

maandag, oktober 25, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
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										
Melkan Halfvolle Melk	69	2,25	1,5	6,9	0	6,9	5,1	60		
150 ml										
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	11	0,07	0,006	2,9	0,5	1,99	0,15	0	0	15
20 g										
Melkan Magere Melk	51	0	0	6,9	0	6,9	5,25	0		
150 ml										
Perfekt Noten Melange Ongezouten	31	2,6	0,38	0,71	0,36	0,22	1	0		
5 g										
Totaal	691	13,26	5,618	76,75	9,81	33,22	65,44	126	0	437
Lunch										
Myprotein Impact Whey Protein Mocha	240	4,5	3	3,24	0,9	2,28	46,2	60		
60 g										
Brinta Brinta	17	0,1	0,02	3,2	0,5	0,23	0,7	25		
5 g										
AH Halfvolle Melk	46	1,5	1	4,5	0	4,5	3,5	40		
100 ml										
AH Magere Melk	32	0	0	5		5	3	0,05	0	
100 ml										
Banaan	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422

maandag, oktober 25, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Bosbessen	6	0,03	0,003	1,45	0,2	1	0,07	0	0	8
10 g										
Bloeker Cacao	20	1,05	0,66	0,63	0	0,02	1,11	0		
5 g										
Aldi Oude Kaas	118	9,6	5,8	0		0	8	0,26		
1 plakje, 29 g										
AH Vloerbrood Volkoren	311	2,6	0,39	52	9,1	1,95	15,6	0		
130 g										
Rinse Appelstroop Appelstroop (10g)	40	0	0	9,45	0,6	8,25	0,45	0,02		
1 1/2 x 1 portie, 15 g										
AH 100% Pindakaas met Stukjes	109	8,4	1,2	2,4	1,8	1,08	4,8	0		
18 g										
Totaal	1044	28,17	12,205	108,82	16,2	38,74	84,72	126,33	0	430
Diner										
AH Puur & Eerlijk Scharrel Kipdijfilet	300	18	6	0	0	0	38	0,6		
200 g										
Conimex Teriyaki Zoet Woksaus	14	0,45	0,15	1,7	0,11	0,6	0,73	0,06		
10 g										
De Beste Olijfolie	66	7,3	1,1	0	0	0	0	0		
8 ml										
Spinazie	34	0,58	0,094	5,44	3,3	0,63	4,29	118	0	837
150 g										
Uien	20	0,04	0,012	4,85	0,7	2,05	0,44	1	0	69
0,3 kop gehakt										
Remia American Fritessaus	34	3,15	0,22	1,38	0	0,54	0,06	0,11		

maandag, oktober 25, 2021

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
15 g										
AH Geschrapte Worteltjes	16	0,15	0,05	2,75	1,75	2,25	0,3			
50 g										
Sperziebonen	9	0,04	0,008	2,14	1	0,42	0,55	2	0	63
30 g										
Lamb Weston Ziggy Fries Seasoned	442	17,5	2,08	67,5	6	0,5	5,5	1,38		
250 g										
Totaal	935	47,21	9,714	85,76	12,86	6,99	49,87	123,15	0	969
Snacks/Andere										
Melkan Franse Halfvolle Kwark	360	16	10,5	16,5		16,5	37,5	200		
500 g										
Kellogg's Tresor	220	7	2	35	1,55	14	3,6	0,48		
50 g										
Bosbessen	6	0,03	0,003	1,45	0,2	1	0,07	0	0	8
10 g										
Aardbeien	16	0,15	0,008	3,84	1	2,33	0,34	0	0	76
50 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										
Lindt Excellence Orange Intense	53	3,2	1,8	4,9		4,2	0,67	0,01		
10 g										
Totaal	689	27,43	15,061	67,19	2,75	43,53	42,38	200,49	0	84
Totaal	3359	116,07	42,598	338,52	41,62	122,48	242,41	575,97	0	1920