Vlees, Vis, Eieren & Vervangproducten

Waarom moeten we dit eten?

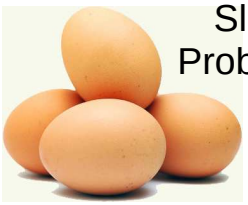
Ze leveren eiwitten, vitamines en mineralen zoals ijzer en zink. Deze stoffen zijn nodig voor groei, opbouw en herstel van ons lichaam.



Wat zit in deze groep?

Vlees, vleeswaren, vis, peulvruchten, sojaproducten, eieren, noten.

Hoeveel moeten we ervan eten?



Slechts 100g per dag is voldoende, best afwisselende keuzes.
Probeer 1 tot 2 maal per week vis te eten en tot 2 eieren per week.

Budget

Vlees en vis zijn duur, maar je hebt slechts 100g per dag nodig!



Zorg voor variatie!

mager	halfvet	vet
Vlees		
Rund: Biefstuk, onbereide américain, gebraad, lever, rosbief, gehakt, schenkel, ribstuk, entrecôte. Varken: Varkenshaas, fricandeau, ham, mignonette, ongepaneerde schnitzel, filetkotelet, hersenen, lever, nier, ribstuk. Kalf: Fricandon, gebraad, lever, schenkel, entrecôte, gehakt, lapje, kotelet, ribstuk, rollade, tong. Andere: Lamsbout, lamsfilet, schapenfilet, haas, kalkoenborst, kippenborst/bout, gevogeltegehakt, kip met of zonder vel, konijn, paard, blinde vink.	Rund Hamburger, tong. Varken Gehakt, karbonade, tong. Lam Gehakt, schouder, karbonade, bout. Andere Soepkip, rund-varkengehakt, schapenbout.	Rund Braadworst. Varken Worst, ribbetjes, spek. Lam Zadel.
Vleeswaren		
Achterham, bacon, casselerib, filet d'Anvers, filet de Saxe, gerookte of rauwe ham, varkens- en kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet, lever, paarden- en runderrookvlees, rosbief.	Corned beef, bereide américain, leverworst, tongworst, vleesbrood.	Pâté, leverworst, leverpastei, spek, salami, vleessalade, witte en warte beuling, cervelaatworst…
Vis, week- en schelpdieren		
Garnalen, kabeljauw, koolvis, krab, kreeft, rog, schar, griet, schelvis, schol, snoek(baars), surimi, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeeduivel…	Ansjovis, forel, heilbot, zeepaling, mosselen, karper, roodbaars, sardien, zalmforel, zalm, zeebrasem, zeewolf…	Haring, maatjes, makreel, rivierpaling, sprot… 
Vervangproducten		
Linzen, tuinbonen, bruine bonen, witte bonen, groene erwten, kikkererwten, kapucijners. Seitan, mycoproteïne, zeewier.		Gefermenteerde sojaboon. Noten en zaden.