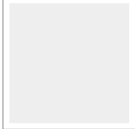


## Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 1200 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

Voeg een beschrijving toe

## Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1210 Kcal



- Koolhydraten (41%)
- Eiwitten (32%)
- Vetten (27%)

## Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Halfvolle melk		160 gram	75.2 kcal	8.3 g.	5.3 g.	2.4 g.
	Quaker haver mout		1 Portie (40 gram)	150 kcal	24 g.	4.4 g.	3.2 g.
Voeg voeding toe							

## Tussendoortjes

	wasa volkoren cracker		2 stuk (20 gram)	68 kcal	13.4 g.	1.8 g.	0.3 g.
	Gekookt ei		1 1 stuk (50 gram)	68 kcal	1 g.	6.2 g.	4.4 g.
	Kipfilet (vleeswaar)		1 snee (15 gram)	18.6 kcal	0.6 g.	2.6 g.	0.6 g.
	Sinaasappel		1 1 stuk (150 gram)	76.5 kcal	11.9 g.	1.2 g.	1.5 g.











## Lunch

	Komkommer		100 gram	13 kcal	1.3 g.	0.7 g.	0.4 g.
	Gemengde sla AH		1 Sla (75 gram)	9.8 kcal	0.5 g.	1.1 g.	0.2 g.
	Crema di balsamico origineel		1 theelepel (6 gram)	10.3 kcal	2.4 g.	0 g.	0 g.
	Rosbief		1 ons VS (50 gram)	55 kcal	0 g.	10.5 g.	1.5 g.
	Snack tomaatjes		17 tomaatjes (100...)	15 kcal	2 g.	0.9 g.	0 g.
	Gedroogde cranberries (gezoet)		1 handje (20 gram)	67 kcal	15.5 g.	0.1 g.	0.3 g.
	Rode paprika		100 gram	28 kcal	5 g.	0.8 g.	0.1 g.
Voeg voeding toe							




## Tussendoortjes

	Goudse beleg kaas 48+		1 voor 1 snee (15 g...)	56.7 kcal	0.5 g.	3.3 g.	4.6 g.
	wasa volkoren cracker		2 stuk (20 gram)	68 kcal	13.4 g.	1.8 g.	0.3 g.
	Kipfilet broodbeleg		1 voor 1 snee (15 g...)	19.5 kcal	0.5 g.	2.7 g.	0.7 g.

## Diner

	Japanse wokgroente	 	1 portie (200 gram)	54 kcal	8 g.	3 g.	0.2 g.
	Olijfolie	 	1 dopje (6 gram)	54 kcal	0 g.	0 g.	6 g.
	Kipfilet bereid	 	1 stukje (100 gram)	158 kcal	0 g.	30.9 g.	3.8 g.
Voeg voeding toe							

## Tussendoortjes

	Milbona greek style yoghurt 2%	 	1 ontbijt (250 gram)	145 kcal	10.5 g.	14.5 g.	5 g.
Voeg voeding toe							