hennepzaad	37	6,8	7,4
Lijnzaad	20	4,2	4
Pompoenpitten	24,5	7	4,9
Sesamzaad	20,9	3,8	4,4
Zonnebloempitten	27	4,3	5,4
<b>Vleesvervangers</b>			
<b>Vleesvervangers</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 100 kcal</b>	<b>Per portie*</b>
Seitan	22,1	20,8	20,8
Tempeh	12	7,9	18
Tofu / tahoe	12	10	18
Vegaburger	16	9,6	16
Vegagehakt	18	12,4	18

Bronnen: <http://www.voedingswaardetabel.nl> en <http://nutritiondata.self.com>

*\* Portiegrootte:*

Portie groenten: 250 gram

Portie peulvruchten: 200 gram

Portie granen: 75 gram droog = ongeveer 200 gram bereid of 2 broodjes

Portie noten: 30 gram

Portie zaden: 20 gram

Portie vleesvervangers: 100 – 150 gram

*Note 1:* De reden dat pinda bij noten staat en boekweit en quinoa bij granen, heb ik voor de portiegrootte en de logica gedaan: pinda's eet je waarschijnlijk als nootjes en boekweit/quinoa als graan.

*Note 2:* Deze tabel bevat op de vleesvervangers na enkel onbewerkte natuurlijke voedingsmiddelen, maar er zijn nog veel meer veganistische bronnen van eiwitten. Denk aan sojayoghurt, vegan eiwitpoeder, hummus en mueslirepen, die niet in deze tabel staan. Neem ook dit in gedachten als je je dagelijkse eiwitname wilt berekenen.