

Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 1500 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

maaltijd plan van 1592kcal

Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1448 Kcal



- Koolhydraten (49%)
- Eiwitten (33%)
- Vetten (18%)

Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Franse magere kwark		1 Glas, gemiddeld (...)	130 kcal	11.5 g.	21.3 g.	1.3 g.
	Kaneel		2 gram	6.3 kcal	1.1 g.	0.1 g.	0.1 g.
	Appel		80 gram	48 kcal	10.4 g.	0.2 g.	0.2 g.
Voeg voeding toe							




Tussendoortjes

	wasa volkoren cracker		2 stuk (20 gram)	68 kcal	13.4 g.	1.8 g.	0.3 g.
	Halfvolle melk		1 middel glas (fluitj...)	103.4 kcal	11.4 g.	7.3 g.	3.3 g.
	Augurk gurkentopf		20 gram	6.2 kcal	1.2 g.	0.1 g.	0 g.
	Groene olijven		6 Per olijf (30 gram)	49.2 kcal	0 g.	0.3 g.	5.1 g.
	Cherrytomaatjes		130 gram	24.7 kcal	3.8 g.	1.3 g.	0.3 g.
	Komkommer		130 gram	16.9 kcal	1.7 g.	0.9 g.	0.5 g.
	Kiwi		1 1 stuk (75 gram)	51 kcal	9.2 g.	0.7 g.	0.6 g.
	Gele paprika		1 stuk (80 gram)	18.4 kcal	2.8 g.	0.6 g.	0.2 g.
Voeg voeding toe							

Lunch

	Runderrookvlees Zwagerman		3 Plakje (18 gram)	20.7 kcal	0.1 g.	4.1 g.	0.5 g.
	Jong belegen kaas 30+		1 voor 1 snee (20 g...)	56.6 kcal	0 g.	5.9 g.	3.7 g.
	Becel pro.activ		2 broodsmeer - bv....	25.6 kcal	0.2 g.	0 g.	2.8 g.
	Volkoren brood		2 Boterham (70 gr...)	163.1 kcal	27.5 g.	7 g.	1.5 g.
Voeg voeding toe							

Diner

	Kogelbiefstuk	 	1 Portie (200 gram)	240 kcal	3.2 g.	46.2 g.	4.8 g.
	broccoli	 	150 gram	34.5 kcal	3 g.	5 g.	0.3 g.
	Bonduelle doperw en worteltjes	 	100 gram	67 kcal	10.3 g.	3.6 g.	0.2 g.
	Zilvervriesrijst gekookt	 	150 gram	196.5 kcal	39.6 g.	4.7 g.	1.5 g.
	Roomboter ongezoeten	 	1 eetlepel (15 gram)	109.5 kcal	12.3 g.	0.2 g.	0.2 g.
	AH Japanse Soja saus	 	1 Eetlepel(s) (15 gr...	12.6 kcal	1.5 g.	1.4 g.	0.1 g.
Voeg voeding toe							