

maandag 27 maart 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																																				
2	bol	AH Extra lang lekker rozijnen krentebollen	271	2,8	0,8	8,5	50	6,1	0,8	0	31	320	395	53	27	1,6	3	0,6	0	0	0,7	0,06	0,1	0,11	29	0	1,2	0	51	98	25					
AH		N.v.t.																																		
Subtotaal			271	2,8	0,8	8,5	50	6,1	0,8	0	31	320	395	53	27	1,6	3	0,6	0	0	0,7	0,06	0,1	0,11	29	0	1,2	0	51	98	25					
Lunch																																				
2	stuks	AH Extra lang lekker rozijnen krentebollen	271	2,8	0,8	8,5	50	6,1	0,8	0	36	320	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	25					
AH		N.v.t.																																		
Subtotaal			271	2,8	0,8	8,5	50	6,1	0,8	0	36	320	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	25					
Avondeten																																				
2	opscheplepel	Aardappel	168	6,7	2,7	2,5	23,1	2,1	0,02	0	105	7	458	13	25	0,7	0	0,4	64	0,6	0,1	0,08	0,01	0,25	15	0	1,4	11	3	56	0					
Algemeen		Gebakken (met olie of vet)																																		
1	stuks	Slavink	222	16,9	6,2	16,6	0,8	0	1,52	0	45	607	285	22	18	1	10	2,3	26	0,9	1	0,33	0,13	0,23	8	0,7	4	4	2	157	0					
Algemeen		Bereid																																		
1	schaaltje	Sla met slasaus	46	4,1	0,4	0,6	1,4	0,5	0,22	0	43	89	127	19	6	0,3	0	0,2	29	0	1,2	0,02	0,02	0,02	10	0	0,1	0	1	15	1					
Algemeen		N.v.t.																																		
Subtotaal			436	27,7	9,2	19,6	25,3	2,6	1,76	0	192	703	869	54	49	2	11	2,9	119	1,4	2,4	0,43	0,16	0,49	34	0,7	5,5	15	6	228	2					
Totaal van de dag			978	33,3	10,8	36,6	125,3	14,8	3,36	0	259	1343	1510	146	121	5	19	4,6	119	1,4	3,2	0,58	0,39	0,68	126	0,7	8,6	15	113	487	52					

dinsdag 28 maart 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)
----------------	---------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------	----------------	------------	---------------	-----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

Lunch																														
1 portie	Kebab	475	36	5,9	29,3	8,3	0,7	3,15	0	169	1260	764	20	63	1,5	26	1,4	70	0,6	1,1	0,17	0,07	1,37	24	0,41	23,1	4	11	450	2
MEKKAFOOD	Bereid																													
Subtotaal		475	36	5,9	29,3	8,3	0,7	3,15	0	169	1260	764	20	63	1,5	26	1,4	70	0,6	1,1	0,17	0,07	1,37	24	0,41	23,1	4	11	450	2

Avondeten																														
1 portie	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)																													
1 stuks	AH Kipkrokant	161	9,6	1,9	9	9,6	0,4	0,66	0	30	264	85	4	7	0,3	1	0,5	0	0	1,3	0,04	0,06	0,09	4	0,07	0,1	0	2	58	1
AH	Onbereid																													
1 opscheplepel	Groente	15	0,2	0	0,9	1,7	1,2	0,35	0	45	141	114	22	8	0,3	1	0,2	62	0	0,3	0,03	0,03	0,04	22	0	0,3	7	8	22	1
Algemeen	Gekookt met zout																													
Subtotaal		404	20,7	4,1	13	39,2	4,7	1,46	0	130	585	624	35	36	1,1	2	1,1	62	0	2,3	0,13	0,12	0,57	44	0,07	1,6	14	17	157	2

Totaal van de dag		879	56,7	9,9	42,2	47,5	5,5	4,61	0	299	1845	1388	55	99	2,6	29	2,5	132	0,6	3,3	0,3	0,19	1,94	68	0,48	24,7	17	28	607	4
-------------------	--	-----	------	-----	------	------	-----	------	---	-----	------	------	----	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	----	------	------	----	----	-----	---

woensdag 29 maart 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)
----------------	---------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------	----------------	------------	---------------	-----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

