

Keto Eiwitbronnen

Weggelaten uit dit overzicht: granen, pseudogranen, peulvruchten, tofu en soja producten – te hoog in koolhydraten voor een ketogeen voedingspatroon. Alle waarden zijn grammen eiwit per 100 gram voedingsmiddel.

Vlees & gevogelte	dierlijk
Voedingsmiddel	Eiwit per 100g
Eendenborst, geroosterd	33,0g
Kippenpoot, geroosterd	30,1g
Kipfilet, bereid	30,0g
Varkensvlees	29,0g
Rundvlees	28,0g
Kalkoenborst, geroosterd	26,7g
Kippenlever	22,5g
Haas (wild)	21,0g
Hert (wild)	20,0g
Konijn, gekookt	20,0g

Vis, schaal- en schelpdieren	dierlijk
Voedingsmiddel	Eiwit per 100g
Wilde zalm, gekookt	25,0g
Makreel, gekookt	23,8g
Wilde regenboogforel, gekookt	22,9g
Garnalen, gekookt	22,7g
Gekweekte zalm, gekookt	22,1g
Kabeljauw, gekookt	22,0g
Heilbot, gekookt	20,5g
Schelvis, gekookt	19,0g
Kokkels, rauw	18,9g
Haring, gepekeld	14,1g

Oesters, gekookt	13,5g
------------------	-------

Ei & keto-vriendelijke zuivel	dierlijk
Voedingsmiddel	Eiwit per 100g
Kaas, Edammer 40+	26,1g
Fetakaas / geitenkaas	14,2g
Ei, gekookt	14,0 (7g per ei)g
Skyr, 5% vet	9,6g
Kwark, vol	9,5g
Griekse yoghurt, vol	4,8g

Noten & zaden	plantaardig
Voedingsmiddel	Eiwit per 100g
Hennepzaad	31,5g
Pompoenpitten	30,2g
Amandel	21,1g
Pistache	21,0g
Zonnebloempitten	20,7g
Lijnzaad	18,2g
Sesamzaad	17,7g
Cashewnoot	15,3g
Europese walnoot	15,2g
Hazelnoot	15,0g
Pecan	9,5g

Groenten & paddenstoelen	plantaardig
Voedingsmiddel	Eiwit per 100g
Oesterzwam	3,3g
Morel	3,1g
Wakame zeewier, rauw	3,0g

Artisjok, gekookt	2,8g
Rucola	2,5g
Spruitjes, gekookt	2,5g
Asperge, gekookt	2,4g
Broccoli, gekookt	2,3g
Champignon	2,2g
Portobello	2,1g
Eikhaas	1,9g
Boerenkool, gekookt	1,9g
Bloemkool, gekookt	1,8g
Koolrabi, gekookt	1,8g
Shiitake	1,6g
Cantharel	1,5g
Paksoi, gekookt	1,5g
Rode kool, gekookt	1,5g
Spinazie, gekookt	1,3g