



# Eiwitvariatielijst **Surinaams**

Brood	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Volkorenbrood	1 snee (35 gram)	4 gram
Turks brood	1 stuk (45 gram)	4 gram
Crackers	1 stuk, 10 gram	1 gram
Cornflakes	Portie, 30 gram	2 gram
Surinaamse puntjes	1 stuk, 45 gram	4 gram
Muesli	1 eetlepel, 10 gram	1 gram

Melkproducten	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Yoghurt, halfvol	Schaaltje, 150 gram	6 gram
Turkse yoghurt	Schaaltje, 150 gram	5 gram
Chocolademelk, mager	Glas, 150 gram	5 gram
Melk, halfvol	Glas, 150 gram	5 gram
Kwark, halfvol	Schaaltje, 150 gram	11 gram
Vla	Schaaltje, 150 gram	3 gram
Sojamelk, naturel	glas	5 gram
Havermoutpap	Schaaltje 150 gram	6 gram
Rijstebrij	Schaaltje 150 gram	5 gram

(Brood)beleg	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Roomkaas	20 gram	2 gram
Turkse kaas, Feta	20 gram	3 gram
Kaas, 30+	20 gram	7 gram
Salami, kalkoen	11 gram	3 gram
Salami, rund	11 gram	3 gram
Grillworst, gedroogde worst	11 gram	1 gram
Bloedworst	100 gram (1 plak)	12,4 gram
Pindakaas 100%	20 gram	5 gram
Ei, gekookt	50 gram	6 gram

Gerechten bij het ontbijt	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Tosti met 1 plak kaas en 2 sneden volkorenbrood	1 portie	13 gram
Omelet van ei, kaas en melk	1 portie	13 gram



Warme gerechten / producten	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Linzen	Opscheplepel, 60 gram	5 gram
Kikkererwten	Opscheplepel, 60 gram	5 gram
Okra, zonder vlees	250 gram, portie	5 gram
Rijst, zilvervlies	Opscheplepel 55 gram	2 gram
Bruine bonen	Opscheplepel 60 gram	4 gram
Pasta, deegwaren (tagliatelle)	Opscheplepel 45 gram	2 gram
Cassave	Vers, onbereid 100 gram	1 gram
Bara zonder kip met peulvruchten	1 portie, 110 gram, bereid	8 gram
Roti	Portie, 85 gram	6 gram
Urdi/oerdi	Onbereid, 100 gram	4 gram
Sopropo	Rauw, 100 gram	1 gram
Moksi alesi	1 portie, met kip, garnalen en spek	21 gram
Saoto soep	1 portie kom met kip	36 gram
Kouseband met zoutvlees	1 portie	30 gram
Pom tajer	1 portie, 350 gram	30 gram
Okersoep met tom tom	1 portie	35 gram
Telo, Bakkeljauw	1 portie van 4 stukjes	42 gram
Surinaamse pastei	1 middelgroot stuk pastei	45 gram

Vlees/vis	Verstrekkingseenheid/portie	Eiwit (gram)
Kip	Met vel bereid, 100 gram	25 gram
Rund	Runderlap, vet bereid, 60 gram	21 gram
Vis	Zalm, 1 portie	38 gram
	Tonijn, 1 portie	30 gram
	Bakkeljauw, stukje 30 gram	10 gram
	Hollandse garnalen, 1 eetlepel	2 gram
	Gedroogde garnalen, 1 eetlepel	6 gram
Tempeh	portie 150 gram	18 gram



<b>Tussendoortjes</b>	<b>Verstrekkingseenheid/portie</b>	<b>Eiwit (gram)</b>
<b>Nootjes, gemengd</b>	Handje, 20 gram	5 gram
<b>Walnoten</b>	Handje, 25 gram	3 gram
<b>Pistache nootjes</b>	Handje, 20 gram	5 gram
<b>kikkererwten, goegrie</b>	Handje, 25 gram	2 gram
<b>Zonnebloempitten</b>	2x eetlepel, 30 gram	5 gram
<b>Pompoenpitten</b>	Eetlepel, 15 gram	5 gram