

maandag, juli 4, 2022

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Banaan	210	0,78	0,264	53,9	6,1	28,86	2,57	2	0	845
2 middelgroot (18 cm - 20 cm lang)										
Bosbessen	28	0,16	0,014	7,24	1,2	4,98	0,37	0	0	38
50 g										
Aardbeien	48	0,45	0,022	11,52	3	6,99	1	2	0	230
150 g										
Melkan Magere Melk	289	0	0	39,1	0	39,1	29,75	0		
850 ml										
CoolBest Pink Grapefruit	76	0	0	15,8	0,6	16,2	1	4	0	0
200 ml										
Brinta Brinta	174	0,95	0,2	32	5	2,3	7	250		
50 g										
Molina Oat Flakes	239	4,48	0,78	37,9	6,44	0,65	8,38	6,5		
65 g										
Myprotein Impact Whey Protein Mocha	300	5,62	3,75	4,05	1,12	2,85	57,75	75		
75 g										
Medjool Dadels	122	0,07		32,99	2,9	29,25	0,8	0		306
44 g										
AH 100% Pindakaas met Stukjes	121	9,33	1,33	2,67	2	1,2	5,33	0		
20 g										
Totaal	1607	21,84	6,36	237,17	28,36	132,38	113,95	339,5	0	1419
Lunch										
AH Volkorenbrood	237	1,89		41,04	5,7		11,58	535,5		
3 x 1 snee, 105 g										
AH Fijne Paté met Cranberry	168	14	5,5	5,5	0	4	4,5	0,9		

maandag, juli 4, 2022

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
50 g										
Tonijn Salade	46	2,76	0,434	1,74	0,1	0,75	3,57	97	5	43
25 g										
Totaal	451	18,65	5,934	48,28	5,8	4,75	19,65	633,4	5	43
Diner										
Knoflook	4	0,02	0,003	0,99	0,1	0,03	0,19	1	0	12
1 teentje										
Uien	13	0,03	0,008	3,24	0,4	1,37	0,29	1	0	46
0,2 kop gehakt										
AH Winterpeen	42	0,38	0,12	6,88	4,38	3,75	0,75	0		
125 g										
Extra Magere Runderlappen	198	3,6		0			41,4			
180 g										
Zoete Puntpaprika	10	0,04	0	1,8	0,8	1,8	0,32	0		
40 g										
De Beste Olijfolie	41	4,56	0,68	0	0	0	0	0		
5 ml										
AH Prei	14	0	0	2	1,5	0	0,75	0		
50 g										
De Beste Tomatenpuree	3	0,02	0	0,61	0,08	0,61	0,16	0,02		
5 g										
AH Magere Franse Kwark	26	0	0	2	0	2	4,5	50		
50 g										
AH Zilvervliesrijst	181	1,35	0,3	38	3	0,2	3,45	50		
50 g										
Totaal	532	10	1,111	55,52	10,26	9,76	51,81	102,02	0	58
Snacks/Andere										
Rozijnen	60	0,09	0,012	15,84	0,7	11,84	0,61	2	0	150

maandag, juli 4, 2022

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
20 g										
Banaan	79	0,29	0,099	20,21	2,3	10,82	0,96	1	0	317
3/4 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										
Aardbeien	16	0,15	0,008	3,84	1	2,33	0,34	0	0	76
50 g										
Medjool Dadels	62	0,03		16,87	1,5	14,96	0,41	0		157
22 1/2 g										
Brinta Brinta	87	0,48	0,1	16	2,5	1,15	3,5	125		
25 g										
Myprotein Slow Release Casein Vanille	96	0,35	0,2	2,48	0,15	1,98	20,75	25		
25 g										
Kokosolie	34	4	3,46	0	0	0	0	0	0	
4 g										
Ei	129	8,75	2,727	0,68	0	0,68	11,07	123	372	118
2 middelgroot										
AH Vanille Vla	273	9	6	42		27	6	240		435
300 ml										
Kellogg's Froot Loops	114	1,07	0,71	26,42	2,86	12,85	1,43			
30 g										
Totaal	978	24,37	13,33	151,58	12,21	88,59	45,44	516	372	1291
Totaal	3568	74,86	26,735	492,55	56,63	235,48	230,85	1590,92	377	2811