Lunch																														
2 snee	Brood, bruin	165	1,2	0,3	6,9	30	3,5	0,72	0	27	286	134	20	30	1	3	0,7	0	0	0,1	0,06	0,04	0,05	19	0	0,8	0	42	99	1
Algemeen	N.v.t.																													
2 voor 1 snee	Gegrilde kipfilet	62	2,2	0,7	9,2	1,3	0	0,84	0	32	334	112	3	11	0,3	8	0,8	8	0,1	0,5	0,03	0,04	0,19	1	0,13	4,5	0	4	113	0
DekaVers	N.v.t.																													
Subtotaal		228	3,4	1	16,1	31,4	3,5	1,55	0	59	621	247	23	41	1,3	11	1,5	8	0,1	0,6	0,09	0,09	0,24	20	0,13	5,4	0	45	212	2

Avondeten																														
1 portie	Pizza met vlees	798	31,5	11,2	32,2	92,8	7	5,28	0	183	2111	553	263	46	1,8	11	3,3	158	0,7	1,8	0,32	0,28	0,34	93	1,05	4,2	11	36	417	8
Algemeen	Bereid																													
Subtotaal		798	31,5	11,2	32,2	92,8	7	5,28	0	183	2111	553	263	46	1,8	11	3,3	158	0,7	1,8	0,32	0,28	0,34	93	1,05	4,2	11	36	417	8

Totaal van de dag		1026	34,9	12,2	48,3	124,1	10,5	6,83	0	242	2731	800	286	86	3	21	4,8	165	0,8	2,3	0,41	0,37	0,57	113	1,18	9,6	11	82	629	10
-------------------	--	------	------	------	------	-------	------	------	---	-----	------	-----	-----	----	---	----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----	------	-----	----	----	-----	----

donderdag 30 maart 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)
--	--	--	----------------	---------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------	----------------	------------	---------------	-----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

Lunch

1	schaaltje	Appelmoes	135	0,8	0,4	0,6	29,7	2,1	0,06	0	165	25	193	8	8	0,6	0	0,1	4	0	0,8	0,04	0,04	0,1	0	0	0,2	12	0	16	27
	Plus	N.v.t.																													

Subtotaal			135	0,8	0,4	0,6	29,7	2,1	0,06	0	165	25	193	8	8	0,6	0	0,1	4	0	0,8	0,04	0,04	0,1	0	0	0,2	12	0	16	27
------------------	--	--	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	----------	------------	-----------	------------	----------	----------	------------	----------	------------	----------	----------	------------	-------------	-------------	------------	----------	----------	------------	-----------	----------	-----------	-----------

Avondeten

1	schaaltje	Appelmoes	135	0,8	0,4	0,6	29,7	2,1	0,06	0	165	25	193	8	8	0,6	0	0,1	4	0	0,8	0,04	0,04	0,1	0	0	0,2	12	0	16	27
	Plus	N.v.t.																													

Subtotaal			135	0,8	0,4	0,6	29,7	2,1	0,06	0	165	25	193	8	8	0,6	0	0,1	4	0	0,8	0,04	0,04	0,1	0	0	0,2	12	0	16	27
------------------	--	--	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	----------	------------	-----------	------------	----------	----------	------------	----------	------------	----------	----------	------------	-------------	-------------	------------	----------	----------	------------	-----------	----------	-----------	-----------

Totaal van de dag			271	1,6	0,8	1,2	59,5	4,1	0,12	0	331	49	385	16	16	1,2	0	0,2	8	0	1,6	0,08	0,08	0,21	0	0	0,4	25	0	33	53
--------------------------	--	--	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	----------	------------	-----------	------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	----------	----------	------------	-------------	-------------	-------------	----------	----------	------------	-----------	----------	-----------	-----------

vrijdag 31 maart 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)
--	--	--	----------------	---------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------	----------------	------------	---------------	-----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

Lunch

1	broodje	Bagel	118	1,6	0,3	4,4	20,7	1,7	0,5	0	16	199	80	17	10	0,4	2	0,3	0	0	0,1	0,03	0,05	0,02	20	0	0,6	0	29	46	1
	Algemeen	N.v.t.																													

1	voor 1 snee	Zalm, gerookt	47	2,7	0,6	5,5	0,2	0	0,82	0	16	330	122	2	8	0,1	4	0,1	2	1	0,6	0,07	0,04	0,14	0	1,26	2,7	0	3	80	0
	Algemeen	N.v.t.																													

