

dinsdag 11 april 2023

| | | | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) | |
|------------------|--------------|------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | kopje klein | Koffie | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 74 | 1 | 59 | 3 | 5 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Algemeen | | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | schaaltje | Magere yoghurt | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 | |
| Algemeen | | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,3 | 6,1 | 0 | 0,16 | 0 | 211 | 65 | 297 | 231 | 24 | 0,2 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,04 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,5 | 2 | 23 | 177 | 6 | |
| Lunch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | soepkom | Kippensoep, helder | 98 | 5 | 1,5 | 12,3 | 0,8 | 0 | 1,97 | 0 | 230 | 788 | 233 | 15 | 15 | 1 | 8 | 1,9 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,05 | 0,1 | 0,2 | 5 | 0,75 | 3 | 0 | 3 | 133 | 0 | |
| Algemeen | | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | gram | Sla, ijsberg- | 21 | 0,3 | 0,2 | 1,5 | 2,1 | 1,8 | 0,06 | 0 | 144 | 26 | 365 | 32 | 15 | 0,5 | 0 | 0,4 | 11 | 0 | 0,3 | 0,06 | 0,05 | 0,07 | 20 | 0 | 0,5 | 0 | 3 | 45 | 2 | |
| Algemeen | | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | stuks | Cherrytomaat | 9 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0,6 | 0 | 0 | 28 | 1 | 103 | 2 | 3 | 0,1 | 0 | 0 | 19 | 0 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 6 | 0 | 0,3 | 7 | 1 | 10 | 1 | |
| Algemeen | | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | stuks | Ei | 64 | 4,4 | 1,5 | 6,2 | 0 | 0 | 0,19 | 0 | 38 | 75 | 71 | 32 | 8 | 1,2 | 10 | 0,8 | 108 | 0,9 | 2,1 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 30 | 0,77 | 0 | 0 | 18 | 124 | 0 | |
| Algemeen | | Gekookt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,5 | opscheplepel | Komkommer met schil | 10 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0 | 0 | 73 | 2 | 140 | 15 | 8 | 0,8 | 0 | 0,5 | 6 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 5 | 0 | 0,2 | 3 | 2 | 24 | 1 | |
| Algemeen | | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | stuks | Bosui | 12 | 0,2 | 0 | 0,6 | 1,7 | 1 | 0,01 | 0 | 36 | 2 | 93 | 36 | 6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 4 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 9 | 0 | 0,2 | 3 | 1 | 13 | 2 | |
| Algemeen | | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 214 | 10,4 | 3,2 | 21,3 | 6,7 | 3,8 | 2,23 | 0 | 549 | 892 | 1004 | 132 | 55 | 3,9 | 18 | 3,8 | 157 | 1,2 | 3 | 0,18 | 0,36 | 0,42 | 74 | 1,52 | 4,1 | 13 | 28 | 348 | 6 | |
| Avondeten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | stuks | Slavink | 547 | 42,1 | 15,7 | 32,5 | 9,2 | 0 | 2,31 | 0 | 123 | 922 | 574 | 40 | 40 | 2,1 | 19 | 4,4 | 27 | 1,5 | 1,3 | 0,8 | 0,25 | 0,63 | 16 | 1,43 | 8,2 | 17 | 6 | 333 | 1 | |
| 1 de Beste | | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | opscheplepel | Aardappelblokjes | 228 | 10,9 | 2,1 | 3,1 | 27,9 | 3,2 | 0,45 | 0 | 55 | 180 | 424 | 9 | 21 | 0,5 | 1 | 0,4 | 0 | 0 | 0,6 | 0,07 | 0,03 | 0,44 | 17 | 0 | 1,2 | 7 | 8 | 77 | 0 | |
| Algemeen | | Gebakken (met olie of vet en zout) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| 2 opscheplepel | Bloemkool | 24 | 0,4 | 0,1 | 2 | 2 | 2,5 | 0,03 | 0 | 103 | 11 | 246 | 28 | 10 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,02 | 0,06 | 0,07 | 105 | 0 | 0,6 | 24 | 3 | 52 | 1 |
| Algemeen | Gekookt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 blokje | Kaas, 48+ | 75 | 6,2 | 4 | 4,5 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 8 | 144 | 16 | 165 | 6 | 0 | 2 | 0,7 | 70 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,05 | 0,01 | 5 | 0,45 | 0 | 0 | 4 | 88 | 0 |
| Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | 875 | 59,6 | 21,9 | 42,1 | 39,1 | 5,7 | 3,14 | 0 | 288 | 1256 | 1262 | 241 | 77 | 2,9 | 22 | 5,8 | 97 | 1,5 | 2,1 | 0,89 | 0,39 | 1,14 | 143 | 1,87 | 9,9 | 48 | 20 | 549 | 2 |
| Tussendoor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 kopje klein | Koffie | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 74 | 1 | 59 | 3 | 5 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 stuks | Appel | 76 | 0,3 | 0 | 0,4 | 16,2 | 2,7 | 0 | 0 | 115 | 1 | 166 | 5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 3 | 0 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 7 | 3 | 15 | 14 |
| Algemeen | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 stuks | Mandarijn | 28 | 0,1 | 0 | 0,4 | 5,9 | 0,5 | 0 | 0 | 53 | 1 | 87 | 15 | 6 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,05 | 14 | 0 | 0,2 | 24 | 0 | 11 | 5 |
| Algemeen | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 kopje klein | Koffie | 4 | 0 | 0 | 0,8 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 371 | 4 | 293 | 15 | 23 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 flesje | Bier | 396 | 0 | 0 | 3,6 | 27 | 2,7 | 0,07 | 39 | 828 | 27 | 486 | 27 | 72 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,27 | 0,5 | 79 | 0,27 | 9 | 0 | 0 | 252 | 0 | |
| Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 gram | Whisky | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 13 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | 553 | 0,3 | 0 | 5,3 | 49,6 | 5,9 | 0,09 | 46 | 1454 | 33 | 1091 | 66 | 112 | 1,1 | 0 | 0,5 | 15 | 0 | 0,6 | 0,1 | 0,35 | 0,59 | 93 | 0,27 | 11,3 | 31 | 5 | 278 | 19 |
| Totaal van de dag | | 1697 | 70,6 | 25,3 | 75 | 101,4 | 15,4 | 5,63 | 46 | 2501 | 2247 | 3653 | 670 | 267 | 8,1 | 42 | 11 | 272 | 2,7 | 5,8 | 1,21 | 1,35 | 2,21 | 329 | 4,08 | 25,7 | 94 | 76 | 1352 | 34 |

