

Informatie maaltijdplan

Naam

6PCK 1800 kcal

Afbeelding



Wijzigen

Zichtbaar voor

Medewerkers van mijn clut

Beschrijving

Voeg een beschrijving toe

Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1826 Kcal



- Koolhydraten (43%)
- Eiwitten (36%)
- Vetten (21%)


Ontbijt

			Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Magere kwark		250 gram	160 kcal	9.8 g.	25.3 g.	1.5 g.
	Blauwe bessen		50 gram	32.5 kcal	5.5 g.	0.5 g.	0 g.
	muesli albert heijn		1 portie (40 gram)	196.4 kcal	23.6 g.	3.8 g.	8.8 g.
	Water		2 groot glas (500 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
Voeg voeding toe							





Tussendoortjes

	Water		1 groot glas (250 g...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Conference Pear		1 Peer (182 gram)	100.1 kcal	21.3 g.	0.4 g.	0.5 g.
	Magere melk		1 groot glas (vaasj...	90 kcal	12.8 g.	9.3 g.	0.3 g.
	Pro dynamics pure whey		1 Schepje (25 gram)	98 kcal	1.4 g.	19 g.	1.8 g.
Voeg voeding toe							

Lunch

	Water	 	1 tas / klein glas (2...	0 kcal	0 g.	0 g.	0 g.
	Augurk	 	2 Portie (50 gram)	17 kcal	3.3 g.	0.6 g.	0.3 g.
	AH Tomatenpuree	 	1 Klein blikje a 70 ...	66.5 kcal	11.9 g.	3.5 g.	0.4 g.
	Tonijn in water blik	 	1 blikje (140 gram)	163.8 kcal	0 g.	36.4 g.	2 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							

Diner

	Italiaanse roerbakgroente	 	150 gram (150 gra...	46.5 kcal	7.5 g.	1.5 g.	0.3 g.
	Mager rundergehakt rauw	 	1 portie (100 gram)	182 kcal	0.3 g.	20 g.	11.1 g.
	Volkoren pasta	 	60 gram	201.6 kcal	37.2 g.	6.6 g.	1.5 g.
	Honig mix voor macaroni en spaghetti	 	1 kwart (20 gram)	59.4 kcal	10.4 g.	1.6 g.	0.8 g.
Voeg voeding toe							

Tussendoortjes

	Magere kwark	 	250 gram	160 kcal	9.8 g.	25.3 g.	1.5 g.
	Blauwe bessen	 	50 gram	32.5 kcal	5.5 g.	0.5 g.	0 g.
	Gemende noten	 	15 gram	96.3 kcal	1.2 g.	3.1 g.	8.8 g.
Voeg voeding toe							