



PLANTAARDIGE EIWITTEN

Soja (bonen/yoghurt)

Linzen en andere
peulvruchten

Quinoa

Noten

Pitten en zaden

Groene groentes

Seitan/tempeh/tofu

Paddestoelen

Algen/zeewier

DIERLIJKE EIWITTEN

Kip/kalkoen

Biefstuk/wild/lever

Mozzarella/brie/camembert/
feta en andere kazen

Makreel/zalm/tonijn

Schaal & schelpdieren

Kwark/yoghurt

Eieren