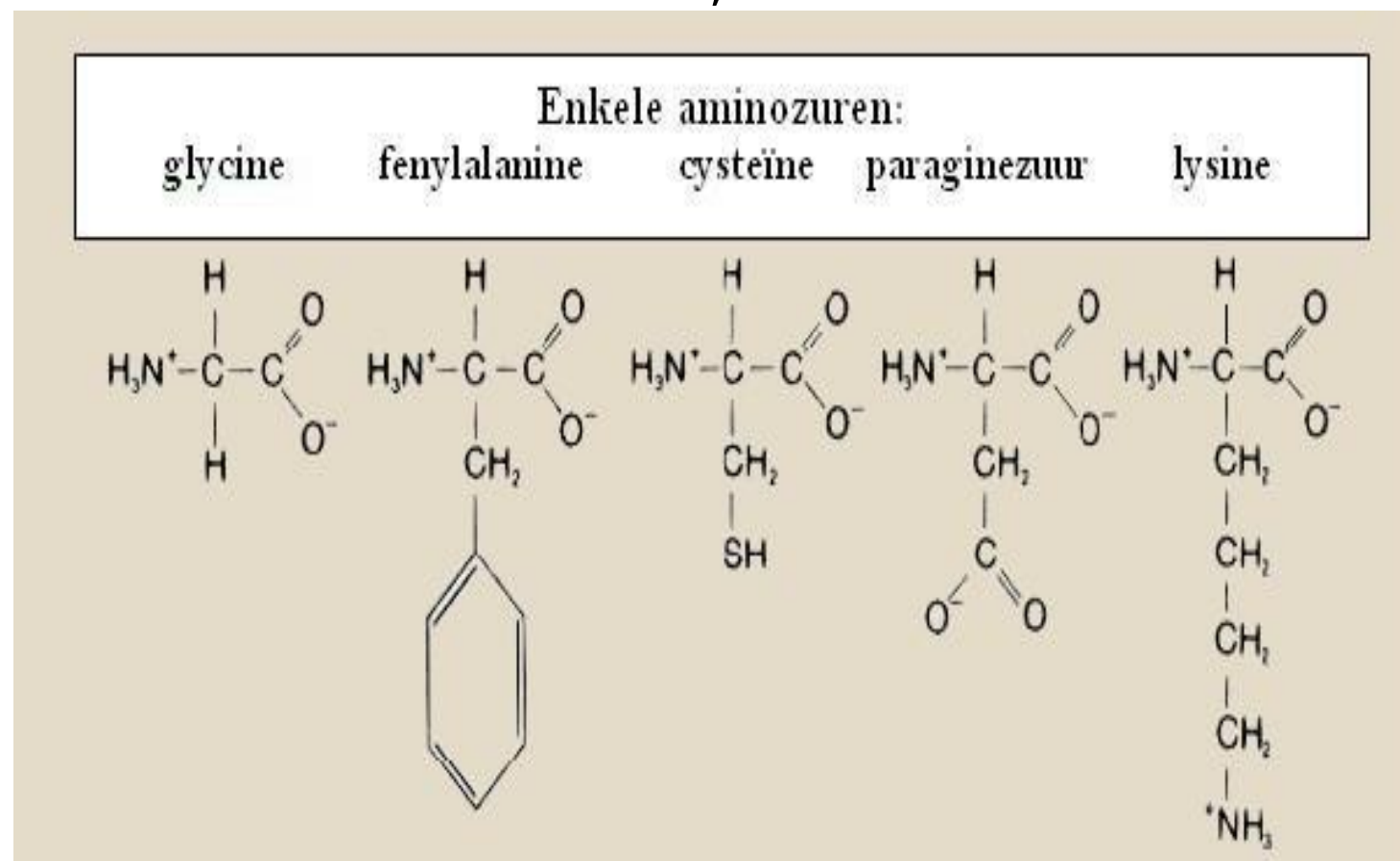


EIWITTEN

Eiwitten:

Een keten van aminozuren, 22 soorten



Voeding:

