

dinsdag 8 maart 2016

			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																													
1	stuks	Appel (met schil)	81	0,3	0	17,6	0,3	2,7	0	0	115	1	166	5	7	0,1	0	0,1	3	0	0,4	0,01	0,01	0,05	0	0	0,3	7	3
300	gram	komkommer met schil	39	1,2	0,3	3,9	2,1	1,8	0,02	0	290	6	561	60	33	3,3	0	1,9	24	0	0,3	0,03	0,03	0,1	19	0	0,6	12	9
140	gram	Venkel rauw	24	0	0	2,8	1,4	3,4	0,04	0	132	15	560	98	11	2	0	0,4	17	0	0,3	0,32	0,15	0,14	59	0	0,3	7	7
150	gram	Bleekselderij, rauw	21	0	0	3	1,5	1,7	0,23	0	138	90	480	120	18	0,8	0	0,2	362	0	0,3	0,12	0,23	0,15	24	0	1,2	38	2
Subtotaal			165	1,5	0,3	27,3	5,3	9,5	0,28	0	675	113	1767	283	69	6,1	0	2,5	405	0	1,3	0,49	0,42	0,44	101	0	2,4	63	21
Lunch																													
350	gram	Courgette, rauw	102	0	0	17,5	7	2,1	0,01	0	322	4	700	105	77	2,8	0	1,1	105	0	0,4	0,18	0,32	0,53	182	0	1,4	56	8
140	gram	Ui, rauw	52	0,1	0	9,2	1,7	3,1	0,01	0	123	3	259	41	13	0,4	1	0,4	0	0	0,1	0,04	0,01	0,17	33	0	0,3	7	4
400	gram	Broccoli, rauw	108	2,8	0,4	3,2	11,6	12,4	0,05	0	368	20	908	152	48	2,4	0	1,3	112	0	3,6	0,28	0,44	0,8	307	0	3,6	188	8
110	gram	Doperwtten (diepvries)	102	0	0	16,3	6,6	5,2	0,02	0	82	7	179	35	30	2	1	0,9	42	0	0,2	0,26	0,1	0,09	36	0	1,8	15	2
20	gram	Knoflook	28	0	0	5,6	1,2	0,2	0	0	13	1	124	8	5	0,3	0	0,2	0	0	0	0,04	0,02	0,08	1	0	0,1	3	1
1000	gram	Water	0	0	0	0	0	0	0,05	0	1000	20	0	60	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Subtotaal			391	2,9	0,4	51,8	28,1	22,9	0,14	0	1908	54	2170	400	182	7,9	3	3,8	259	0	4,3	0,8	0,88	1,65	560	0	7,2	269	27
Avondeten																													
200	gram	Spinazie, rauw	52	1,2	0,2	1,8	6,4	4	0,07	0	184	26	1078	210	110	4	0	2,2	474	0	2,4	0,42	0,4	0,26	262	0	2,2	2	4
410	gram	komkommer met schil	53	1,6	0,4	5,3	2,9	2,5	0,02	0	396	8	767	82	45	4,5	0	2,6	33	0	0,4	0,04	0,04	0,14	25	0	0,8	16	12
1	eetlepel	Citroensap	5	0	0	0,8	0	0	0	0	9	0	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	0
120	gram	Venkel rauw	20	0	0	2,4	1,2	2,9	0,03	0	113	13	480	84	10	1,7	0	0,3	14	0	0,2	0,28	0,13	0,12	50	0	0,2	6	6
65	gram	Avocado	129	12,7	1,4	1,2	1,2	2,8	0,01	0	47	2	245	7	16	0,3	1	0,3	3	0	2,1	0,07	0,12	0,23	7	0	1,1	4	0

100 gram	Feta, schapenkaas, vet	238	18,8	12,2	0	17	0	3,25	0	59	1300	150	450	25	0,7	0	2	219	0,4	0,5	0,04	0,3	0,1	23	1,5	0,2	0	25	
15 gram	Pompoenpitten	86	7,1	1,7	0,4	4,5	1,3	0	0	1	2	108	6	80	1,2	1	1,2	0	0	0	0,03	0,02	0,03	14	0	0,7	0	0	
Subtotaal		584	41,4	15,9	11,9	33,3	13,4	3,38	0	809	1351	2842	841	287	12,4	2	8,5	744	0,4	5,6	0,87	1,01	0,89	383	1,5	5,2	34	47	
Totaal van de dag		1140	45,8	16,6	91	66,6	45,9	3,8	0	3392	1517	6779	1524	538	26,4	5	14,9	1407	0,4	11,2	2,16	2,32	2,98	1045	1,5	14,7	366	95	
Totaal periode		1140	45,8	16,6	91	66,6	45,9	3,8	0	3392	1517	6779	1524	538	26,4	5	14,9	1407	0,4	11,2	2,16	2,32	2,98	1045	1,5	14,7	366	95	
	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 (mg)																												
	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.