

Informatie maaltijdplan

Naam

Voedingsschema 6PCK 1950

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

Voeg een beschrijving toe

Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1948 Kcal



Koolhydraten (45%)

Eiwitten (28%)

Vetten (27%)

Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Magere kwark		1 groot kopje (300 ...	192 kcal	11.7 g.	30.3 g.	1.8 g.
	Blauwe bessen		1 schaalpje (100 gr...	65 kcal	11 g.	1 g.	0 g.
	Vruchtenmuesli		1 kopje (50 gram)	178.5 kcal	32.3 g.	4.9 g.	2.4 g.

Lunch

	Volkorenbrood		2 snee (70 gram)	163.8 kcal	27.3 g.	7.8 g.	1.6 g.
	Goudse kaas 48+		1 plak voor 1 snee ...	76 kcal	0.6 g.	4.6 g.	6.1 g.
	Optimel Limoen		1 Mok (200 gram)	64 kcal	8.2 g.	6.2 g.	0 g.

Voeg voeding toe



Tussendoortjes

	Appel		1 middel (120 gram)	72 kcal	15.6 g.	0.2 g.	0.2 g.
	Zonnatura maiswafel		3 Wafeltje (15 gram)	56.9 kcal	11.6 g.	1.4 g.	0.3 g.
	Kipfilet (vleeswaar)		2 snee (30 gram)	37.2 kcal	1.1 g.	5.1 g.	1.3 g.
	Chocolade hazelnootpasta		1 voor 1 snee (15 g...	83.9 kcal	8 g.	0.9 g.	5.3 g.







Voeg voeding toe



Diner

	Aardappel kruimig z schil gekookt gemiddeld	 	3 1 grote (300 gram)	243 kcal	50.4 g.	6 g.	0.6 g.
	Runder gehaktbal (met ei)	 	150 gram	340.5 kcal	8.4 g.	33.8 g.	18.9 g.
	Brocoli	 	1 Stronk (150 gram)	30 kcal	4.5 g.	3 g.	0 g.
	Bakboter	 	1 plak - bv. kaas (2...	142 kcal	0.1 g.	0 g.	15.8 g.
Voeg voeding toe							

Tussendoortjes

	Magere kwark	 	250 gram	160 kcal	9.8 g.	25.3 g.	1.5 g.
	AH Doosjevol Mango stukjes	 	1 Halve portie(s) (...)	42.8 kcal	9.5 g.	0.3 g.	0.2 g.
Voeg voeding toe							