woensdag 12 april 2023

| | | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) |
|------------------|----------------|----------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 schaalpje | Magere yoghurt | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 |
| Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 |
| Lunch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 schaalpje | Sla, mengsel | 19 | 0,4 | 0,1 | 1,8 | 1,3 | 1,6 | 0,05 | 0 | 120 | 19 | 376 | 66 | 19 | 0,9 | 0 | 0,4 | 83 | 0 | 0,3 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 31 | 0 | 0,4 | 1 | 2 | 44 | 1 |
| Algemeen | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 300 gram Algemeen | Komkommer met schil Gekookt of gewokt (zonder olie of vet) | 51 | 0 | 0 | 3 | 9 | 0,9 | 0,04 | 0 | 291 | 15 | 600 | 60 | 30 | 1,5 | 0 | 0,7 | 3 | 0 | 0 | 0,09 | 0,03 | 0,06 | 11 | 0 | 0,6 | 12 | 9 | 90 | 9 |
| 1 stuks Algemeen | Bosui Rauw | 12 | 0,2 | 0 | 0,6 | 1,7 | 1 | 0,01 | 0 | 36 | 2 | 93 | 36 | 6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 4 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 9 | 0 | 0,2 | 3 | 1 | 13 | 2 |
| 1 stuks Algemeen | Ei Gekookt | 64 | 4,4 | 1,5 | 6,2 | 0 | 0 | 0,19 | 0 | 38 | 75 | 71 | 32 | 8 | 1,2 | 10 | 0,8 | 108 | 0,9 | 2,1 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 30 | 0,77 | 0 | 0 | 18 | 124 | 0 |
| Subtotaal | | 146 | 4,9 | 1,6 | 11,5 | 11,9 | 3,5 | 0,28 | 0 | 485 | 111 | 1140 | 195 | 62 | 3,9 | 10 | 2 | 197 | 0,9 | 2,5 | 0,2 | 0,28 | 0,22 | 80 | 0,77 | 1,2 | 16 | 30 | 270 | 12 |

