

maandag 8 mei 2017

Afslank weekmenu maandag

			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 (µg)	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)
Ontbijt																													
200	gram	Sojamelk, Original, Alpro	78	3,6	0,6	4,8	6	1	0,2	0	184	80	156	240	52	0,8	0	0,5	2	1,6	0,4	0,04	0,42	0,01	28	0,76	0,2	0	0
50	gram	Havermout	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
1	halve	Grapefruit	28	0	0	5	0,7	1,1	0	0	68	1	124	16	8	0,1	0	0	11	0	0,4	0,05	0,02	0,02	11	0	0,2	30	0
25	gram	Chocoladepasta, puur	144	9,7	2,5	13	0,7	1	0,05	0	0	20	160	6	18	1,2	0	0,3	8	0	0,1	0,01	0,03	0,01	4	0,07	0	0	1
1	stuks	Hollandse nieuwe haring	129	7,6	1,9	2,1	13,2	0	2,06	0	50	823	220	38	30	1,1	35	0,5	20	4,7	0,3	0	0,14	0,26	10	6,95	5,5	0	22
1	stuks	Avocado	358	35,1	4	3,2	3,4	7,7	0,01	0	131	5	679	20	45	0,7	2	0,7	9	0	5,8	0,18	0,32	0,65	20	0	3,1	11	0
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
20	gram	Citroen	7	0,1	0	0,6	0,2	0,4	0	0	19	0	39	2	2	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0,01	2	0	0	8	0
1	kleine	Augurken, blik / glas	3	0	0	0,5	0,1	0,1	0,1	0	9	40	6	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	stuks	Bosui, rauw	19	0,2	0,1	2,5	0,9	1,4	0,01	0	55	4	140	55	8	0,5	1	0,2	5	0	0,2	0,01	0,02	0,05	13	0	0,3	5	2
1	theelepels	Peper	3	0	0	0,5	0,1	0,3	0	0	0	0	13	4	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
75	gram	Carpaccio	92	2,6	1	0	17,2	0	0,25	0	55	100	308	4	20	1,5	5	2,6	2	0,4	0,2	0,04	0,11	0,29	8	1,26	4	0	8
1	opscheplepel	Rode bieten, gekookt	15	0,1	0	2,3	0,6	1,5	0,08	0	44	31	172	11	7	0,2	0	0,2	1	0	0,1	0,03	0,03	0,02	12	0	0,1	2	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
100	gram	Zilvervliesrijst, gekookt	131	1	0,2	26,4	3,1	2,1	0,01	0	67	5	37	16	39	0,4	9	0,8	0	0	0	0,1	0,01	0,05	7	0	2,6	0	5
1	eetlepel	Kaas, Parmezaanse	40	2,7	1,8	0	4	0	0,25	0	3	100	13	100	4	0,1	0	0,4	21	0	0,1	0	0,06	0,01	1	0,19	0	0	7
Subtotaal			1314	71	14,2	93,5	63,2	21,2	4,2	0	794	1678	2471	586	310	10,2	64	8,7	217	7,6	10,9	0,84	1,37	1,55	187	10	16,9	68	85

Totaal van de dag

Totaal van de dag	1314	71	14,2	93,5	63,2	21,2	4,2	0	794	1678	2471	586	310	10,2	64	8,7	217	7,6	10,9	0,84	1,37	1,55	187	10	16,9	68	85	
Totaal periode	1314	71	14,2	93,5	63,2	21,2	4,2	0	794	1678	2471	586	310	10,2	64	8,7	217	7,6	10,9	0,84	1,37	1,55	187	10	16,9	68	85	
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.