

## Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 1600 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

Voeg een beschrijving toe

## Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1631 Kcal



Koolhydraten (39%)

Eiwitten (41%)

Vetten (20%)

## Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Magere kwark		250 gram	160 kcal	9.8 g.	25.3 g.	1.5 g.
	Kiwi		1 1 stuk (75 gram)	51 kcal	9.2 g.	0.7 g.	0.6 g.
	Quaker havermout		1 Portie (40 gram)	150 kcal	24 g.	4.4 g.	3.2 g.
Voeg voeding toe							

## Tussendoortjes

Voeg voeding toe










## Lunch

	snack worteltjes		50 gram	16.5 kcal	2.8 g.	0.3 g.	0.2 g.
	Appel		1 middel (60 gram)	36 kcal	7.8 g.	0.1 g.	0.1 g.
	Gemende sla		150 gram	7.5 kcal	0 g.	22.5 g.	0 g.

	Princes Tonijn Moot in water	 	1 Heel blikje / hele...	157.5 kcal	0 g.	37.5 g.	0.8 g.
	Zoetzure cocktail zilver uitjes	 	1 eetlepel (15 gram)	5.9 kcal	1 g.	0.2 g.	0 g.
	Augurk	 	2 augurk per stuk (...)	17.5 kcal	3.5 g.	0.3 g.	0.1 g.
	Snoeptomaat	 	1 Bakje (200 gram)	62 kcal	8 g.	1.8 g.	1.6 g.
	Mais gedroogd	 	20 gram	74.8 kcal	14.2 g.	2.2 g.	0.8 g.
Voeg voeding toe							

### Tussendoortjes

	Water	 	1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Whey Perfection	 	1 Serving (22 gram)	86.7 kcal	2 g.	17.2 g.	1.1 g.
Voeg voeding toe							

### Diner

	Basmati rijst (AH)	 	1 kopje (75 gram)	255 kcal	56.3 g.	6.8 g.	0.2 g.
	Kipfilet	 	1 stuk (125 gram)	137.5 kcal	0 g.	29.1 g.	2.3 g.
	Japanse wokgroente	 	1 portie (200 gram)	54 kcal	8 g.	3 g.	0.2 g.
	Olijfolie	 	1 eetlepel (10 gram)	90 kcal	0 g.	0 g.	10 g.
	Groene currypasta	 	1 eetlepel (15 gram)	12.2 kcal	2.4 g.	0.3 g.	0 g.
	Kokosmelk Nutco	 	75 gram	135 kcal	2.6 g.	1.5 g.	13.5 g.
Voeg voeding toe							

### Tussendoortjes

	Griekse stijl yoghurt kers	 	225 gram	121.5 kcal	10.4 g.	16.9 g.	0 g.
Voeg voeding toe							