Avondeten

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------|------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|----------|------------|----------|
| 50 gram Knorr | Knorr FWG Mexicaanse Tacos XL Onbereid | 202 | 7 | 0,9 | 4 | 29,5 | 3,6 | 1,75 | 0 | 0 | 700 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 100 gram Algemeen | Gehakt, half-om-half Bereid | 317 | 21,6 | 6,3 | 30,1 | 0,4 | 0,6 | 0,78 | 0 | 45 | 312 | 697 | 29 | 31 | 2,1 | 15 | 5,2 | 78 | 1,3 | 3,2 | 0,41 | 0,22 | 0,28 | 4 | 1,86 | 6,8 | 6 | 3 | 298 | 0 |
| 75 gram Algemeen | Courgette Gekookt of gewokt (zonder olie of vet) | 14 | 0,1 | 0 | 1,1 | 1,7 | 0,8 | 0 | 0 | 71 | 1 | 203 | 15 | 17 | 0,4 | 1 | 0,2 | 12 | 0 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 23 | 0 | 0,4 | 2 | 2 | 38 | 2 |
| 0,5 stuks Algemeen | Gele paprika Gekookt of gewokt (zonder olie of vet) | 9 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 | 0,7 | 0 | 0 | 30 | 0 | 78 | 3 | 4 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 10 | 0 | 0,3 | 36 | 0 | 10 | 1 |
| Subtotaal | | 542 | 28,7 | 7,2 | 35,4 | 33,1 | 5,7 | 2,53 | 0 | 146 | 1013 | 978 | 47 | 51 | 2,6 | 16 | 5,5 | 92 | 1,3 | 4,1 | 0,46 | 0,26 | 0,43 | 37 | 1,86 | 7,5 | 44 | 5 | 346 | 9 |

Tussendoor

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------|----------|------------|-----------|----------|----------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 5 kopje klein Algemeen | Koffie Bereid | 4 | 0 | 0 | 0,8 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 371 | 4 | 293 | 15 | 23 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 1 stuks Algemeen | Appel Rauw | 76 | 0,3 | 0 | 0,4 | 16,2 | 2,7 | 0 | 0 | 115 | 1 | 166 | 5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 3 | 0 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 7 | 3 | 15 | 14 |
| 1 stuks Algemeen | Mandarijn Rauw | 28 | 0,1 | 0 | 0,4 | 5,9 | 0,5 | 0 | 0 | 53 | 1 | 87 | 15 | 6 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,2 | 0,04 | 0,02 | 0,05 | 14 | 0 | 0,2 | 24 | 0 | 11 | 5 |
| 3 flesje Algemeen | Bier N.v.t. | 396 | 0 | 0 | 3,6 | 27 | 2,7 | 0,07 | 39 | 828 | 27 | 486 | 27 | 72 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,27 | 0,5 | 79 | 0,27 | 9 | 0 | 0 | 252 | 0 |
| 0,5 stuks Algemeen | Stroopwafel N.v.t. | 71 | 2,9 | 1,5 | 0,6 | 10,5 | 0,2 | 0,1 | 0 | 1 | 38 | 17 | 3 | 2 | 0,1 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11 | 6 |
| Subtotaal | | 574 | 3,2 | 1,5 | 5,7 | 60 | 6,2 | 0,19 | 39 | 1368 | 71 | 1049 | 65 | 109 | 1 | 0 | 0,5 | 30 | 0 | 1 | 0,1 | 0,34 | 0,59 | 94 | 0,27 | 11 | 31 | 5 | 289 | 25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Totaal van de dag | | 1318 | 37,2 | 10,5 | 58,8 | 111,1 | 15,4 | 3,16 | 39 | 2135 | 1259 | 3405 | 534 | 241 | 7,5 | 28 | 8,9 | 321 | 2,2 | 7,5 | 0,79 | 1,15 | 1,3 | 230 | 3,32 | 19,8 | 93 | 63 | 1082 | 52 |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|

