

Printbaar logboek voor Nononsense2018

Van: 2020-06-08



Tonen:

☒ Voedingslogboek

☒ Aantekeningen
voedingsmiddelen

rapport wijzigen

Aan: 2020-06-14



☒ Activiteitenlogboek

☒ Aantekeningen activiteiten

8 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Pompoenpitten - Pompoenpitten, 25 g	148	2g	12g	7g	--mg	5mg	0g	2g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
Bevroren Fruit - Bevroren Fruit, 100 gram	48	7g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Jumbo - Zuurtje, 3 zuurtje (6gram)	69	17g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Chupa Chup - Lolly Pop , 12 g	40	12g	0g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Alesto - Pecannoten, 30 gr	221	2g	22g	3g	--mg	3mg	1g	4g
heinz - Tomato Frito (goed), 100 gram	73	9g	4g	1g	0mg	63mg	7g	0g
Canned - Champignon, 75 g	16	0g	0g	2g	0mg	225mg	--g	--g
body & fit - Smart Pizza, 180 gram	432	52g	9g	39g	0mg	0mg	0g	0g
Avondeten								
roerbakgroente - groente, 260 g	81	12g	1g	4g	0mg	0mg	0g	8g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
King - Rijstolie, 5 ml	39	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Hak - Italiaanse Groenteschotel, 250 g	100	15g	2g	4g	--mg	1.175mg	12g	5g
De Vegetarische Slager - Rul Gehackt, 100 g	124	3g	0g	24g	--mg	1.600mg	1g	7g
Pre-bed maaltijd								
AH Gedroogde Pruimen - Pruimen, 20 gram	55	12g	0g	0g	0mg	0mg	8g	1g
Alesto - Pecannoten, 20 gr	147	1g	14g	2g	--mg	2mg	1g	3g
Body En Fit - Vegan Bar, 0.5 bar	93	2g	3g	10g	0mg	290mg	1g	10g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
TOTAAL:	2.290	182g	110g	126g	0mg	3.373mg	31g	59g

9 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Fruit - Aardbei, 100 g	27	5g	0g	1g	0mg	0mg	5g	1g
Pompoenpitten - Pompoenpitten, 25 g	148	2g	12g	7g	--mg	5mg	0g	2g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
TOTAAL:	2.258	156g	115g	128g	40mg	3.377mg	27g	43g

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Schapenkaas - Schapenkaas, 50 g	195	0g	16g	13g	0mg	1mg	0g	0g
heinz - Tomato Frito (goed), 100 gram	73	9g	4g	1g	0mg	63mg	7g	0g
Canned - Champignon, 75 g	16	0g	0g	2g	0mg	225mg	--g	--g
body & fit - Smart Pizza, 180 gram	432	52g	9g	39g	0mg	0mg	0g	0g
Avondeten								
roerbakgroente - groente, 260 g	81	12g	1g	4g	0mg	0mg	0g	8g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
King - Rijstolie, 5 ml	39	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Hak - Italiaanse Groenteschotel, 250 g	100	15g	2g	4g	--mg	1.175mg	12g	5g
De Vegetarische Slager - Rul Gehackt, 100 g	124	3g	0g	24g	--mg	1.600mg	1g	7g
Pre-bed maaltijd								
Alesto - Pecannoten, 30 gr	221	2g	22g	3g	--mg	3mg	1g	4g
Generiek - Lays Paprika Chips, 60 gr	318	26g	18g	3g	40mg	300mg	1g	2g
TOTAAL:	2.258	156g	115g	128g	40mg	3.377mg	27g	43g

10 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Crownfield - Havervlokken, 25 gr	93	15g	2g	3g	0mg	0mg	0g	3g
Blauwe Bessen - Blauwe Bessen (Voedingswaardetabel), 150 g	113	22g	0g	1g	0mg	6mg	21g	10g
Pompoenpitten - Pompoenpitten, 25 g	148	2g	12g	7g	--mg	5mg	0g	2g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Nutella - chocopasta, 19.95 gram	108	11g	6g	1g	0mg	0mg	11g	0g
Schapenkaas - Schapenkaas, 30 g	117	0g	10g	8g	0mg	1mg	0g	0g
Komkommer, 100 gr.	8	1g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Halvarine - Halvarine, 1 snee	36	0g	4g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Naturel Beschuit - Beschuit, 2 serving	60	11g	1g	2g	0mg	120mg	2g	1g
protein marble cake - Kathleen, 200 gram	354	10g	26g	42g	--mg	--mg	--g	--g
Avondeten								
Lidl - Honing Mosterd Dressing, 31 ml	81	5g	7g	0g	0mg	0mg	5g	0g
Avond Bloemkool - Bloemkool, 560 g	112	12g	--g	11g	--mg	56mg	11g	12g
King - Rijstolie, 5 ml	39	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
mc2 BURGER de vegetarische slager - de, 80 gram	136	5g	7g	13g	--mg	--mg	1g	--g
Pre-bed maaltijd								
AH Gedroogde Pruimen - Pruimen, 70 gram	193	44g	0g	2g	0mg	0mg	27g	5g
Body En Fit - Vegan Bar, 0.5 bar	93	2g	3g	10g	0mg	290mg	1g	10g
Albert Heijn - Hazelnoot Pure Chocolade, 20 g	116	7g	9g	2g	--mg	0mg	7g	1g
TOTAAL:	2.305	200g	110g	125g	8mg	574mg	122g	59g

