

Maandag

Ontbijt

Product:	Aantal:	Gr/ml:	kCal:	Eiwit:	Kh.:	Suiker:	Vet:	Verz.:	Vz:	Na:	
33013 Kwark, magere-	2	schaaltje	300	174	25.6	14.8	14.8	1.0	0.6	0	136
14027 Haverhout	0.1	x	10	37	1.3	6.1	0.2	0.7	0.1	0.7	0
78023 Kaneel	1	theelpl	2	6	0.1	1.1	0	0.1	0	0.5	1
55038 Kiwi, groen	1	stuks	75	51	0.7	9.2	7.7	0.6	0.2	1.7	2
Product...			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal:				268	27.7	31.2	22.7	2.4	0.9	2.9	139

Tussendoor

Product:	Aantal:	Gr/ml:	kCal:	Eiwit:	Kh.:	Suiker:	Vet:	Verz.:	Vz:	Na:	
55012 Banaan	1	stuks	100	95	1.1	20.6	15.5	0.3	0.1	1.9	0
10095 Brood, volkoren- fijn	1	snee	35	82	3.8	13.8	0.7	0.7	0.1	2.3	149
22013 Kipfilet, (vleeswaar)	1	x beleg	15	19	2.6	0.6	0.2	0.6	0.2	0	126
Product...			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal:				464	35.2	66.2	39.1	4.0	1.3	7.1	414

Middagmaal

Product:	Aantal:	Gr/ml:	kCal:	Eiwit:	Kh.:	Suiker:	Vet:	Verz.:	Vz:	Na:	
18025 Wrap, klein Honig	1	x	40	124	3.3	20.4	1.0	2.9	0.6	1.2	208
20073 Philadelphia, kruiden	1	x beleg	20	46	1.1	0.7	0.6	4.3	2.8	0.1	32
22013 Kipfilet, (vleeswaar)	3	x beleg	45	57	7.8	1.8	0.6	1.8	0.6	0	378
52080 Spinazie, rauw	0.2	x	20	5	0.6	0.2	0	0.1	0.0	0.4	2
52035 Komkommer met schil, rauw	0.4	x	40	5	0.3	0.5	0.5	0.2	0.0	0.2	0
52053 Paprika, gele rauw	0.5	x	50	12	0.3	1.9	1.9	0.1	0	1.3	0
Product...			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal:				713	48.6	91.8	43.8	13.4	5.3	10.2	1034

Tussendoor

Product:	Aantal:	Gr/ml:	kCal:	Eiwit:	Kh.:	Suiker:	Vet:	Verz.:	Vz:	Na:	
12035 Cracker, volkoren- Vitalu	2	stuks	26	108	2.8	16.8	0.6	3.0	1.2	2.0	188
22013 Kipfilet, (vleeswaar)	2	x beleg	30	38	5.2	1.2	0.4	1.2	0.4	0	252
55011 Avocado	0.5	halve	50	89	0.8	0.8	0.8	8.8	1.0	1.9	1
Product...			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal:				948	57.4	110.6	45.6	26.4	7.9	14.2	1475

Avondmaal

Product:	Aantal:	Gr/ml:	kCal:	Eiwit:	Kh.:	Suiker:	Vet:	Verz.:	Vz:	Na:	
50152 Aardappel, zoete- rauw	1.3	x	130	127	1.6	27.7	7.4	0.4	0.1	3.1	52
52013 Bonen, snij- rauw	0.8	x	80	16	0.8	1.6	0	0	0	3.3	1
61072 Biefstuk, Duitse- (onb) Deen	1	x	100	140	20.6	1.3	0.7	5.7	2.5	0.3	640
73036 Olie, olijf-	1	eetlepel	10	90	0	0	0	10.0	1.4	0	0
52089 Ui, rauw	0.5	x	50	18	0.6	3.3	2.5	0.1	0	1.1	1
52053 Paprika, gele rauw	0.5	x	50	12	0.3	1.9	1.9	0.1	0	1.3	0
52022 Courgette, rauw	0.5	x	50	14	1.0	2.5	2.5	0	0	0.3	0
Product...			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal:				1365	82.4	149.0	60.6	42.7	11.9	23.6	2169