donderdag 13 april 2023

Lunch bij heftruck cursus

| | | | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------------|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | schaaltje | Magere yoghurt | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lunch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | gram | Gehaktbal | 270 | 17,4 | 6,9 | 20,5 | 8 | 0 | 0,79 | 0 | 57 | 314 | 607 | 19 | 23 | 1,8 | 14 | 3 | 77 | 1,1 | 2,9 | 0,35 | 0,21 | 0,25 | 4 | 1,4 | 5,8 | 16 | 12 | 144 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | Bereid (met olie of vet) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | broodje | AH Witte bol | 225 | 1,7 | 0,7 | 8,6 | 43,2 | 1,4 | 0,81 | 0 | 32 | 324 | 159 | 33 | 20 | 0,8 | 5 | 0,6 | 1 | 0 | 0,2 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 41 | 0 | 1,3 | 0 | 58 | 93 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AH | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | plakje | Ham | 15 | 0,7 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 0 | 0,23 | 0 | 8 | 91 | 58 | 1 | 2 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,06 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,6 | 3 | 0 | 36 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | voor 1 snee | Kaas, 48+ | 75 | 6,2 | 4 | 4,5 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 8 | 144 | 16 | 165 | 6 | 0 | 2 | 0,7 | 70 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,05 | 0,01 | 5 | 0,45 | 0 | 0 | 4 | 88 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | glas | Melk, halfvol | 68 | 2,1 | 1,4 | 5,1 | 7,1 | 0 | 0,16 | 0 | 134 | 63 | 240 | 185 | 18 | 0 | 2 | 0,6 | 23 | 0 | 0 | 0,06 | 0,27 | 0,05 | 10 | 0,68 | 0,2 | 2 | 22 | 156 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 653 | 28,1 | 13,2 | 40,5 | 58,5 | 1,5 | 2,34 | 0 | 238 | 935 | 1081 | 403 | 69 | 2,7 | 24 | 5,2 | 170 | 1,2 | 3,3 | 0,53 | 0,64 | 0,35 | 59 | 2,57 | 7,8 | 20 | 96 | 517 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Avondeten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | opscheplepel | Patat frites | 252 | 6,2 | 0,8 | 4,6 | 42 | 5 | 0,2 | 0 | 65 | 80 | 852 | 18 | 42 | 1 | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 1,2 | 0,14 | 0,06 | 1,44 | 28 | 0 | 2,4 | 16 | 5 | 154 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jumbo | Bereid in oven/airfryer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | portie | Shoarmavlees, varken | 502 | 29 | 5,5 | 59,2 | 1,3 | 0,2 | 3 | 0 | 117 | 1199 | 1178 | 65 | 82 | 3,4 | 34 | 8,1 | 166 | 2,7 | 8,6 | 1,68 | 0,59 | 0,67 | 20 | 2,14 | 13 | 2 | 6 | 615 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | stuks | Frikandel | 361 | 26,5 | 8,4 | 19,9 | 9,6 | 2,6 | 3,64 | 0 | 81 | 1457 | 308 | 156 | 40 | 3 | 12 | 2,2 | 36 | 0,6 | 2,2 | 0,19 | 0,17 | 0,12 | 23 | 0,78 | 5,5 | 1 | 0 | 302 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 1115 | 61,7 | 14,6 | 83,7 | 52,9 | 7,8 | 6,84 | 0 | 263 | 2736 | 2338 | 239 | 164 | 7,4 | 47 | 11 | 202 | 3,3 | 12 | 2,01 | 0,82 | 2,24 | 71 | 2,92 | 20,9 | 20 | 11 | 1072 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tussendoor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | kopje klein | Koffie | 4 | 0 | 0 | 0,8 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 371 | 4 | 293 | 15 | 23 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 2 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | glas | Water | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 200 | 4 | 0 | 10 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|--|
| 1 | stuks | Appel | 76 | 0,3 | 0 | 0,4 | 16,2 | 2,7 | 0 | 0 | 115 | 1 | 166 | 5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,1 | 3 | 0 | 0,4 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 7 | 3 | 15 | 14 | |
| | Algemeen | Rauw | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | plak | Cake | 118 | 6,7 | 2,2 | 1,7 | 12,7 | 0,2 | 0,31 | 0 | 8 | 124 | 26 | 7 | 3 | 0,2 | 2 | 0,2 | 75 | 0,7 | 0,8 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 6 | 0,11 | 0,1 | 0 | 5 | 28 | 8 | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | flesje | Bier | 792 | 0 | 0 | 7,2 | 54 | 5,4 | 0,14 | 77 | 1656 | 54 | 972 | 54 | 144 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,99 | 158 | 0,54 | 18 | 0 | 0 | 504 | 0 | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | groot wijnglas | Rode wijn | 369 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 0,08 | 45 | 398 | 32 | 315 | 36 | 45 | 2,7 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,14 | 5 | 0 | 0,5 | 0 | 33 | 54 | 14 | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | borrelglas | Whisky | 123 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 33 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 1481 | 7 | 2,2 | 10,1 | 96,7 | 8,3 | 0,56 | 140 | 2781 | 219 | 1773 | 129 | 223 | 3,8 | 2 | 1,1 | 77 | 0,7 | 1,2 | 0,06 | 0,71 | 1,19 | 169 | 0,65 | 20,3 | 7 | 44 | 601 | 36 | |
| Totaal van de dag | | | 3304 | 97 | 30,1 | 140,4 | 214,2 | 17,6 | 9,9 | 140 | 3419 | 3955 | 5431 | 998 | 476 | 13,9 | 74 | 18,2 | 453 | 5,2 | 16,5 | 2,63 | 2,43 | 3,84 | 319 | 6,56 | 49,2 | 48 | 173 | 2366 | 55 | |

