

Welke voedingsmiddelen zijn goede eiwitbronnen?

Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige producten. Het is goed om hierin te variëren.

Zo krijg je niet alleen verschillende soorten eiwitten binnen, maar profiteer je ook van andere voedingsstoffen zoals vezels, gezonde vetten, vitaminen en mineralen.

Gezonde dierlijke eiwitbronnen zijn bijvoorbeeld:

- eieren;
- magere kwark, yoghurt en skyr;
- hüttenkäse;
- melk;
- kip en kalkoen;
- vis, zoals zalm, makreel, tonijn en kabeljauw.

Gezonde plantaardige eiwitbronnen zijn onder andere:

- linzen;
- kikkererwten;
- zwarte bonen, kidneybonen en andere peulvruchten;
- tofu en tempeh;
- edamame;
- sojayoghurt en andere eiwitrijke sojaproducten;
- chiazaad;
- hennepzaad;
- pompoenpitten;
- zonnebloempitten;
- lijnzaad;
- amandelen, pinda's en andere noten;
- 100% pindakaas of andere notenpasta's;
- quinoa;
- haverhout;
- volkorenbrood en andere volkoren graanproducten.

Zaden en pitten: klein maar voedzaam



Zaden en pitten zijn een mooie aanvulling op een eiwitrijk voedingspatroon. **Chiazaad** bevat bijvoorbeeld plantaardige eiwitten en is daarnaast rijk aan vezels en een bron van omega 3-vezuren. Je kunt chiazaad gemakkelijk toevoegen aan yoghurt, kwark, havermout of een smoothie.

Ook **hennepzaad en pompoenpitten** zijn relatief eiwitrijk. Een paar eetlepels over je ontbijt of salade kunnen zo op een eenvoudige manier wat extra eiwit en andere voedingsstoffen toevoegen.

Noten, zaden en pitten zijn wel energierijk. Je hoeft er daarom geen grote hoeveelheden van te eten om van hun voedingswaarde te profiteren.

Peulvruchten verdienen extra aandacht

Bonen, kikkererwten en linzen zijn uitstekende plantaardige eiwitbronnen. Ze combineren eiwitten met veel vezels en passen daardoor goed in een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

Je kunt ze bijvoorbeeld verwerken in een salade, soep, curry of pastagerecht. Ook hummus, gemaakt van kikkererwten, is een makkelijke manier om wat extra plantaardige eiwitten binnen te krijgen.

Eiwitrijk eten hoeft niet ingewikkeld te zijn

Met een paar kleine toevoegingen kun je een maaltijd al eiwitrijker maken. Voeg bijvoorbeeld chiazaad en noten toe aan je havermout, kies voor kwark of sojayoghurt bij het ontbijt, doe kikkererwten of edamame door een salade en gebruik bij het avondeten tofu, tempeh, vis, kip of peulvruchten als eiwitbron.

Zo draait eiwitrijk eten niet om één 'superfood', maar om het regelmatig kiezen en combineren van verschillende voedzame eiwitbronnen.

