

Woensdag 14 maart 2012			Energie (kcal)	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Vezel (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (zout) (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Ijzer (mg)	Selenium (mcg)	Zink (mg)	Vitamine A (mcg)	Vitamine D (mcg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Foliumzuur (mcg)	Vitamine B12 (mcg)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)		
Ontbijt																													
Pindakaas	2	voor 1 snee (15gr)	202	7	4	17	3	2	0	1	77	161	15	49	0.4	3	0.7	0	0	2.9	0	0	0	11	0	4	0		
Water	3	groot glas (250ml)	0	0	0	0	0	0	0	750	15	0	45	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mayonaise	10	gram/milliliter	68	0	0	7	1	0	0	2	38	3	1	0	0.1	0	0	5	0	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tonijn naturel (in blik)	130	gram	152	34	0	2	1	0	0	94	449	330	10	35	1.3	101	0.9	8	0.5	5.2	0	0.1	0.6	5	5.2	19	0	0	
Meergranenbrood	4	snee (35gr)	365	17	55	7	1	9	0	50	717	291	63	80	2.5	8	1.7	0	0	0.1	0.2	0.1	0.1	54	0	2	0	0	
Eiwit (van kippenei)	25	gram	11	3	0	0	0	0	0	22	40	36	3	3	0	2	0	0	0	0	0	0.1	0	1	0.2	0	0	0	
Halfvolle melk	500	gram/milliliter	235	17	26	8	5	0	0	445	200	820	605	60	0	5	2.1	80	0	0	0.2	0.9	0.2	34	2.3	1	0	0	
Koffie zonder melk en...	1	kopje (125gr)	21	0	5	0	0	0	0	119	1	94	5	8	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
Brinta	60	gram	206	7	39	1	0	6	0	7	120	240	0	51	2.1	32	1.4	0	0	0.8	0.2	0	0.1	36	0	3	0	0	
Azijn	5	gram/milliliter	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Subtotaal Ontbijt			1260	85	129	42	11	17	0	1495	1657	1975	747	294	6.7	151	6.8	93	0.5	10.8	0.6	1.2	1	141	7.7	30	0	0	
Lunch																													
Meergranenbrood	2	snee (35gr)	183	9	27	3	0	4	0	25	358	146	32	40	1.3	4	0.9	0	0	0.1	0.1	0	0.1	27	0	1	0	0	
Pindakaas	2	voor 1 snee (15gr)	202	7	4	17	3	2	0	1	77	161	15	49	0.4	3	0.7	0	0	2.9	0	0	0	11	0	4	0	0	
Water	3	groot glas (250ml)	0	0	0	0	0	0	0	750	15	0	45	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zilvervliesrijst,...	100	gram	131	3	26	1	0	2	0	67	5	37	16	39	0.3	9	0.8	0	0	0	0.1	0	0	7	0	3	0	0	
Mayonaise	10	gram/milliliter	68	0	0	7	1	0	0	2	38	3	1	0	0.1	0	0	5	0	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tonijn naturel (in blik)	130	gram	152	34	0	2	1	0	0	94	449	330	10	35	1.3	101	0.9	8	0.5	5.2	0	0.1	0.6	5	5.2	19	0	0	
Doperwten met wortelen...	100	gram	64	4	10	0	0	4	0	86	15	200	29	18	1	0	0.5	360	0	0.3	0.2	0.1	0.1	22	0	1	10	0	
Subtotaal Lunch			800	57	67	30	5	12	0	1025	957	877	148	189	4.4	117	3.8	373	0.5	10.3	0.4	0.2	0.8	72	5.2	28	10	0	
Avondeten																													
Olijfolie	1	eetlepel (10ml)	90	0	0	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kipfilet	200	gram	316	62	0	8	3	0	0	128	106	838	14	70	1.4	36	1.5	36	0.2	2.2	0.2	0.2	1.3	4	0.6	21	0	0	
Doperwten met wortelen...	100	gram	64	4	10	0	0	4	0	86	15	200	29	18	1	0	0.5	360	0	0.3	0.2	0.1	0.1	22	0	1	10	0	
Zilvervliesrijst,...	100	gram	131	3	26	1	0	2	0	67	5	37	16	39	0.3	9	0.8	0	0	0	0.1	0	0	7	0	3	0	0	
Water	3	groot glas (250ml)	0	0	0	0	0	0	0	750	15	0	45	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Subtotaal Avondeten			601	69	36	19	4	6	0	1031	141	1075	104	135	2.7	45	2.8	396	0.2	3	0.5	0.3	1.4	33	0.6	25	10	0	
Tussendoor																													
Magere kwark	500	gram/milliliter	320	51	20	3	2	0	0	420	195	815	640	65	0	20	2.9	30	0	0	0	0.2	1.5	0.1	55	3.5	1	5	0
Eiwit (van kippenei)	25	gram	11	3	0	0	0	0	0	22	40	36	3	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0	1	0.2	0	0	0
Water	3	groot glas (250ml)	0	0	0	0	0	0	0	750	15	0	45	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal Tussendoor			331	54	20	3	2	0	0	1192	250	851	688	76	0	22	2.9	30	0	0	0	0.2	1.6	0.1	56	3.7	1	5	0
Totaal			2992	265	252	94	22	35	0	4743	3005	4778	1687	694	13.8	335	16.3	892	1.2	24.1	1.7	3.3	3.3	302	17.2	84	25	0	