vrijdag 14 april 2023

Dag vrij, palen gezet voor hek.

| | | | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) | | |
|------------------|-----------|---------------------------|----------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | schaaltje | Magere yoghurt | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 | | |
| | Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | | | 56 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 6 | 0 | 0,16 | 0 | 137 | 65 | 239 | 228 | 20 | 0 | 2 | 0,9 | 3 | 0 | 0 | 0,03 | 0,26 | 0,06 | 19 | 0,42 | 0,2 | 2 | 22 | 177 | 6 | | |
| Lunch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | soepkom | Soep, kippen | 33 | 0,5 | 0,3 | 1,8 | 5 | 1 | 1,9 | 0 | 234 | 760 | 53 | 13 | 13 | 1,3 | 3 | 0,3 | 5 | 0 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 3 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 233 | 0 | | |
| | Algemeen | Bereid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | beker | Weidemelk Drinkyoghurt | 160 | 0 | 0 | 15,5 | 20,5 | 0 | 0,54 | 0 | 425 | 215 | 560 | 500 | 40 | 0 | 5 | 1 | 5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,75 | 0,1 | 13 | 1,45 | 0,5 | 0 | 63 | 255 | 18 | | |
| | Jumbo | limoen 0% vet | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | snee | AH Boeren donker volkoren | 176 | 2,9 | 0,4 | 9,1 | 25,9 | 4,9 | 0,42 | 0 | 27 | 168 | 187 | 24 | 46 | 1,4 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,08 | 0,05 | 0,07 | 28 | 0 | 1,1 | 0 | 40 | 140 | 1 | | |
| | AH | half | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | plakje | BLK1* Achterham | 22 | 0,5 | 0,2 | 4,2 | 0,3 | 0 | 0,36 | 0 | 15 | 143 | 105 | 2 | 5 | 0,2 | 3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,09 | 1,7 | 6 | 1 | 66 | 0 | | |
| | Jumbo | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | schaaltje | Ijsbergsla | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,01 | 0 | 24 | 4 | 61 | 5 | 3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | 0,1 | 0 | 1 | 8 | 0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|----|------|------|------|------|-----|-----|----|------|-----|-----|---|------|------|------|-----|------|------|----|-----|------|----|
| Algemeen | N.v.t. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Subtotaal | 646 | 0 | 0 | 4,4 | 36,4 | 2,7 | 0,14 | 69 | 1464 | 52 | 989 | 66 | 125 | 2,6 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,37 | 0,59 | 82 | 0,27 | 10,8 | 0 | 24 | 288 | 9 |
| Totaal van de dag | 2734 | 73,6 | 27,7 | 112,1 | 266,7 | 22,8 | 9,64 | 69 | 2245 | 3850 | 2936 | 1069 | 315 | 9,8 | 57 | 10,3 | 368 | 2,6 | 6 | 0,91 | 2,1 | 1,41 | 330 | 4,31 | 21 | 24 | 255 | 1736 | 43 |

zondag 16 april 2023

Plaatsen hek in tuin.

| | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) | | |
|------------------------|-----------------------------------|---------|-------------------|-----------|------------------|------------|----------|-------------|-----------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|----|--|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 bolletje Jumbo | Schnitt tarwe 10st/ N.v.t. | 238 | 1,3 | 0,3 | 8,6 | 45,4 | 5,3 | 1,09 | 0 | 39 | 436 | 192 | 29 | 43 | 1,4 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,06 | 0,07 | 27 | 0 | 1,2 | 0 | 59 | 142 | 1 | |
| 2 stuks Algemeen | Ei Gekookt | 128 | 8,8 | 2,9 | 12,3 | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 76 | 149 | 141 | 64 | 15 | 2,4 | 20 | 1,6 | 215 | 1,8 | 4,2 | 0,08 | 0,35 | 0,11 | 59 | 1,54 | 0 | 0 | 36 | 247 | 0 | |
| 2 voor 1 snee Algemeen | Achterham N.v.t. | 59 | 2,5 | 0,8 | 7,9 | 1,1 | 0 | 0,95 | 0 | 31 | 378 | 210 | 4 | 10 | 0,3 | 6 | 0,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,29 | 0,06 | 0,05 | 1 | 0,18 | 3,3 | 11 | 1 | 131 | 0 | |
| 2 voor 1 snee Algemeen | Kaas, 48+, belegen, goudse N.v.t. | 151 | 12,3 | 8 | 9 | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 15 | 287 | 33 | 330 | 13 | 0 | 5 | 1,3 | 140 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0,01 | 9 | 0,89 | 0 | 0 | 8 | 176 | 0 | |
| 1 glas Algemeen | Jus d'orange N.v.t. | 90 | 0,2 | 0 | 1,2 | 19 | 0,6 | 0,01 | 0 | 178 | 2 | 344 | 24 | 24 | 0,2 | 0 | 0,2 | 4 | 0 | 0,4 | 0,14 | 0,04 | 0,11 | 46 | 0 | 0,4 | 62 | 2 | 38 | 18 | |
| Subtotaal | | 666 | 25,1 | 12,1 | 39 | 65,5 | 5,9 | 3,13 | 0 | 339 | 1252 | 920 | 451 | 104 | 4,3 | 35 | 4,9 | 359 | 2 | 5,1 | 0,6 | 0,62 | 0,36 | 142 | 2,62 | 4,9 | 73 | 107 | 734 | 20 | |
| Lunch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 stuks Jumbo | Tarwebollen 12st/ N.v.t. | 252 | 2,3 | 0,8 | 11,2 | 44,2 | 4,9 | 0,97 | 0 | 36 | 389 | 246 | 39 | 45 | 1,4 | 5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,13 | 0,08 | 63 | 0 | 1,9 | 0 | 56 | 161 | 7 | |
| 2 voor 1 snee Algemeen | Achterham N.v.t. | 59 | 2,5 | 0,8 | 7,9 | 1,1 | 0 | 0,95 | 0 | 31 | 378 | 210 | 4 | 10 | 0,3 | 6 | 0,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,29 | 0,06 | 0,05 | 1 | 0,18 | 3,3 | 11 | 1 | 131 | 0 | |
| 2 voor 1 snee Algemeen | Kaas, 48+, belegen, goudse N.v.t. | 151 | 12,3 | 8 | 9 | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 15 | 287 | 33 | 330 | 13 | 0 | 5 | 1,3 | 140 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0,01 | 9 | 0,89 | 0 | 0 | 8 | 176 | 0 | |
| Subtotaal | | 462 | 17,2 | 9,6 | 28,1 | 45,3 | 5 | 2,64 | 0 | 82 | 1054 | 489 | 373 | 67 | 1,7 | 16 | 3,2 | 140 | 0,2 | 0,5 | 0,38 | 0,3 | 0,14 | 73 | 1,08 | 5,2 | 11 | 65 | 468 | 7 | |
| Avondeten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 350 gram Unox | UNOX SOEP MOSTERD Onbereid | 214 | 16,1 | 5,3 | 6 | 11,6 | 1,8 | 2,42 | 0 | 28 | 966 | 2737 | 347 | 98 | 4,6 | 7 | 2,5 | 207 | 0 | 6,3 | 0,18 | 0,07 | 0,21 | 21 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 739 | 3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
| 4 | stuk | Kippenvleugels gekruid Spar | 808 | 54,2 | 16,4 | 72,8 | 5,8 | 2,9 | 3,84 | 0 | 232 | 1536 | 1216 | 52 | 100 | 4,8 | 0 | 8,7 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,88 | 1,08 | 36 | 1,16 | 0 | 0 | 28 | 864 | 0 |
| 40 | gram | Spekreepjes Algemeen | 202 | 18 | 7 | 10 | 0 | 0 | 1,18 | 0 | 10 | 470 | 100 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 9 | 0,4 | 0 | 0,14 | 0 | 0,1 | 1 | 0,4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 2 | sneetje | Stokbrood, wit- Algemeen | 54 | 0,2 | 0,1 | 2 | 10,7 | 0,6 | 0,23 | 0 | 6 | 91 | 20 | 5 | 4 | 0,2 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 11 | 0 | 0,2 | 0 | 13 | 18 | 1 |
| Subtotaal | | | 1277 | 88,5 | 28,7 | 90,7 | 28 | 5,2 | 7,66 | 0 | 277 | 3064 | 4073 | 404 | 202 | 9,7 | 8 | 11,3 | 216 | 0,4 | 6,3 | 0,57 | 0,96 | 1,4 | 70 | 1,56 | 1,6 | 0 | 44 | 1621 | 4 |
| Tussendoor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | kopje | Koffie Algemeen | 5 | 0 | 0 | 1 | 0,5 | 0 | 0,02 | 0 | 495 | 5 | 390 | 20 | 30 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 2 | longdrinkglas | Helder citroensmaak Jumbo | 5 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0,48 | 0 | 495 | 190 | 75 | 30 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 0 | 15 | 1 |
| 2 | flesje | Bier Algemeen | 264 | 0 | 0 | 2,4 | 18 | 1,8 | 0,05 | 26 | 552 | 18 | 324 | 18 | 48 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,33 | 53 | 0,18 | 6 | 0 | 0 | 168 | 0 | |
| 2 | flesje | Bier Algemeen | 264 | 0 | 0 | 2,4 | 18 | 1,8 | 0,05 | 26 | 552 | 18 | 324 | 18 | 48 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,33 | 53 | 0,18 | 6 | 0 | 0 | 168 | 0 | |
| 3 | groot wijnglas | Rode wijn Algemeen | 369 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 0,08 | 45 | 398 | 32 | 315 | 36 | 45 | 2,7 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,14 | 5 | 0 | 0,5 | 0 | 33 | 54 | 14 | |
| Subtotaal | | | 907 | 0 | 0 | 5,8 | 50,8 | 3,6 | 0,67 | 97 | 2492 | 263 | 1428 | 122 | 181 | 3,7 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,5 | 0,8 | 110 | 0,36 | 14,5 | 25 | 35 | 405 | 15 |
| Totaal van de dag | | | 3312 | 130,8 | 50,4 | 163,6 | 189,5 | 19,7 | 14,09 | 97 | 3189 | 5632 | 6911 | 1350 | 555 | 19,5 | 58 | 20 | 715 | 2,5 | 12 | 1,61 | 2,37 | 2,69 | 395 | 5,61 | 26,2 | 109 | 251 | 3227 | 45 |