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
	113	22g	0g	1g	0mg	6mg	21g	10g
Blauwe Bessen - Blauwe Bessen (Voedingswaardetabel), 150 g								
Stroopwafel - Stroopwafel, 1 wafer (39g)	170	30g	6g	1g	8mg	90mg	15g	0g
TOTAAL:	2.305	200g	110g	125g	8mg	574mg	122g	59g

11 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Jumbo - Zonnebloempitten, 25 gram	130	3g	10g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Bevroren Fruit - Bevroren Fruit, 100 gram	48	7g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Nutella - chocopasta, 15 gram	81	9g	5g	1g	0mg	0mg	9g	0g
Knorr - Drinkbouillon Tuinkruiden, 1 pk (= 175 ml)	4	0g	0g	1g	--mg	575mg	0g	--g
protein marble cake - Kathleen, 100 gram	177	5g	13g	21g	--mg	--mg	--g	--g
Schapenkaas - Schapenkaas, 30 g	117	0g	10g	8g	0mg	1mg	0g	0g
Komkommer, 100 gr.	8	1g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Halvarine - Halvarine, 1 snee	36	0g	4g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Naturel Beschuit - Beschuit, 2 serving	60	11g	1g	2g	0mg	120mg	2g	1g
Avondeten								
roerbakgroente - groente, 225 g	70	10g	0g	3g	0mg	0mg	0g	7g
Appel - Jonagold, 1 st	60	14g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Halvarine - Halvarine, 2 snee	72	0g	8g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Volkoren Brood - Brood, 2 boterham (35 gram)	172	30g	2g	6g	0mg	0mg	1g	5g
Honig - Mix Voor Boerenomelet., 7.0 gram (droog product)	25	5g	0g	1g	0mg	176mg	2g	1g
Ah - Ei Eiwit Gekookt, 105 g	51	1g	0g	12g	--mg	--mg	--g	--g
Zuivel - Ei, Gekookt, 3 stuk	225	0g	15g	23g	576mg	0mg	0g	0g
Pre-bed maaltijd								
Fruit - Aardbei, 180 g	49	9g	0g	1g	0mg	0mg	8g	2g
Groente - Banaan, 50 gr	43	9g	0g	1g	0mg	4mg	9g	1g
Fruit - Peer, 1 stuk	52	12g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
kiwi sun gold - kiwi, 2 unidade	126	34g	0g	2g	0mg	0mg	0g	3g
Body En Fit - Vegan Bar, 0.5 bar	93	2g	3g	10g	0mg	290mg	1g	10g
Albert Heijn - Hazelnoot Pure Chocolade, 20 g	116	7g	9g	2g	--mg	0mg	7g	1g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
TOTAAL:	2.299	199g	107g	130g	576mg	1.171mg	39g	45g

12 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Jumbo - Zonnebloempitten, 25 gram	130	3g	10g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Bevroren Fruit - Bevroren Fruit, 100 gram	48	7g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
roerbakgroente - groente, 225 g	70	10g	0g	3g	0mg	0mg	0g	7g
Halvarine - Halvarine, 2 snee	72	0g	8g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Volkoren Brood - Brood, 2 boterham (35 gram)	172	30g	2g	6g	0mg	0mg	1g	5g
Honig - Mix Voor Boerenomelet., 7.0 gram (droog product)	25	5g	0g	1g	0mg	176mg	2g	1g
Ah - Ei Eiwit Gekookt, 105 g	51	1g	0g	12g	--mg	--mg	--g	--g
Zuivel - Ei, Gekookt, 3 stuk	225	0g	15g	23g	576mg	0mg	0g	0g
Avondeten								
Schapenkaas - Schapenkaas, 30 g	117	0g	10g	8g	0mg	1mg	0g	0g
heinz - Tomato Frito (goed), 100 gram	73	9g	4g	1g	0mg	63mg	7g	0g
Canned - Champignon, 75 g	16	0g	0g	2g	0mg	225mg	--g	--g
body & fit - Smart Pizza, 180 gram	432	52g	9g	39g	0mg	0mg	0g	0g
Pre-bed maaltijd								
Chips - Ham Kaas, 60 gram	322	30g	20g	4g	0mg	0mg	0g	0g
Appel - Jonagold, 1 st	60	14g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
TOTAAL:	2.297	191g	105g	133g	576mg	470mg	10g	27g

