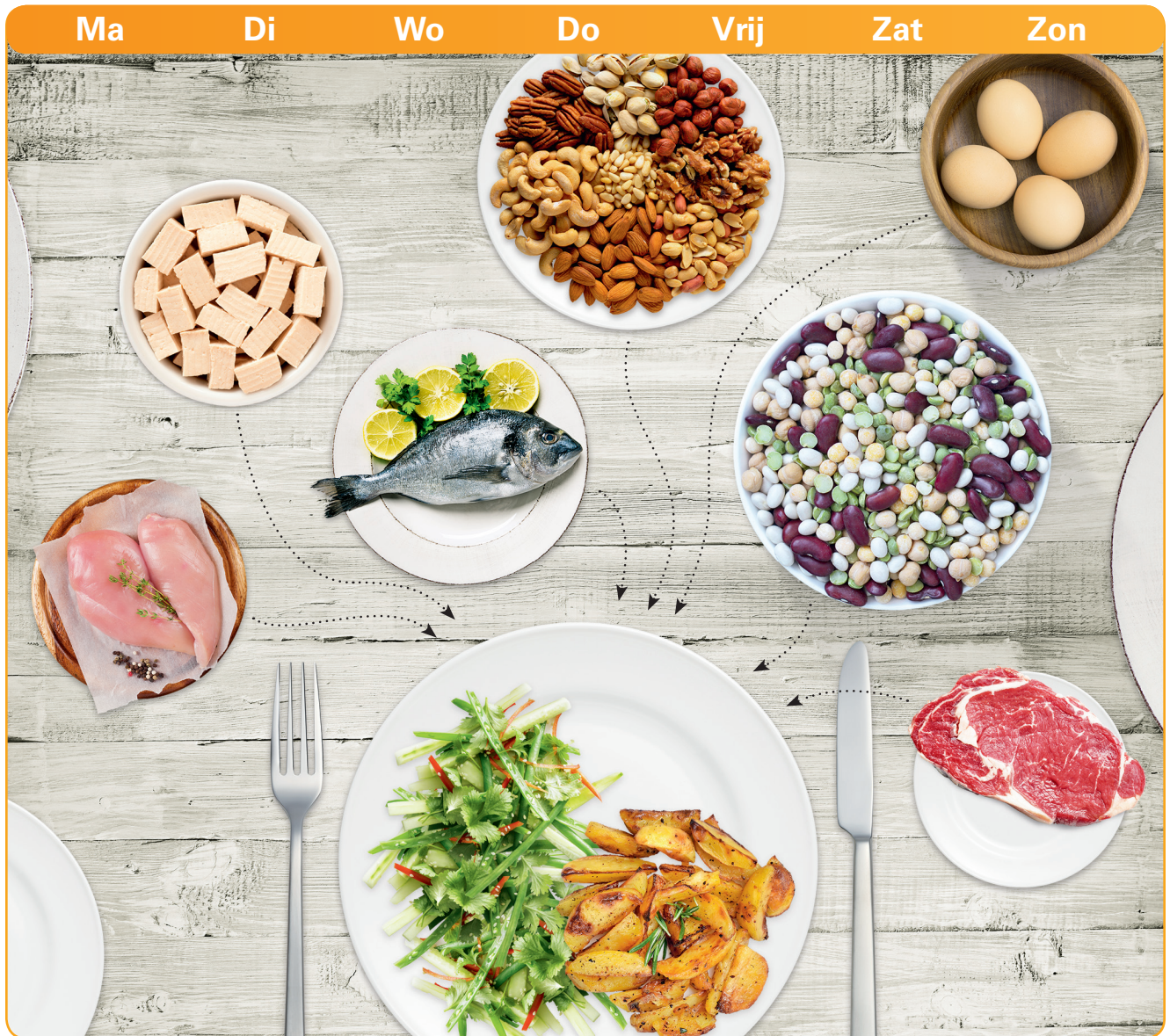


Consultkaart - Eiwitten



Varieer ook met eiwitten. Kies regelmatig voor wat anders dan vlees.

Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

Nestlé Nederland
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Eten met aandacht

Consultkaart - Eiwitten

Eiwitten

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. Een volwassene heeft gemiddeld 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Sommige mensen hebben wat meer nodig, bijvoorbeeld zwangere vrouwen, kinderen en mensen met een slechte voedings-toestand.

Dierlijk en plantaardig

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

- eiwitten met een goede samenstelling, 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 zorgen daarnaast voor een lagere belasting van het milieu.



Varieer ook met eiwitten

Kies regelmatig voor wat anders dan rood vlees.

Goede alternatieven zijn:

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



Nestlé

Good Food, Good Life

www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht

Eten met aandacht