

## Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 2400 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

Voeg een beschrijving toe

## Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 2403 Kcal



- Koolhydraten (47%)
- Eiwitten (31%)
- Vetten (22%)

## Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Magere kwark		450 gram	288 kcal	17.6 g.	45.5 g.	2.7 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.
	Water		1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Optimel Limoen		1 Mok (200 gram)	64 kcal	8.2 g.	6.2 g.	0 g.
Voeg voeding toe							

## Lunch

	Water		1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Kipfilet (vleeswaar)		4 snee (60 gram)	74.4 kcal	2.2 g.	10.2 g.	2.6 g.
	Optimel Limoen		1 Mok (200 gram)	64 kcal	8.2 g.	6.2 g.	0 g.
	Volkorenbrood		4 snee (140 gram)	327.6 kcal	54.6 g.	15.5 g.	3.2 g.
Voeg voeding toe							










## Tussendoortjes

	Water		1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Snoeptomaatjes		1 Stuks (10 gram)	1.7 kcal	0.3 g.	0.1 g.	0 g.
	Rode paprika		1 schaalpje (70 gra...	19.6 kcal	3.5 g.	0.6 g.	0.1 g.
	Komkommer		1 groentelepel ron...	5.2 kcal	0.5 g.	0.3 g.	0.2 g.
	Chocolade hazelnootpasta		1 voor 1 snee (15 g...	83.9 kcal	8 g.	0.9 g.	5.3 g.
	Kipfilet (vleeswaar)		3 snee (45 gram)	55.8 kcal	1.7 g.	7.7 g.	1.9 g.
	Zonnatura maiswafel		4 Wafeltje (20 gram)	75.8 kcal	15.5 g.	1.9 g.	0.4 g.
	Appel		1 middel (120 gram)	72 kcal	15.6 g.	0.2 g.	0.2 g.

## Diner

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

## Tussendoortjes

	AH Doosjevol Mango stukjes	 	1 Halve portie(s) (...)	42.8 kcal	9.5 g.	0.3 g.	0.2 g.
	Optimel yoghurt Griekse stijl kers	 	1 bak (450 gram)	229.5 kcal	16.7 g.	33.3 g.	0 g.
	Water	 	1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.