

zaterdag, februari 11, 2017

| | Cal (kcal) | Vet (g) | Verz (g) | Kolhy (g) | Vezel (g) | Suikr (g) | Eiwit (g) | Nat (mg) | Chol (mg) | Kalium (mg) |
|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| Ontbijt | | | | | | | | | | |
| Bulkpowders Pure Whey Protein | 122 | 2 | 0,76 | 1,5 | 0 | 1,5 | 24,2 | 114 | | |
| 1 portie, 30 g | | | | | | | | | | |
| Lidl Magere Melk | 37 | 0,3 | 0,2 | 5 | 0 | 5 | 3,5 | 0 | | |
| 100 ml | | | | | | | | | | |
| Pindakaas | 94 | 8,06 | 1,647 | 3,13 | 1 | 1,48 | 4,01 | 73 | 0 | 104 |
| 1 eetl. | | | | | | | | | | |
| Body & Fit Ultra Fine Oats | 396 | 7,2 | 1,4 | 67,9 | 9,5 | 0,6 | 14,2 | 20 | | |
| 100 g | | | | | | | | | | |
| Totaal | 649 | 17,56 | 4,007 | 77,53 | 10,5 | 8,58 | 45,91 | 207 | 0 | 104 |
| Lunch | | | | | | | | | | |
| AH Goudse Kaas Jong Belegen 48+ | 150 | 12,4 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 9,6 | 340 | | |
| 2 x 1 plakje, 40 g | | | | | | | | | | |
| AH Gerookte Kipfilet | 86 | 2,62 | 1,12 | 1,88 | 0 | 0,75 | 14,25 | 1875 | | |
| 75 g | | | | | | | | | | |
| AH Snack Tomaatjes | 8 | 0 | 0 | 1 | 0,75 | 1 | 0,45 | 0 | | |
| 50 g | | | | | | | | | | |
| Volkoren Brood | 135 | 2,14 | 0,465 | 24,51 | 2,3 | 2,85 | 4,75 | 276 | 0 | 106 |
| 2 normale sneetjes | | | | | | | | | | |
| Gemengde Sla | 9 | 0,13 | 0,021 | 1,76 | 1,1 | 0,48 | 0,84 | 16 | 0 | 160 |
| 1 portie (55 g) | | | | | | | | | | |
| Totaal | 388 | 17,29 | 10,006 | 29,15 | 4,15 | 5,08 | 29,89 | 2507 | 0 | 266 |
| Diner | | | | | | | | | | |
| Rundergehakt | 552 | 37,16 | 14,383 | 0 | 0 | 0 | 50,7 | 800 | 176 | 574 |
| 200 g | | | | | | | | | | |

zaterdag, februari 11, 2017

| | Cal (kcal) | Vet (g) | Verz (g) | Kolhy (g) | Vezel (g) | Suikr (g) | Eiwit (g) | Nat (mg) | Chol (mg) | Kalium (mg) |
|---|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| Groentemix 200 g | 98 | 0,5 | 0,102 | 18,42 | 6 | 4,88 | 5,16 | 750 | 0 | 578 |
| Zoete Aardappel 165 g | 142 | 0,08 | 0,03 | 33,2 | 5 | 6,9 | 2,59 | 91 | 0 | 556 |
| Totaal | 792 | 37,74 | 14,515 | 51,62 | 11 | 11,78 | 58,45 | 1641 | 176 | 1708 |
| Snacks/Andere | | | | | | | | | | |
| Linessa Magere Franse Kwark 2 x 1 portie, 250 g | 126 | 0,6 | | 9,2 | 0 | 9,2 | 22,2 | 0,1 | | |
| Bulkpowders Pure Whey Protein 1/2 x 1 portie, 15 g | 61 | 1 | 0,38 | 0,75 | 0 | 0,75 | 12,1 | 57 | | |
| Body & Fit Ultra Fine Oats 1 portie, 30 g | 104 | 1,8 | | 18,9 | 3 | | 4,5 | | | |
| Milbona Skyr Natuur 350 g | 228 | 0,7 | 0,35 | 14,35 | | 14,35 | 41,3 | 350 | | |
| Aldi Walnoten 3 x 1 portie, 30 g | 207 | 19,5 | 1,8 | 2,1 | 2,1 | 0,9 | 4,5 | 0,03 | | |
| Totaal | 726 | 23,6 | 2,53 | 45,3 | 5,1 | 25,2 | 84,6 | 407,13 | | |
| Totaal | 2555 | 96,19 | 31,058 | 203,6 | 30,75 | 50,64 | 218,85 | 4762,13 | 176 | 2078 |