

















































Elke dag mag je voldoende macronutriënten eten, waar vind je de goede bronnen?

Verzadigde vetten	Onverzadigde vetten	Omega-3 vetzuren	Omega-6 vetzuren	Koolhydraten	Vezels	Dierlijke eiwitten	Plantaadige eiwitten
 Roomboter 53,6 g/100g	 Olijfolie 80,9 g/100g	 Lijnzaadolie 49,9 g/100g	 Zonnebloemolie 56,6 g/100g	 Volkoren brood 39,0 g/100g	 Volkoren brood 6,7 g/100g	 Rundvlees 18,6 g/100g	 Volkoren brood 11,1 g/100g
 Kaas 45+ 17,8 g/100g	 Zonnebloempitten 48,1 g/100g	 Walnoten 7,2 g/100g	 Pompoenpitten 23,6 g/100g	 Aardappelen 19,0 g/100g	 Kikkererwten 8,8 g/100g	 Eieren 12,3 g/100g	 Cashewnoten 21,2 g/100g
 Croissant 11,1 g/100g	 Cashewnoten 38,6 g/100g	 Makreel 3,5 g/100g	 Amandelen 14,4 g/100g	 Kikkererwten 15,9 g/100g	 Broccoli 3,1 g/100g	 Volle yoghurt 3,8 g/100g	 Kikkererwten 7,6 g/100g

Vegetarische macronutriën

Verzadigde vetten	Onverzadigde vetten	Omega-3 vetzuren	Omega-6 vetzuren	Koolhydraten	Vezels	Dierlijke eiwitten	Plantaadige eiwitten
 Roomboter 53,6 g/100g	 Olijfolie 80,9 g/100g	 Lijnzaadolie 49,9 g/100g	 Zonnebloemolie 56,6 g/100g	 Volkoren brood 39,0 g/100g	 Kikkererwten 8,8 g/100g	 Kaas 25,4 g/100g	 Cashewnoten 21,2 g/100g
 Kaas 45+ 17,8 g/100g	 Zonnebloempitten 48,1 g/100g	 Walnoten 7,2 g/100g	 Pompoenpitten 23,6 g/100g	 Aardappelen 19,0 g/100g	 Volkoren brood 6,7 g/100g	 Eieren 12,3 g/100g	 Volkoren brood 11,1 g/100g
 Croissant 11,1 g/100g	 Cashewnoten 38,6 g/100g	 Eieren 0,1 g/100g	 Amandelen 14,4 g/100g	 Kikkererwten 15,9 g/100g	 Broccoli 3,1 g/100g	 Volle yoghurt 3,8 g/100g	 Kikkererwten 7,6 g/100g