



WELLES
PERSONAL TRAINING

VOEDINGSSHEMA



EIWIT ***BRONNEN***



WELLES
PERSONAL TRAINING

I. ROOD VLEES (PER 3 oz / 85G)

- Rundvlees (sirloin steak): 23g eiwit
- Varkensvlees (lendenkarbonade): 22g eiwit
- Lamsvlees (bout, geroosterd): 23g eiwit
- Gehakt rundvlees (mager): 21g eiwit
- Bizon (gehakt): 22g eiwit
- Hertenvlees (gebraad): 26g eiwit



I. ZEEVRUCHTEN (PER 3 OZ / 85G)

- Zalm (wild): 22g eiwit
- Tonijn: 20g eiwit
- Kabeljauw: 19g eiwit
- Garnaal: 20g eiwit
- Sint-jakobsschelpen: 17g eiwit
- Tilapia: 21g eiwit



I. KIP (PER 3 OZ / 85G)

- Kipfilet (gegaard): 26g eiwit
- Kipdij (gegaard): 19g eiwit
- Kipdrumstick (gegaard): 18g eiwit
- Kipvleugel (gegaard): 16g eiwit
- Gehakt kip (mager): 22g eiwit



I. VEGETARISCHE BRONNEN

- Linzen (gekookt, 1 cup / 198g): 18g eiwit
- Kikkererwten (gekookt, 1 cup / 164g): 15g eiwit
- Quinoa (gekookt, 1 cup / 185g): 8g eiwit
- Hennepzaad (3 eetlepels / 30g): 10g eiwit
- Chiazaad (2 eetlepels / 28g): 4g eiwit
- Amandelen (1 oz / 28g, ~23 noten): 6g eiwit
- Pindakaas (2 eetlepels / 32g): 8g eiwit
- Tofu (stevig, 3 oz / 85g): 8g eiwit
- Edamame (gekookt, 1 cup / 155g): 17g eiwit