13 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Jumbo - Zonnebloempitten, 25 gram	130	3g	10g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Bevroren Fruit - Bevroren Fruit, 100 gram	48	7g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Lidl - Honing Mosterd Dressing, 20 ml	52	3g	4g	0g	0mg	0mg	3g	0g
Schapenkaas - Schapenkaas, 40 g	156	0g	13g	10g	0mg	1mg	0g	0g
Komkommer, 100 gr.	8	1g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
ljsbergsla - ljsbergsla_sen, 50 g	5	0g	0g	1g	0mg	5mg	0g	1g
Zuivel - Ei, Gekookt, 1 stuk	75	0g	5g	8g	192mg	0mg	0g	0g
Halvarine - Halvarine, 2 snee	72	0g	8g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Volkoren Brood - Brood, 2 boterham (35 gram)	172	30g	2g	6g	0mg	0mg	1g	5g
Avondeten								
TOTAAL:	2.289	187g	107g	111g	192mg	1.996mg	54g	97g

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Curry Hela - Curry Kruiden Ketchup, 30 gram	40	9g	0g	0g	0mg	400mg	9g	1g
Calvé - Halvanaise Licht En Romig, 2 eetlepel (15 gr.)	80	3g	8g	0g	0mg	0mg	2g	0g
Sperziebonen - Sperziebonen, 250 gr	88	13g	0g	7g	0mg	0mg	0g	7g
mc2 BURGER de vegetarische slager - de, 80 gram	136	5g	7g	13g	--mg	--mg	1g	--g
Generic - Gebakken Krieltjes Voedingscentrum, 200 g	252	32g	11g	--g	--mg	380mg	2g	50g
King - Rijstolie, 5 ml	39	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Pre-bed maaltijd								
Alpro - Blauwe Bosbes, 300 g	210	25g	7g	11g	--mg	630mg	24g	--g
Body En Fit - Vegan Bar, 1 bar	186	5g	5g	20g	0mg	580mg	2g	21g
Ontbijt - Cruesli Rozijn, 40 g	176	27g	6g	3g	--mg	0mg	10g	3g
TOTAAL:	2.289	187g	107g	111g	192mg	1.996mg	54g	97g

14 juni 2020

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Jumbo - Zonnebloempitten, 25 gram	130	3g	10g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Bevroren Fruit - Bevroren Fruit, 100 gram	48	7g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Crownfield - Havervlokken, 40 gr	149	23g	3g	5g	0mg	0mg	0g	4g
Alpro - Soja Yoghurt Ongezoet, 500 gram	215	1g	12g	20g	--mg	--mg	0g	5g
Middageten								
Zuivel - Ei, Gekookt, 1 stuk	75	0g	5g	8g	192mg	0mg	0g	0g
Milbona - Almond drink , 450 gram	117	14g	6g	2g	--mg	1mg	--g	--g
Body&fit - Vegan Perfection, 1 scope	118	3g	2g	22g	--mg	264mg	--g	1g
Groente - Banaan, 100 gr	86	19g	0g	1g	0mg	9mg	18g	2g
Volkoren Brood - Brood, 2 boterham (35 gram)	172	30g	2g	6g	0mg	0mg	1g	5g
Avocado, 0.5 medium	120	6g	11g	2g	0mg	5mg	0g	5g
Avondeten								
ah - vegetarische ruststukjes (correct), 100 gram	135	8g	1g	21g	--mg	360mg	1g	6g
Rijst - Zilvervriesrijst Gekookt , 2 opscheplepel 60 g	140	28g	2g	4g	--mg	--mg	--g	--g
King - Rijstolie, 5 ml	39	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Sperziebonen - Sperziebonen, 200 gr	70	10g	0g	6g	0mg	0mg	0g	6g
Ah verse pureersaus - Thaise Curry Saus (desteny), 225 ml	97	7g	6g	2g	--mg	--mg	5g	--g
Pre-bed maaltijd								
Naturel Beschuit - Beschuit, 3 serving	90	17g	1g	3g	0mg	180mg	3g	1g
Alesto - Pecannoten, 40 gr	294	2g	29g	4g	--mg	4mg	2g	5g
Calvé - Halvanaise Licht En Romig, 1 eetlepel (15 gr.)	40	2g	4g	0g	0mg	0mg	1g	0g
Zuivel - Ei, Gekookt, 2 stuk	150	0g	10g	15g	384mg	0mg	0g	0g
TOTAAL:	2.285	180g	110g	127g	576mg	823mg	31g	40g