

dinsdag 9 mei 2017

Afslank weekmenu donderdag

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)	
200	gram	Sojamelk, naturel	76	4	0,6	2,8	6,8	1	0,18	0	182	70	106	24	74	0,6	0	0,4	0	0	0,4	0,04	0,02	0,01	28	0	0	0	0	
50	gram	Haverhout	187	3,7	0,7	30,4	6,4	3,7	0,01	0	6	4	150	35	64	2	4	1,5	0	0	0,8	0,3	0,03	0,06	30	0	0,5	0	0	
0	stuks	Peer met schil	62	0,3	0,1	13,2	0,2	2,5	0	0	96	1	174	7	8	0,2	0	0,2	3	0	0,2	0,01	0,02	0,02	4	0	0,2	3	3	
50	gram	Frambozen	18	0	0	2,3	0,7	1,3	0	0	44	2	114	8	10	0,8	0	0,2	1	0	0,3	0,05	0,03	0,03	17	0	0,2	16	0	
3	opscheplepel	Broccoli, gekookt	41	0,5	0,2	1,2	5,9	4,1	0,02	0	137	8	599	50	29	1,4	0	0,9	87	0	3,8	0,08	0,11	0,12	103	0	0,8	57	3	
0	stuks	Ui, rauw	19	0,1	0	3,3	0,6	1,1	0	0	44	1	93	15	5	0,2	1	0,1	0	0	0,1	0,02	0,01	0,06	12	0	0,1	3	2	
1	teentje	Knoflook	3	0	0	0,6	0,1	0	0	0	1	0	8	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	1	0	
0	stuks	Paprika, rauw	16	0,1	0	2,6	0,5	1,4	0	0	62	1	169	5	7	0,3	0	0,2	28	0	1,7	0,02	0,03	0,17	23	0	0,6	84	1	
0	eetlepel	Bouillonpoeder	2	0	0	0,3	0,2	0	0,54	0	0	216	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
500	gram	Water	0	0	0	0	0	0	0,03	0	500	10	0	25	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
0	eetlepel	Kokosvet	58	6,4	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	snufje	Peper	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	theelepeltje	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	0	21
150	gram	Biefstuk, bereid	219	4,8	1,4	0	44	0	0,2	0	98	80	842	15	48	4,2	21	8,3	38	0,8	1,5	0,08	0,29	0,68	17	2,55	8	0	4	
150	gram	Paddestoelen, rauw	27	0,8	0,2	0,6	3,5	2,3	0,02	0	143	8	480	9	14	0,3	0	0,5	0	0	0,2	0,11	0,45	0,18	66	0	6	6	5	
0	teentje	Knoflook	2	0	0	0,3	0,1	0	0	0	1	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	
0	stuks	Bataat, rauw	64	0,2	0,1	13,8	0,8	1,6	0,07	0	48	26	241	16	12	0,5	1	0,2	465	0	0,2	0,11	0	0,06	11	0	0,3	15	1	
1	eetlepel	Roomboter, ongezoeten	111	12,2	7,9	0,2	0,1	0	0	0	2	1	4	3	0	0	0	0	130	0	0,3	0	0	0	0	0,05	0	0	0	

Subtotaal	902	32,9	16,4	71,4	69,8	18,8	2,04	0	1364	816	2984	215	275	10,4	26	12,5	752	0,8	9,3	0,81	0,98	1,42	310	2,6	16,6	184	41	
Totaal van de dag	902	32,9	16,4	71,4	69,8	18,8	2,04	0	1364	816	2984	215	275	10,4	26	12,5	752	0,8	9,3	0,81	0,98	1,42	310	2,6	16,6	184	41	
Totaal periode	902	32,9	16,4	71,4	69,8	18,8	2,04	0	1364	816	2984	215	275	10,4	26	12,5	752	0,8	9,3	0,81	0,98	1,42	310	2,6	16,6	184	41	
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 (g)																												
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)																												

■ Product dat door jezelf of door een andere gebruiker is toegevoegd aan Mijn Eetmeter. Daardoor kunnen we niet garanderen dat de voedingswaarden van dit product juist zijn weergegeven.