Plantaardige eiwitten:
graanproducten, peulvruchten, noten, paddenstoelen

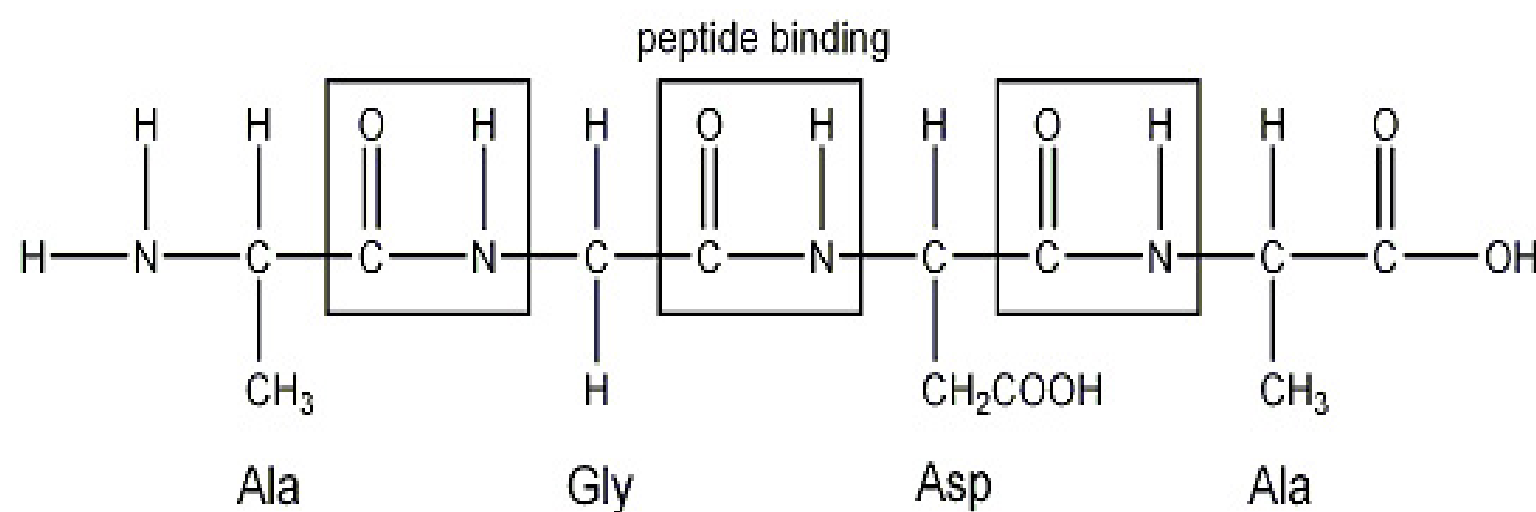
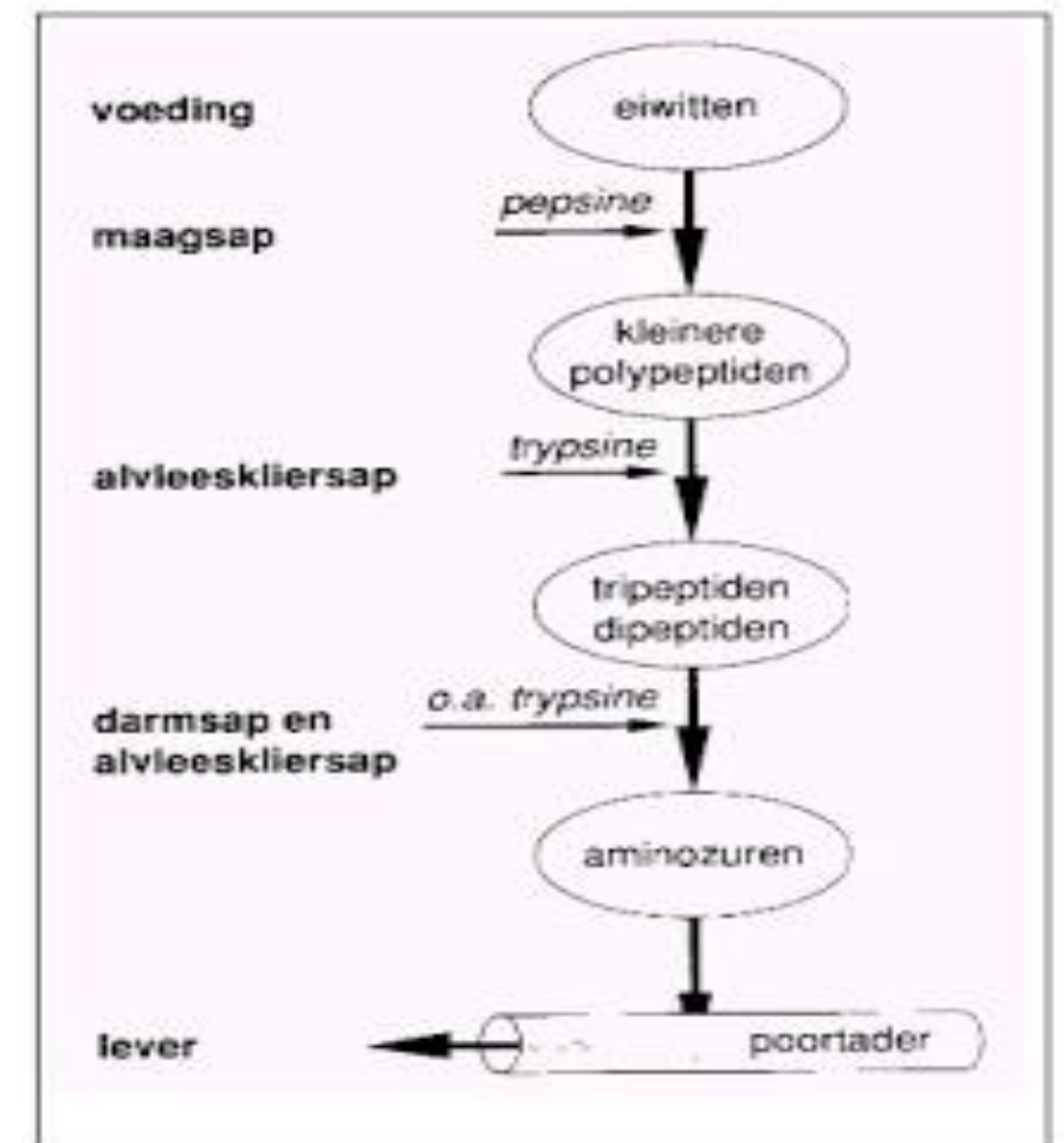
Dierlijke eiwitten:
vlees, vis, melkproducten, kaas, snacks, eieren, koek, gebak

Geadviseerd: 25% eiwitten in totale voeding per dag
Energie: 4 kcal / gram

Functies:

- Opbouw van cellen
- Regelprocessen in het lichaam (enzymen/hormonen)
- Transport van stoffen
- Doorgeven signalen in de hersenen
- Geven energie! Voor beweging en andere lichaamsprocessen waar energie bij nodig is

Vertering:



Soorten:

- Essentiële aminozuren → Inname via voedsel noodzakelijk (9 aminozuren)
- Niet-essentiële aminozuren → Inname via voedsel niet noodzakelijk