

zondag 7 mei 2017

Afslank weekmenu vrijdag

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)
2	stuks	Ei, gekookt	128	8,8	2,9	0	12,3	0	0,37	0	76	149	141	64	15	2,4	20	1,6	215	1,8	4,2	0,08	0,35	0,11	59	1,54	0	0	36
150	gram	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
13	gram	Komijnekaas, 40+	44	3,3	2,2	0	3,5	0	0,29	0	5	117	5	122	4	0	2	0,4	28	0	0,1	0	0,02	0,01	3	0,25	0	0	2
50	gram	Paddestoelen, rauw	9	0,3	0,1	0,2	1,2	0,8	0,01	0	48	3	160	3	5	0,1	0	0,2	0	0	0,1	0,04	0,15	0,06	22	0	2	2	2
1	eetlepel	Olijfolie	90	10	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
3	schaaltje	Ijsbergsla	11	0,2	0	1,3	0,7	0,8	0,03	0	72	11	182	16	8	0,2	0	0,2	5	0	0,2	0,03	0,02	0,04	10	0	0,2	0	2
125	gram	Zalm, gerookt	231	13,5	3,1	0	27,3	0	4,12	0	78	1649	611	11	40	0,3	20	0,5	8	5	3,1	0,34	0,21	0,7	2	6,28	13,3	0	16
0	bolletje	Mozzarella	164	11,3	7,3	3,1	12,5	0	0,31	0	38	125	91	252	0	0,1	0	2,7	97	0,1	0,1	0,03	0,32	0,04	9	1,06	0,3	0	7
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
6	stuks	Champignons, rauw	11	0,3	0,1	0,2	1,4	0,9	0,01	0	57	3	192	4	5	0,1	0	0,2	0	0	0,1	0,04	0,18	0,07	26	0	2,4	2	2
25	gram	Taugé, rauw	6	0	0	0,7	0,6	0,3	0	0	23	2	30	4	4	0,1	0	0,1	0	0	0	0,02	0,02	0	8	0	0,3	2	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	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	21
1	schaaltje	Prei, rauw	7	0,1	0	1	0,4	0,7	0	0	23	1	58	10	3	0,1	0	0,1	7	0	0,1	0,01	0,01	0,05	17	0	0,1	2	1
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	stuks	Kipfilet, onbereid	136	2,3	0,8	0	29,1	0	0,17	0	93	66	439	8	38	0,8	16	0,8	38	0,4	0,6	0,1	0,04	0,83	10	0,25	14,3	0	0
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
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

1	eetlepel	Olijfolie	90	10	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	theelepel	Tijm, gedroogd	2	0	0	0,1	0,2	0,4	0	0	0	1	26	22	7	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0	0,01	0,01	0	0	0	0		
1	eetlepel	Peterselie, vers	1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	2	1	14	1	0	0,1	0	0	9	0	0	0	0,01	0	3	0	0	3		
1	mespuntje	Nootmuskaat	5	0,4	0,3	0,5	0,1	0	0	0	0	0	4	2	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	theelepel	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	21		
Subtotaal			1015	61	19,7	14,6	96,4	10,6	7,83	0	759	3131	2818	588	168	7	59	8,2	522	7,3	15,2	0,81	1,49	2,29	308	9,37	34,3	154	114	
Totaal van de dag			1015	61	19,7	14,6	96,4	10,6	7,83	0	759	3131	2818	588	168	7	59	8,2	522	7,3	15,2	0,81	1,49	2,29	308	9,37	34,3	154	114	
Totaal periode			1015	61	19,7	14,6	96,4	10,6	7,83	0	759	3131	2818	588	168	7	59	8,2	522	7,3	15,2	0,81	1,49	2,29	308	9,37	34,3	154	114	
		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.