

Eiwitten

Aandacht voor eiwitten



Varieer ook met eiwitten

Kies bij de warme maaltijd regelmatig voor wat anders dan rood vlees. Goede alternatieven zijn:

- gevogelte, zoals kip
- (vette) vis
- plantaardige voedingsmiddelen, zoals:
 - peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, sojabonen, linzen, kikkererwten en spliterwten)
 - ongezouten noten en ongezouten pinda's
 - vleesvervangers, bijvoorbeeld tempé of tofu

Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Nestlé Nederland
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life

Eiwitten



Belangrijke voedingsstoffen

Eiwitten zijn net als vetten en koolhydraten belangrijke voedingsstoffen. Ze zijn overal in ons lichaam nodig, zoals in spieren, organen, botten, bloed en het zenuwstelsel. Hoeveel eiwit je dagelijks moet eten hangt onder andere af van je leeftijd en lichaamsgewicht. De eiwit-behoefte van een volwassene is gemiddeld 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Sommige mensen hebben wat meer nodig bijvoorbeeld zwangere vrouwen, kinderen en mensen met een slechte voedingstoestand.

Dierlijk en plantaardig eiwit

We krijgen voldoende eiwitten binnen. Ze zitten in veel verschillende voedingsmiddelen. Door te variëren profiteer je van de voordelen van de verschillende eiwitbronnen. Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, zoals vlees, kip, vis, melk, yoghurt en eieren bevatten niet alleen:

- eiwitten met een goede samenstelling. Deze eiwitten bevatten de bouwstenen die je lichaam nodig heeft, maar ook
- vitamine B12, dat alleen in dierlijke producten zit.

Plantaardige voedingsmiddelen, zoals bonen, linzen, noten, tempé of tofu bevatten niet alleen:

- eiwitten met een goede samenstelling als je bonen of linzen combineert met rijst of pasta maar ook
- voedingsvezels en
- goede vetten.



Plantaardige voedingsmiddelen zijn daarnaast milieuvriendelijker, omdat er minder broeikasgassen vrijkomen bij de productie vergeleken met de productie van dierlijke voedingsmiddelen.



Tips

Wil je meer variëren met eiwitten?

- Vervang gehakt in de (pasta)saus door bonen.
- Bereid kleinere porties vlees en bak er champignons bij.
- Geef een salade extra pit met linzen en/of geroosterde, ongezouten noten.
- Gebruik eens bonen, linzen en erwten voor de snelle maaltijd, je kunt ze kant-en-klaar kopen.
- Verwen jezelf met een bakje yoghurt met fruit en muesli/ongezouten noten.

Kijk op www.voedingcentrum.nl voor meer informatie en recepten.



Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht