

Blad1

Voedingsmiddelen	11/04/16					
	Cal.	Koolhydr.	Vet	Eiwitten	Suikers	Vezels
Ontbijt						
Xxl Nutrition - Multi Vitamin, 1 bruistablet	0	0g	0g	0g	0g	0g
banaan - Banaan, 1 banaan	124	30g	0g	1g	0g	3g
Xxl Nutrition - Whey Protein, 40 gram	160	3g	2g	32g	2g	0g
Jumbo – Houdb. Magere Melk, 300 ml	96	14g	0g	10g	14g	0g
Brinta - Brinta, 20 gram	128	19g	2g	7g	7g	2g
Quaker - Havermout, 60 gram	224	36g	5g	7g	1g	5g
Middageten						
Ei (Gekookt) - Gekookt, 1 stuk (60gr)	92	0g	7g	8g	0g	0g
Boter – 4 snee	144	0g	16g	0g	0g	0g
Bruine Boterham - Boterham, 4 snee	276	52g	5g	11g	0g	0g
Kaas - Gouda, 1 sneetje 20 gr	70	0g	5g	5g	0g	0g
Beleg - Boterhamworst, 20 gr	67	0g	0g	0g	0g	0g
Calve - Pindakaas (Original), 30 gram	176	3g	15g	7g	2g	3g
Avondeten						
Kipfilet - Kip, 150 g	167	5g	5g	27g	0g	0g
Gekookte Aardappel – 150 gr	123	25g	0g	3g	0g	5g
Bonen - Sperzie, 200 g	50	10g	0g	5g	0g	5g
Milsani - Magere kwark, 250 gram	130	13g	1g	20g	13g	1g
Muesli - dried fruit and nuts, 25 g	85	19g	1g	2g	8g	2g
Horizon– Organic/pompoenpitten, 12 g	68	2g	6g	3g	0g	0g
Gedroogde pruimen, 25 gram	63	13g	0g	1g	0g	0g
Tussendoortjes						
Crispy - Crispy Roggebrood, 63 g	128	23g	1g	3g	8g	6g
Appel - Jonagold, 1 st	60	14g	0g	1g	0g	0g
Xxl Nutrition - Whey Protein, 40 gram	160	3g	2g	32g	2g	0g
Jumbo – Houdb. Magere Melk, 300 ml	96	14g	0g	10g	14g	0g
Totaal	2687	298g	73g	195g	71g	32g
Dagelijkse doel	2490	311g	69g	156g	93g	38g