

Eiwitten zijn bouwstoffen die je nodig hebt voor celgroei en spierherstel. Vaak wordt dan ook aangenomen dat je een overvloed aan (dierlijke) eiwitten nodig hebt om deze processen te bevorderen. Nieuw onderzoek echter suggereert dat een teveel aan dierlijke eiwitten kan leiden tot een kortere levensduur*. Dierlijk eiwit stimuleert namelijk de aanmaak van een bepaald groeihormoon dat gelinkt is aan kanker. Wij geven je een overzichtje aan voorbeelden om te laten zien dat plantaardige voeding al veel eiwit bevat, waardoor je niet hoeft te overdrijven met dierlijke eiwitten.

Gemiddeld kun je uitgaan van grofweg 0.8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht; voor een vrouw komt dit neer op gemiddeld 50 gram eiwit per dag, voor mannen ongeveer 65 gram.

Groenten

200 gram gekookte spinazie	7 gram
200 gram broccoli	6.5 gram
200 gram boerenkool	8.5 gram
200 gram champignons	5.5 gram
100 gram taugé	7 gram
100 gram alfalfa	4 gram
25 gram nori	10 gram

Peulvruchten: linzen en bonen

100 gram kikkererwten	7.5 gram
100 gram kidneybonen	8 gram
100 gram linzen	10 gram
100 gram doperwten	6 gram
100 gram tuinbonen	4.5 gram

Granen

100 gram gekookte quinoa	4 gram
100 gram gekookte teff	4 gram
100 gram gekookte boekweit	3.5 gram
60 gram havermout	6.5 gram

Plantaardige vlees- en zuivelvervangers

100 gram tahoe/tofu	12 gram
100 gram tempeh	12 gram
100 gram seitan	24 gram
200 ml hennepmelk	5 gram
200 ml amandelmelk	2 gram

Noten, pitten en zaden

30 gram amandelen	6 gram
30 gram cashews	5 gram

15 gram sesamzaad	4 gram
15 gram lijnzaad	2.5 gram
15 gram pompoenpitten	2.5 gram
15 gram hennepzaad	5.5 gram

Notenpasta en pindakaas

30 gram pindakaas	8 gram
30 gram amandelpasta	4 gram
30 gram cashewpasta	6 gram
30 gram tahin	5 gram

Supplementen

30 gram hennepoede	13 gram
1 el spirulina	4 gram
1 el chlorella	4 gram

Puur om te laten zien hoe makkelijk het is om in de eiwitbehoefte te voorzien hebben we een zeer basic voorbeeldmenu van de drie hoofdmaaltijden per dag opgesteld, waarbij je al uitkomt op ongeveer 59 gram eiwit:

Ontbijt: 60 gram havermout met 200 ml amandelmelk en een eetlepel hennepzaad

Middag: salade met 100 gram kidneybonen, 50 gram alfalfa en een eetlepel pompoenpitten

Avond: 200 gram gekookte spinazie, 75 gram linzen, 100 gram gekookte quinoa en 100 gram seitan

Onthoud dat voor alles geldt; met mate. Probeer het dus niet te overdrijven met dierlijke eiwitten.

Bedenk wel dat de bijna alle plantaardige eiwitten onvolledig zijn, ze missen enkel essentiële aminozuren en worden zodoende niet goed opgenomen.. Combineer altijd zaden/noten met granen en/of peulvruchten. Je hebt minimaal 1-1,5g eiwit per kg gewicht nodig, meer als je veel sport. Dierlijke eiwitten hebben een hoge biologische waarde (zeer goed opneembaar), vooral eieren zijn top

