

zaterdag 6 mei 2017

Afslank weekmenu zaterdag

| 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) | |
|---------|-----------|------------------------------|----------------|---------|-------------------|------------------|-----------|------------|----------|-------------|-----------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------|---|
| 75 | gram | Ananas | 43 | 0,1 | 0 | 9 | 0,4 | 1,2 | 0 | 0 | 64 | 0 | 87 | 9 | 11 | 0,2 | 0 | 0,2 | 3 | 0 | 0,1 | 0,06 | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 0,2 | 32 | 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 | |
| 65 | gram | Spinazie, rauw | 17 | 0,4 | 0,1 | 0,6 | 2,1 | 1,3 | 0,02 | 0 | 60 | 8 | 350 | 68 | 36 | 1,3 | 0 | 0,7 | 118 | 0 | 0,8 | 0,17 | 0,13 | 0,09 | 85 | 0 | 0,7 | 1 | 1 | |
| 0 | stuks | Limoen | 12 | 0,1 | 0 | 2,3 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0 | 26 | 1 | 31 | 10 | 3 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2 | 0 | 0,1 | 9 | 0 | |
| 4 | klein | Wrap, ongevuld, alle soorten | 384 | 8,8 | 1,6 | 63 | 11,4 | 3,6 | 1,8 | 0 | 34 | 720 | 101 | 7 | 40 | 0,1 | 2 | 0,3 | 0 | 0 | 2,3 | 0,28 | 0,1 | 0,28 | 17 | 0 | 0,1 | 0 | 1 | |
| 125 | gram | Rundergehakt, onbereid | 281 | 20,6 | 8,8 | 0,3 | 23,6 | 0,4 | 0,34 | 0 | 81 | 138 | 391 | 10 | 25 | 2,5 | 10 | 5,4 | 23 | 0,9 | 0,6 | 0,04 | 0,16 | 0,34 | 7 | 2,38 | 4,4 | 10 | 3 | |
| 1 | schaaltje | Sla, rucola, rauw | 6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 0,6 | 0,02 | 0 | 23 | 6 | 114 | 68 | 10 | 0,7 | 0 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 19 | 0 | 0,3 | 1 | 0 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 1 | stuks | Tomaat, rauw | 16 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 66 | 1 | 186 | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 31 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 11 | 0 | 0,5 | 13 | 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 | 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 |
| 150 | gram | Tonijn, rauw | 152 | 1,1 | 0,3 | 0 | 35,6 | 0 | 0,18 | 0 | 113 | 71 | 600 | 24 | 50 | 2 | 86 | 1,1 | 39 | 4,8 | 0 | 0,15 | 0,2 | 0,57 | 23 | 6 | 19,2 | 0 | 45 | |
| 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 | 0 |
| 1 | stuks | Sjalotje, gebakken | 12 | 0,6 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 0,4 | 0,01 | 0 | 17 | 5 | 42 | 5 | 2 | 0,1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,02 | 2 | 0 | 0 | 1 | 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 | |
| 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 | eetlepel | Peterselie, vers | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 75 | gram | Bloemkool, rauw | 19 | 0,2 | 0 | 2,2 | 1,4 | 1,7 | 0,02 | 0 | 69 | 6 | 222 | 21 | 9 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 50 | 0 | 0,4 | 19 | 2 | | | | | |
| 75 | gram | Sperziebonen, rauw | 29 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 1,5 | 2,7 | 0 | 0 | 68 | 2 | 188 | 53 | 23 | 0,6 | 0 | 0,2 | 6 | 0 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 48 | 0 | 0,5 | 1 | 2 | | | | | |
| Subtotaal | | | 1355 | 66,7 | 19,8 | 96,1 | 81,5 | 21,2 | 2,41 | 0 | 840 | 964 | 3024 | 331 | 253 | 9,1 | 100 | 9,2 | 300 | 5,7 | 10 | 1 | 0,99 | 2,27 | 323 | 8,38 | 28,7 | 181 | 61 | | | | | |
| Totaal van de dag | | | 1355 | 66,7 | 19,8 | 96,1 | 81,5 | 21,2 | 2,41 | 0 | 840 | 964 | 3024 | 331 | 253 | 9,1 | 100 | 9,2 | 300 | 5,7 | 10 | 1 | 0,99 | 2,27 | 323 | 8,38 | 28,7 | 181 | 61 | | | | | |
| Totaal periode | | | 1355 | 66,7 | 19,8 | 96,1 | 81,5 | 21,2 | 2,41 | 0 | 840 | 964 | 3024 | 331 | 253 | 9,1 | 100 | 9,2 | 300 | 5,7 | 10 | 1 | 0,99 | 2,27 | 323 | 8,38 | 28,7 | 181 | 61 | | | | | |
| | | 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.