

DE TWINTIG plantaardige eiwitbronnen uit het boek *Groene proteïne*

*De komende 20 proteïne bronnen zijn rijk aan proteïne

*Een aantal zijn volwaardige eiwitbronnen (bevatten de 8 essentiële aminozuren).

→ LET OP: Er zijn nog veel meer proteïne bronnen dan de twintig die hieronder staan.

Naam	Soort	Rijk aan..	Goed voor	Gebruiken als/in..	Hoogtepunten
Haver	Graansoort	Voedingsvezels	Positief effect bloedsuiker en cholesterol	Salades en soepen	Glutenvrij!
Wilde rijst	Zaad van een grassoort	Voedingsvezels	Verzadigde langzame koolhydraatbron	Maaltijdsalade, soepen, bijgerecht naast falafel	GEEN rijst Glutenvrij!
Boekweit	Zaad	Vitamine E en B, ijzer en magnesium	Volwaardige eiwitbron!	Muffins, pannenkoeken, brood, raw-foodgebak	Glutenvrij!
Quinoa	Veelzijdig plantenzaad	Voedingsvezels en mineralen	Volwaardige eiwitbron!	Vervanger van bijvoorbeeld rijst	Glutenvrij!
Sorghum	Zaad	Vitamine B en mineralen	1 van de 5 belangrijkste graansoorten	Vervanger van andere graansoorten zoals Quinoa of rijst	Glutenvrij!
Rode linzen	Peulvrucht	Voedingsvezels, ijzer en jodium	Gezonde darmflora	Soepen, salades, stoofgerechten	Korte kooktijd Bindende functie
Groene linzen	Peulvrucht	Voedingsvezels en mineralen	Gezonde darmflora	Salades, soepen, pesto, stoofgerechten	Structuur is steviger dan van rode linzen
Beluga linzen	Peulvrucht	Voedingsvezels en mineralen	Gezonde darmflora	Salades, soepen, stoofgerechten	Korte kooktijd
Groene sojabonen	Peulvrucht	Voedingsvezels, vitamine C en A, mineralen	Volwaardige eiwitbron!	Wokgerechten Gestoomde bonen met zout -> snack	Nog in de peul = Edamame boon
Witte bonen	Peulvrucht	Vitamines en mineralen	Bevat complexe koolhydraten	Bonenschotel, hummus, roosteren in de oven -> croutons	Grote witte bonen, limabonen, cannellini bonen
Doperwten	Peulvrucht	Voedingsvezels, vitamine C	Gezonde darmflora	Soep, bijgerecht of in falafel	Vers serveren
Kikkererwten	Peulvrucht	Voedingsvezels, Vitamine B, mineralen, ijzer en magnesium	Vervanger (glutenvrij) voor brood, crackers, muffins etc.	Basis van falafel en hummus	Kikkererwten roosteren in de oven met kruiden naar keuze :)
Pinda's	Peulvrucht	Vitamine B3	Beste voedingswaarde = onbewerkt en ongeroosterd	Salade, soep, topping, eigen pindakaas etc.	Geen noot!
Amandelen	Zaad	Voedingsvezels	Gezonde darmflora	Topping voor salades, op groenten etc.	Tip: bewaar in de koelkast

Chiazaad	Zaad	Omega 3, voedingsvezels, antioxidanten, mineralen en vitamine B	Kan ei vervangen in sommige gerechten	Chiapudding, topping voor smoothies etc.	Bindmiddel, geleïchtig laagje
Gepelde hennepzaad	Zaad	Goede balans tussen Omega 3 en Omega 6	Volwaardige eiwitbron!	Smoothies of salades	Ook verkrijgbaar als hennepolie
Pompoen pitten	Zaad	Ijzer, zink, antioxidanten, magnesium en gezonde vetten	Slechte cholesterol verlagen	Extra bite aan je gerecht	Handig voor de toevoeging van gezonde vetten ipv noten
Zonnebloem pitten	Zaad	Vitamine B en E, magnesium en selenium	Bevat veel Omega 6 -> nodig voor vetbalans	In je granola of brooddeeg, topping voor salades	Meervoudig onverzadigd vetzuur
Rauwe cacao	Cacaoboon	Vitaminen, antioxidanten, mineralen etc.	Cacao -> herstel	Smoothies, zoetigheden, gevulde dadels etc.	Rauwe variant bevat meer voedingsstoffen
Edelgist	Inactieve gist	Vitamine B	Favo in de vegetarische keuken	Door de risotto/spinazie, over je home-made pizza	Kaasachtige smaak

Groene groenten zoals spinazie en broccoli zijn ook zeer proteïne rijk!

In de tabel hieronder staat per voedingsstof aangegeven hoeveel gram eiwit het product bevat per 100 gram.

Naam	Aantal gram eiwit	Naam	Aantal gram eiwit
Boekweit ongekookt	13 gram	Haver ongekookt	17 gram
Sorghum ongekookt	11 gram	Quinoa ongekookt	14 gram
Wilde rijst ongekookt	14 gram	Belugalinzen ongekookt	26 gram
Doperwten	6 gram	Groene linzen ongekookt	24 gram
Groene sojabonen → gekookt	13 gram	Kikkererwten ongekookt	19 gram
Rode linzen ongekookt	24 gram	Amandelen	21 gram
Chiazaad	22 gram	Hennepzaad	34 gram
Pinda's	26 gram	Pompoenpitten	29 gram
Zonnebloempitten	23 gram	Rauwe cacao	26 gram