**Eiwit inname voor vegetariërs**

Voor een gemiddeld non-vegetariër is 0,83 gram eiwit per kg lichaamsgewicht op een dag van toepassing. Voor vegetariërs ligt deze waarde wat hoger 🡪 namelijk 20% tot 30% hoger (Voedingscentrum, sd). Dus minimaal 0,996 gram per kg lichaamsgewicht wat in een dag ingenomen moet worden voor wat betreft vegetariërs (bij een berekening van 20% hogere waarde). Gemiddeld kan een vegetariër 1,03 gram aan eiwitten per lichaamsgewicht binnen krijgen (op basis van 25% hogere waarde).

**Voorbeeld:** een vegetariër die 70 kg weegt moet dus op een dag minimaal (70kg x 0,996gr) 69,7 gram aan eiwitten binnenkrijgen. Een vegetariër die 80 kg weegt moet dan 79,7 gram aan eiwitten binnenkrijgen enzovoort.