# PRIME PROGRESS COACHING

# EIWITRIJKE BOODSCHAPPENLIJST

Een praktisch overzicht van eiwitrijke voedingsmiddelen om makkelijker boodschappen te plannen en verschillende eiwitbronnen te combineren.

## Zo gebruik je deze lijst

Bekijk de verschillende categorieën, vink producten aan die bij jouw voorkeuren passen en gebruik de lege boodschappenlijst achteraan om je eigen weekboodschappen samen te stellen.

| | |
|---|---|
| ✓ **Vlees & gevogelte** | ✓ **Vis** |
| ✓ **Zuivel & eieren** | ✓ **Plantaardig** |
| ✓ **Brood & granen** | ✓ **Makkelijke opties** |

### Belangrijk bij de voedingswaarden

De waarden in deze PDF zijn afgeronde richtwaarden per 100 gram, tenzij anders vermeld. Voedingswaarden verschillen per merk, productvariant en bereidingswijze. Controleer daarom altijd het etiket wanneer nauwkeurigheid belangrijk is.

Deze lijst is bedoeld als praktisch voedingshulpmiddel en niet als persoonlijk medisch of dieetadvies.

## VLEES & GEVOGELTE

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Kipfilet, bereid | ±31 g | ±165 | ■ |
| Kalkoenfilet, bereid | ±29 g | ±150 | ■ |
| Mager rundergehakt, bereid | ±26 g | ±200 | ■ |
| Biefstuk, mager | ±27 g | ±180 | ■ |
| Rosbief | ±28 g | ±170 | ■ |
| Varkenshaas, bereid | ±27 g | ±170 | ■ |
| Kipfilet-beleg | ±20 g | ±110 | ■ |
| Rookvlees | ±29 g | ±150 | ■ |

## VIS & ZEEVRUCHTEN

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Tonijn in water, uitgelekt | ±25 g | ±115 | ■ |
| Zalm, bereid | ±25 g | ±205 | ■ |
| Kabeljauw, bereid | ±23 g | ±105 | ■ |
| Garnalen, bereid | ±24 g | ±100 | ■ |
| Makreel | ±24 g | ±260 | ■ |
| Koolvis | ±23 g | ±100 | ■ |
| Gerookte zalm | ±22 g | ±180 | ■ |
| Mosselen, bereid | ±24 g | ±170 | ■ |

## ZUIVEL & EIEREN

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Magere kwark | ±9–10 g | ±55–65 | ■ |
| Skyr naturel | ±10–11 g | ±60–70 | ■ |
| Hüttenkäse / cottage cheese | ±12 g | ±95 | ■ |
| Griekse yoghurt 0% | ±10 g | ±60 | ■ |
| Halfvolle melk | ±3.5 g | ±45 | ■ |
| 30+ kaas | ±30 g | ±280 | ■ |
| Mozzarella light | ±20 g | ±170 | ■ |
| Kippenei | ±13 g | ±145 | ■ |

## PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Tofu | ±13 g | ±145 | ■ |
| Tempeh | ±19 g | ±195 | ■ |
| Seitan | ±24 g | ±140 | ■ |
| Edamame, gekookt | ±12 g | ±125 | ■ |
| Linzen, gekookt | ±9 g | ±115 | ■ |
| Kikkererwten, gekookt | ±9 g | ±165 | ■ |
| Kidneybonen, gekookt | ±9 g | ±125 | ■ |
| Sojayoghurt high-protein | merkafhankelijk | merkafhankelijk | ■ |

## BROOD, GRANEN & BASISPRODUCTEN

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Volkorenbrood | ±9–11 g | ±240 | ☐ |
| Havermout | ±13 g | ±370 | ☐ |
| Volkoren pasta, droog | ±13 g | ±350 | ☐ |
| Quinoa, gekookt | ±4 g | ±120 | ☐ |
| Couscous, gekookt | ±4 g | ±110 | ☐ |
| Peulvruchtenpasta, droog | ±20–25 g | ±350 | ☐ |

## MAKKELIJKE EIWITRIJKE OPTIES

| Product | Eiwit* | kcal* | Op lijst |
|---|---|---|---|
| Proteïnepudding | vaak ±10 g/100 g | merkafhankelijk | ☐ |
| Proteïneshake, kant-en-klaar | merkafhankelijk | merkafhankelijk | ☐ |
| Whey-eiwitpoeder | vaak ±70–80 g | merkafhankelijk | ☐ |
| High-protein yoghurt/kwark | merkafhankelijk | merkafhankelijk | ☐ |
| Tonijnblik in water | ±25 g | ±115 | ☐ |
| Gekookte eieren | ±13 g | ±145 | ☐ |
| Hüttenkäse | ±12 g | ±95 | ☐ |
| Edamame | ±12 g | ±125 | ☐ |

# MIJN BOODSCHAPPENLIJST

Stel hier je eigen lijst samen. Combineer eiwitbronnen met groente, fruit, koolhydraatbronnen, vetbronnen en andere producten die binnen jouw voedingspatroon passen.

## Eiwitbronnen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Groente & fruit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Koolhydraatbronnen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Vetten & smaakmakers

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Ontbijt / lunch

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Snacks / overige

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

**PrimeProgressCoaching** - Gratis voedingshulpmiddel. Geen account of e-mailadres nodig.
*Voedingswaarden zijn indicatief en kunnen per merk en bereiding verschillen.