

donderdag, november 4, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Banaan	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Bosbessen	28	0,16	0,014	7,24	1,2	4,98	0,37	0	0	38
50 g										
Melkan Halfvolle Melk	138	4,5	3	13,8	0	13,8	10,2	120		
300 ml										
Molina Oat Flakes	184	3,45	0,6	29,15	4,95	0,5	6,45	5		
50 g										
Myprotein Impact Whey Protein Mocha	240	4,5	3	3,24	0,9	2,28	46,2	60		
60 g										
Banaan	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
AH Halfvolle Melk	115	3,75	2,5	11,25	0	11,25	8,75	100		
250 ml										
Brinta Brinta	42	0,23	0,05	7,68	1,2	0,55	1,68	60		
12 g										
Blooker Cacao	31	1,68	1,06	1,01	0	0,03	1,78	0		
8 g										
Myprotein Impact Whey Protein Mocha	240	4,5	3	3,24	0,9	2,28	46,2	60		
60 g										
Totaal	1228	23,55	13,488	130,51	15,35	64,53	124,21	407	0	882
Lunch										
AH 100% Pindakaas met Stukjes	182	14	2	4	3	1,8	8	0		
2 x 1 portie, 30 g										

donderdag, november 4, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Rinse Appelstroop Appelstroop (10g) 3 x 1 portie, 30 g	81	0	0	18,9	1,2	16,5	0,9	0,03		
AH Kipfilethaasjes 80 g	83	1,44	0,48	0	0	0	17,6	32		
YumYum Shrimp 250 g	242	9,25	4,5	35	0	4,75	5	3		
AH Vloerbrood Volkoren 150 g	358	3	0,45	60	10,5	2,25	18	0		
Aldi Oude Kaas 24 g	98	7,95	4,8	0		0	6,62	0,22		
Totaal	1044	35,64	12,23	117,9	14,7	25,3	56,12	35,25		
Diner										
Knoflook 1 teentje	4	0,02	0,003	0,99	0,1	0,03	0,19	1	0	12
Uien 0,2 kop gehakt	13	0,03	0,008	3,24	0,4	1,37	0,29	1	0	46
Aardappelen (zonder Schil, met Zout, Gekookt) 200 g	174	0,2	0,052	40,26	4	1,74	3,74	480	0	758
Winterpeen 100 g	34	0,3	0,1	5,5	3,5	3	0,6	0		
Extra Magere Runderlappen 180 g	198	3,6		0			41,4			
Zoete Puntpaprika 40 g	10	0,04	0	1,8	0,8	1,8	0,32	0		
Olijfolie 10 ml	82	9,13	1,37	0	0	0	0	0		
AH Boerenkool	33	0,6	0,1	1,6	4,7	0	3	32		

donderdag, november 4, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
100 g										
Totaal	548	13,92	1,633	53,39	13,5	7,94	49,54	514	0	816
Snacks/Andere										
Myprotein Slow Release Casein Vanille	116	0,42	0,24	2,97	0,18	2,37	24,9	30		
30 g										
Kellogg's Tresor	176	5,6	1,6	28	1,24	11,2	2,88	0,38		
40 g										
Aardbeien	10	0,09	0,004	2,3	0,6	1,4	0,2	0	0	46
30 g										
Melkan Franse Halfvolle Kwark	180	8	5,25	8,25		8,25	18,75	100		
250 g										
Bosbessen	17	0,1	0,008	4,35	0,7	2,99	0,22	0	0	23
30 g										
Lindt Excellence Orange Intense	79	4,8	2,7	7,35		6,3	1	0,01		
15 g										
Aldi Marsepeinbrood	176	6,72	1,68	26,4	1,08	25,84	2	0		
40 g										
Totaal	754	25,73	11,482	79,62	3,8	58,35	49,95	130,39	0	69
Totaal	3574	98,84	38,833	381,42	47,35	156,12	279,82	1086,64	0	1767