

EetMeter2002 van het Voedingscentrum



Naam : michelle vlemmix

Datum voeding: 11/10/2013

Naam voeding: flexcup

Resultaatgegevens

		Gram	Energie kcal	Eiwit (g)	Totaal vet(g)	Verz. vet(g)	Kool- hydr(g)	Vezel (g)	Alcohol (g)	Natrium (g)	Calcium (g)	IJzer (g)	Vit A (µg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit C (mg)
ontbijt																
30 gram	Brinta	30	110	4	1	0	22	3	0	70	20	1.2	0	0.00	0.02	0
500 gram	Water	500	0	0	0	0	0	0	0	15	35	0.0	0	0.00	0.00	0
30 gram	Whey eiwit*	30	110	24	0	0	3	0	0	0	140	0.0	0	0.00	0.00	0
1 stuks	Appel	120	60	0	0	0	14	3	0	1	4	0.1	6	0.02	0.01	6
1 gram	multi-vitamine*	1	0	0	0	0	0	0	0	0	80	7.0	300	25.00	25.00	200
Totaal voor deze maaltijd		681	280	28	1	0	39	6	0	86	279	8.3	306	25.02	25.03	206
Tussendoor 's morgens																
2 stuks	Rijstwafel	14	50	1	0	0	11	1	0	9	3	0.2	0	0.00	0.00	0
3 broodbeleg	Kipfilet bereid	45	70	14	2	1	0	0	0	230	3	0.3	8	0.04	0.04	0
2 glas	Water	300	0	0	0	0	0	0	0	9	20	0.0	0	0.00	0.00	0
1 halve	Grapefruit	75	25	1	0	0	5	1	0	1	15	0.1	21	0.05	0.02	30
Totaal voor deze maaltijd		434	145	16	2	1	16	2	0	249	41	0.6	29	0.09	0.06	30
Lunch																
60 gram	Rijst gekookt	60	90	2	0	0	20	0	0	90	8	0.2	0	0.00	0.00	0
3 stuks	Eiwit	105	45	11	0	0	0	0	0	170	15	0.2	0	0.03	0.37	0
3 grote lepel	Broccoli gekookt	150	30	5	0	0	3	6	0	380	110	1.5	503	0.09	0.30	51
500 gram	Water	500	0	0	0	0	0	0	0	15	35	0.0	0	0.00	0.00	0
Totaal voor deze maaltijd		815	165	18	0	0	23	6	0	655	168	1.9	503	0.12	0.67	51
Tussendoor 's middags																
2 stuks	Rijstwafel	14	50	1	0	0	11	1	0	9	3	0.2	0	0.00	0.00	0
3 broodbeleg	Rosbief bereid	45	75	13	3	1	0	0	0	230	2	0.9	4	0.02	0.09	0
2 glas	Water	300	0	0	0	0	0	0	0	9	20	0.0	0	0.00	0.00	0
1 halve	Grapefruit	75	25	1	0	0	5	1	0	1	15	0.1	21	0.05	0.02	30
Totaal voor deze maaltijd		434	150	15	3	1	16	2	0	249	40	1.2	25	0.07	0.11	30
Avondeten																
60 gram	Rijst gekookt	60	90	2	0	0	20	0	0	90	8	0.2	0	0.00	0.00	0
100 gram	Koolvis gekookt	100	100	22	1	0	1	0	0	500	25	0.7	0	0.00	0.14	2

Naam : michelle vlemmix

Datum voeding: 11/10/2013

Naam voeding: flexcup

Resultaatgegevens

	Gram	Energie kcal	Eiwit (g)	Totaal vet(g)	Verz. vet(g)	Kool- hydr(g)	Vezel (g)	Alcohol (g)	Natrium (g)	Calcium (g)	IJzer (g)	Vit A (µg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit C (mg)
2 glas Water	300	0	0	0	0	0	0	0	9	20	0.0	0	0.00	0.00	0
3 grote lepel Broccoli gekookt	150	30	5	0	0	3	6	0	380	110	1.5	503	0.09	0.30	51
Totaal voor deze maaltijd	610	220	29	1	0	24	6	0	979	163	2.4	503	0.09	0.44	53
Tussendoor 's avonds															
30 gram Whey eiwit*	30	110	24	0	0	3	0	0	0	140	0.0	0	0.00	0.00	0
10 stuks Walnoten	70	480	11	47	4	6	6	0	8	65	2.1	0	0.32	0.21	3
500 gram Water	500	0	0	0	0	0	0	0	15	35	0.0	0	0.00	0.00	0
Totaal voor deze maaltijd	600	590	35	47	4	9	6	0	23	240	2.1	0	0.32	0.21	3
Totaal voor deze voeding	3574	1550	141	54	6	127	28	0	2241	931	16.5	1366	25.71	26.52	373