

6PCK 1300 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Alleen mij

Beschrijving

Dit plan is gebaseerd op een verhoogde hoeveelheid eiwit, met alle benodigde



Koolhydraten (41%)
Eiwitten (26%)
Vetten (33%)

Ontbijt

	Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Magere kwark	250 gram	160 kcal	9.8 g.	25.3 g.	1.5 g.
Vruchtenmuesli	3 eetlepel (30 gram)	107.1 kcal	19.4 g.	2.9 g.	1.4 g.
Rozijnen	1 handje (20 gram)	65.2 kcal	15.1 g.	0.6 g.	0.1 g.
Voeg voeding toe					+

Tussendoortjes

Banaan	1 middel (130 gram)	123.5 kcal	26.8 g.	1.4 g.	0.4 g.
Voeg voeding toe					+

Lunch

Goudse kaas 48+	1 plak voor 1 snee ...	76 kcal	0.6 g.	4.6 g.	6.1 g.
Boter	15 gram	110.6 kcal	0.2 g.	0.1 g.	12.2 g.
Volkorenbrood	3 snee (105 gram)	245.7 kcal	41 g.	11.7 g.	2.4 g.
Appelstroop	2 voor 1 snee (30 g...)	70.2 kcal	16.4 g.	0.6 g.	0 g.

Diner

Gemengde noten	40 gram	255.6 kcal	5.7 g.	9.1 g.	21.2 g.
beef	1 1 (80 gram)	116.8 kcal	0 g.	23.4 g.	2.6 g.
Broccoli	4 groentelepel ron...	43.2 kcal	1.3 g.	6.2 g.	0.5 g.
Voeg voeding toe					+