

zaterdag, december 10, 2022

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
CoolBest Pink Grapefruit 100 ml	38	0	0	7,9	0,3		0,5	2	0	0
AH Magere Melk 450 ml	153	0	0	21,15	0	22,5	16,65	0,22	0	
Banaan 1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
Myprotein Impact Whey Protein Mocha 40 g	160	3	2	2,16	0,6	1,52	30,8	40		
Totaal	456	3,39	2,132	58,16	4	38,45	49,24	43,22	0	422
Lunch										
Chocomel 0% Suiker Toegevoegd 350 ml	175	5,6	3,85	16,45		15,75	12,6	455		
AH Boerenkaas Extra Belegen 60 g	261	22,2	21	0	0	0	15,6	0,6		
AH Achterham 10 g	10	0,21	0,1	0,48	0,01	0,05	1,6	220		
AH Grof Volkoren Brood 4 x 1 snee, 140 g	328	2	0,4	56	10	2,8	16	1600		
Totaal	774	30,01	25,35	72,93	10,01	18,6	45,8	2275,6		
Diner										
De Beste Olijfolie 10 ml	82	9,13	1,37	0	0	0	0	0		
Koh Thai Fish Sauce 20 ml	11	0,1		1,8			0,9			

zaterdag, december 10, 2022

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Tomaten 0,3 middelgrote, hele (6,5 cm diameter)	7	0,07	0,017	1,45	0,4	0,97	0,32	2	0	87
Broccoli 100 g	34	0,37	0,039	6,64	2,6	1,7	2,82	33	0	316
AH Scharrel Kipfilet 200 g	214	3,4	1,2	0	0	0	46	0,4		
AH Zilvervliesrijst 100 g	362	2,7	0,6	76	6	0,4	6,9	100		
Totaal	710	15,77	3,226	85,89	9	3,07	56,94	135,4	0	403
Snacks/Andere										
AH Magere Melk 250 ml	85	0	0	11,75	0	12,5	9,25	0,12	0	
Bosbessen 200 g	114	0,66	0,056	28,98	4,8	19,92	1,48	2	0	154
Myprotein Slow Release Casein Vanille 50 g	192	0,7	0,4	4,95	0,3	3,95	41,5	50		
Favorina Gevulde Kerstkransjes Mix 200 g	870	22,8	13,2	161,8		147	3	60		
Hertog Chocolate Soesjes Roomijs 100 g	196	8	6,4	28		23	3			
Totaal	1457	32,16	20,056	235,48	5,1	206,37	58,23	112,12	0	154
Totaal	3397	81,33	50,764	452,46	28,11	266,49	210,21	2566,34	0	979