

maandag, november 8, 2021

	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	57	0,33	0,028	14,49	2,4	9,96	0,74	1	0	77
100 g										
Melkan Halfvolle Melk	138	4,5	3	13,8	0	13,8	10,2	120		
300 ml										
Molina Oat Flakes	257	4,83	0,84	40,81	6,93	0,7	9,03	7		
70 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	92	3	2	9	0	9	7	80		
200 ml										
Brinta Brinta	104	0,57	0,12	19,2	3	1,38	4,2	150		
30 g										
Blooker Cacao	55	2,94	1,85	1,76	0	0,06	3,11	0		
14 g										
Myprotein Impact Whey Protein Mocha	240	4,5	3	3,24	0,9	2,28	46,2	60		
60 g										
Totaal	1498	26,34	14,234	186,39	23,33	82,75	130,54	481	0	1344
Lunch										
AH 100% Pindakaas met Stukjes	152	11,67	1,67	3,33	2,5	1,5	6,67	0		
25 g										

maandag, november 8, 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)	108	0	0	25,2	1,6	22	1,2	0,04		
4 x 1 portie, 40 g										
AH Vloerbrood Volkoren	358	3	0,45	60	10,5	2,25	18	0		
150 g										
Aldi Oude Kaas	98	7,95	4,8	0		0	6,62	0,22		
24 g										
Totaal	716	22,62	6,92	88,53	14,6	25,75	32,49	0,26		
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										
Aardappelen (zonder Schil, met Zout, Gekookt)	174	0,2	0,052	40,26	4	1,74	3,74	480	0	758
200 g										
Winterpeen	34	0,3	0,1	5,5	3,5	3	0,6	0		
100 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										
Olijfolie	82	9,13	1,37	0	0	0	0	0		
10 ml										
AH Boerenkool	33	0,6	0,1	1,6	4,7	0	3	32		
100 g										
AH Volle Franse Kwark	120	8	5	4	0	4	8	100		
100 g										
Lamb Weston Ziggy Fries Seasoned	221	8,75	1,04	33,75	3	0,25	2,75	0,69		

maandag, november 8, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
125 g										
Remia American Fritessaus	23	2,1	0,15	0,92	0	0,36	0,04	0,08		
10 g										
Totaal	912	32,77	7,823	92,06	16,5	12,55	60,33	614,77	0	816
Snacks/Andere										
Kellogg's Tresor	176	5,6	1,6	28	1,24	11,2	2,88	0,38		
40 g										
Melkan Franse Halfvolle Kwark	180	8	5,25	8,25		8,25	18,75	100		
250 g										
Myprotein Slow Release Casein Vanille	154	0,56	0,32	3,96	0,24	3,16	33,2	40		
40 g										
Aardbeien	10	0,09	0,004	2,3	0,6	1,4	0,2	0	0	46
30 g										
Lindt Excellence Orange Intense	79	4,8	2,7	7,35		6,3	1	0,01		
15 g										
Bosbessen	17	0,1	0,008	4,35	0,7	2,99	0,22	0	0	23
30 g										
De Ruijter Vlokfeest	34	1,05	0,75	5,5	0	5,5	0,2	0		
1/2 x 1 portie, 7,5 g										
Totaal	650	20,2	10,632	59,71	2,78	38,8	56,45	140,39	0	69
Totaal	3776	101,93	39,609	426,69	57,21	159,85	279,81	1236,42	0	2229