

Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 2250

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Alleen mij

Beschrijving

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

Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 2223 Kcal



- Koolhydraten (50%)
- Eiwitten (24%)
- Vetten (26%)

Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Magere kwark		300 gram	192 kcal	11.7 g.	30.3 g.	1.8 g.
	Kipfilet broodbeleg		1 voor 1 snee (15 g...	19.5 kcal	0.5 g.	2.7 g.	0.7 g.
	Halvarineproduct Blue Band Goede Start		1 voor 1 snee (5 gr...	18.3 kcal	0.3 g.	0 g.	1.9 g.
	Volkorenbrood		1 snee (35 gram)	81.9 kcal	13.7 g.	3.9 g.	0.8 g.
	Vruchtenmuesli		3 eetlepel (30 gram)	107.1 kcal	19.4 g.	2.9 g.	1.4 g.








Tussendoortjes

	Mueslibol meel/volkorenmeel		1 bol (50 gram)	145 kcal	22 g.	5.4 g.	3.3 g.
	Halvarineproduct Blue Band Goede Start		1 voor 1 snee (5 gr...	18.3 kcal	0.3 g.	0 g.	1.9 g.
	Kaas 30+		1 voor 1 snee (20 g...	55.8 kcal	0 g.	6 g.	3.5 g.
Voeg voeding toe							











Lunch

	Appelstroop		2 voor 1 snee (30 g...	70.2 kcal	16.4 g.	0.6 g.	0 g.
	Peer		85 gram	46.8 kcal	10.2 g.	0.3 g.	0.1 g.
	Volkorenbrood		4 snee (140 gram)	327.6 kcal	54.6 g.	15.5 g.	3.2 g.
	Halfvolle melk		1 groot glas (vaasj...	117.5 kcal	13 g.	8.3 g.	3.8 g.
	Kaas 30+		2 voor 1 snee (40 g...	111.6 kcal	0 g.	12 g.	7.1 g.
	Halvarineproduct Blue Band Goede Start		4 voor 1 snee (20 g...	73 kcal	1.1 g.	0 g.	7.6 g.







Tussendoortjes

	Mueslireep	 	15 gram	64.5 kcal	8 g.	1.2 g.	2.9 g.
	Banaan	 	1 middel (130 gram)	123.5 kcal	26.8 g.	1.4 g.	0.4 g.
Voeg voeding toe							

Diner

	Rauwkost	 	1 dessertschaaltje ...	14.7 kcal	1.8 g.	0.8 g.	0.2 g.
	Zelfgemaakte spaghetti met vlees en groenten	 	1 Portie (150 gram)	165 kcal	10 g.	12.3 g.	9.6 g.
	Volkoren pasta	 	1 Kopje (75 gram)	252 kcal	46.5 g.	8.3 g.	1.9 g.
Voeg voeding toe							

Tussendoortjes

	Cashewnoten	 	20 gram	123 kcal	4.2 g.	4.2 g.	9.8 g.
	Magere kwark	 	1 dessertschaaltje ...	96 kcal	5.9 g.	15.2 g.	0.9 g.