

## Lijst met eiwitrijke voedingsmiddelen



De voedingsmiddelen met de meeste eiwitten per 100 gram staan boven aan de lijst.

<i>Paleo</i>		<i>energie (kcal)</i>	<i>eiwit (g)</i>	<i>koolh (g)</i>	<i>vet (g)</i>
Kipfilet bereid	1 filet (100 gr.).	158	31	0	4
Kalkoenfilet bereid	1 filet (100 gr.).	158	31	0	4
Varkenshaas bereid	100 gram (100 gr.).	147	28	0	4
Rosbief bereid	100 gram (100 gr.).	167	28	1	6
Biefstuk rund bereid	100 gram (100 gr.).	139	27	1	3
Tonijn in olie blik	100 gram (100 gr.).	207	26	0	11
Zalm gerookt	100 gram (100 gr.).	200	25	0	11
Bokking gerookt	100 gram (100 gr.).	238	24	0	16
Zalm blik	100 gram (100 gr.).	164	24	0	8
Gehakt hoh rul gebakken	100 gram (100 gr.).	271	23	1	20
Rundergehakt bereid	100 gram (100 gr.).	221	22	7	12
Kabeljauw gebak/gestoofd	100 gram (100 gr.).	118	22	1	3
Varkenshamlappen rauw	100 gram (100 gr.).	120	22	0	4
Tonijn gebakken/gestoofd	100 gram (100 gr.).	118	22	1	3
Zalm gegrild	100 gram (100 gr.).	209	20	0	14
Makreel gestoomd	100 gram (100 gr.).	315	20	1	26
Haring gezouten	100 gram (100 gr.).	167	19	1	10
Makreelfilet gerookt	100 gram (100 gr.).	346	19	0	30
Forelfilet gerookt	100 gram (100 gr.).	211	19	0	15
Cashew noten	100 gram (100 gr.).	623	19	22	51
Garnalen	100 stuks (100 gr.).	89	18	0	2
Poon rauw	100 gram (100 gr.).	101	18	0	3
Zonnebloempitten	100 gram (100 gr.).	633	18	13	57
Pijnboompitten	100 gram (100 gr.).	633	18	13	57
Haring zure	100 gram (100 gr.).	208	16	0	16
Walnoten	100 gram (100 gr.).	702	15	8	68
Ei gekookt (kippenei)	2 stuks (100 gr.).	148	13	0	11
<i>Niet-paleo</i>		<i>energie (kcal)</i>	<i>eiwit (g)</i>	<i>koolh (g)</i>	<i>vet (g)</i>
Cottage cheese	100 gram (100 gr.).	93	12	2	4
Hüttenkäse	100 gram (100 gr.).	93	12	2	4
Kwark magere	100 gram (100 gr.).	61	10	4	1
Kousenband rauw	100 gram (100 gr.).	40	3	7	0