maandag 17 april 2023

Verticuteren na het werk.

| | | | Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) | Alcohol (g) | Water (g) | Natrium (mg) | Kalium (mg) | Calcium (mg) | Magnesium (mg) | IJzer (mg) | Selenium (µg) | Zink (mg) | Vitamine A (µg) | Vitamine D (µg) | Vitamine E (mg) | Vitamine B1 (mg) | Vitamine B2 (mg) | Vitamine B6 (mg) | Foliumzuur (µg) | Vitamine B12 (µg) | Niacine (mg) | Vitamine C (mg) | Jodium (µg) | Fosfor (mg) | Suikers (g) |
|------------------|-------------|-----------------------|----------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| Ontbijt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | schaaltje | Yoghurt, vol Algemeen | 84 | 4,1 | 2,7 | 5,7 | 5,1 | 0 | 0,15 | 0 | 133 | 59 | 239 | 218 | 18 | 0 | 3 | 0,8 | 45 | 0 | 0,2 | 0,03 | 0,26 | 0,04 | 20 | 0,33 | 0,2 | 0 | 23 | 167 | 4 |
| 1 | kopje klein | Koffie Algemeen | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 74 | 1 | 59 | 3 | 5 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Subtotaal | | | 85 | 4,1 | 2,7 | 5,9 | 5,2 | 0 | 0,15 | 0 | 207 | 59 | 297 | 221 | 23 | 0,2 | 3 | 0,8 | 45 | 0 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,04 | 20 | 0,33 | 0,5 | 0 | 23 | 167 | 4 |
| Avondeten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

