

woensdag 10 mei 2017

Afslank weekmenu dinsdag

Ontbijt			Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine D (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Foliumzuur (µg)	Vitamine B12 (µg)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Jodium (µg)
1	glas	Sojamelk, naturel	57	3	0,5	2,1	5,1	0,8	0,13	0	137	53	80	18	56	0,5	0	0,3	0	0	0,3	0,03	0,02	0,01	21	0	0	0	0
1	halve	Avocado	179	17,6	2	1,6	1,7	3,9	0,01	0	65	3	339	10	23	0,4	1	0,4	5	0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0	1,5	5	0
2	gram	Lijnzaad	10	0,6	0,1	0,3	0,4	0,7	0	0	0	1	15	5	4	0	0	0,2	0	0	0	0,01	0,02	0	2	0	0	0	0
1	mespuntje	Kaneel	3	0	0	0,6	0	0,2	0	0	0	0	5	12	1	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
1	schaaltje	Blauwe bessen	52	0	0	11	0,7	2,4	0	0	85	1	85	5	5	0,3	0	0,2	4	0	0,6	0,02	0,03	0,05	6	0	0,3	10	0
75	gram	Haverhout	280	5,5	1	45,5	9,6	5,5	0,01	0	9	5	225	53	96	3	5	2,3	0	0	1,2	0,45	0,04	0,09	45	0	0,8	0	0
1	stuks	Ei, gekookt	64	4,4	1,5	0	6,2	0	0,19	0	38	75	71	32	8	1,2	10	0,8	108	0,9	2,1	0,04	0,18	0,06	30	0,77	0	0	18
75	gram	Sojamelk, naturel	29	1,5	0,2	1,1	2,6	0,4	0,07	0	68	26	40	9	28	0,2	0	0,2	0	0	0,2	0,02	0,01	0,01	11	0	0	0	0
50	gram	Kaas, 48+, volvet	185	15,3	10	0	11,5	0	0,88	0	20	350	43	408	17	0,1	6	1,7	166	0,2	0,5	0,01	0,14	0,02	13	1,01	0,1	0	11
100	gram	Gedroogde tomaat in olie, blik / pot	197	14	1,6	9,4	4,4	8	1,35	0	64	540	1565	47	81	2,7	3	0,8	43	0	0	0,19	0,38	0,32	23	0	3,6	102	0
1	eetlepel	Pesto	87	8,2	1,4	1	2	0,3	0,44	0	8	176	50	44	10	0,8	0	0,3	7	0	1,1	0,04	0,05	0,01	3	0,05	0,2	3	2
1	gram	Zout met jodium	0	0	0	0	0	0	0,98	0	0	390	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21
50	gram	Sla, rucola, rauw	12	0,3	0,1	0,1	1,8	1,1	0,03	0	46	13	228	136	21	1,3	0	0,2	77	0	0,4	0,04	0,09	0,07	38	0	0,5	1	0
100	gram	Kalkoenfilet, onbereid	110	1,2	0,3	0	24,8	0	0,13	0	73	50	385	4	26	1	16	0,9	6	0	0	0,07	0,11	0,76	17	1,41	9,4	2	6
1	plak	Tofu, onbereid	87	4,9	0,8	1	9,1	1,7	0,02	0	43	9	41	141	53	1,7	0	0,8	14	0	0	0,05	0,02	0	11	0	0,1	0	0
75	gram	Paddestoelen, rauw	14	0,4	0,1	0,3	1,7	1,1	0,01	0	71	4	240	5	7	0,2	0	0,2	0	0	0,1	0,05	0,23	0,09	33	0	3	3	2
50	gram	Bosui, rauw	16	0,2	0,1	2,1	0,8	1,2	0,01	0	46	3	117	46	7	0,4	1	0,2	5	0	0,2	0,01	0,02	0,04	11	0	0,3	4	1
1	stukje	Gemberwortel	12	0,1	0	2,4	0,3	0,3	0	0	12	2	62	2	6	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0,02	2	0	0,1	1	0