1	zak	Friet	393	22	5,2	4,6	41,8	4,8	0,67	0	76	269	637	13	31	0,7	2	0,6	0	0	0,9	0,11	0,05	0,26	26	0	1,8	25	12	115	0
	Algemeen	Bereid (met olie of vet en zout)																													

Subtotaal			558	26,3	6,2	14,4	62,7	6,5	2	0	108	798	839	32	49	1,2	8	1	2	1	1,6	0,2	0,13	0,41	47	1,26	5,1	25	44	241	2
------------------	--	--	------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	----------	----------	------------	------------	------------	-----------	-----------	------------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	-------------	-------------	-----------	-------------	------------	-----------	-----------	------------	----------

Avondeten

100	gram	Friet	290	8,8	0,9	5,8	45,8	2,5	0,45	0	33	180	424	9	21	0,5	1	0,4	0	0	0,6	0,07	0,03	0,72	14	0	1,2	8	10	77	1
	Algemeen	Bereid in oven/airfryer met zout																													

50 gram	Fritessaus	148	13,7	2	0,3	6	0,1	0,7	0	29	280	23	4	1	0,1	1	0,1	12	0,1	2,5	0,01	0,01	0	0	0,04	0	0	1	9	3
Algemeen	N.v.t.																													
6 stuks	Kipnuggets	311	16,4	3,1	17,3	22,1	3	1,65	0	65	660	365	30	30	1,1	0	0,9	17	0,4	1,6	0,1	0,07	0,29	11	0,35	0	0	7	205	2
Algemeen	Bereid in oven																													
Subtotaal		749	38,9	6	23,3	73,9	5,6	2,8	0	127	1119	812	43	52	1,7	2	1,3	28	0,4	4,7	0,17	0,11	1	25	0,38	1,2	8	19	290	6
Totaal van de dag		1307	65,1	12,1	37,8	136,6	12,1	4,79	0	235	1918	1650	75	101	2,9	10	2,3	30	1,4	6,3	0,38	0,24	1,42	71	1,64	6,3	33	63	531	8

zaterdag 1 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)
--	--	----------------	---------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------	-------------	-----------	--------------	-------------	--------------	----------------	------------	---------------	-----------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	-------------

Lunch

3 broodje	Wit bolletje	354	4,9	0,9	13,1	62	5,1	1,5	0	47	598	239	50	30	1,2	7	1	1	0	0,3	0,09	0,14	0,05	61	0	1,9	0	87	139	4	
Algemeen	N.v.t.																														
Subtotaal		354	4,9	0,9	13,1	62	5,1	1,5	0	47	598	239	50	30	1,2	7	1	1	0	0,3	0,09	0,14	0,05	61	0	1,9	0	87	139	4	

Avondeten

0,5 theelepel	Kerrievoeder	4	0,1	0	0,1	0,4	0,3	0	0	0	1	13	5	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Algemeen	Rauw																													
100 gram	Kipfilet	109	1,8	0,6	23,3	0	0	0,13	0	74	53	351	6	30	0,6	13	0,7	30	0,3	0,5	0,08	0,03	0,67	8	0,2	11,4	0	0	219	0
Algemeen	Onbereid																													
0,5 gram	Komijnzaad, gedroogd	2	0,1	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	1	9	5	2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
Algemeen	N.v.t.																													
1 eetlepel	Margarine, vloeibaar, ongezoeten	74	8,2	0,9	0	0	0	0	0	2	1	4	1	0	0	0	0	80	0,8	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
Algemeen	N.v.t.																													
0 theelepel	Mosterd	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Algemeen	N.v.t.																													
200 gram	Sperziebonen	50	0,8	0,2	3,6	4,4	5,8	0,01	0	184	4	530	108	54	1,6	0	0,7	52	0	0,6	0,12	0,16	0,14	101	0	1	2	6	84	2
Algemeen	Gekookt																													
1,5 eetlepel	Tarwemeel, volkoren	50	0,3	0	2,2	8,8	1,5	0	0	2	1	38	5	19	0,6	1	0,4	0	0	0,2	0,06	0,02	0,05	6	0	0,9	0	0	56	1
Algemeen	Onbereid																													
10 gram	Ui	4	0	0	0,1	0,6	0,2	0	0	9	0	16	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	2	0	0	1	0	4	0
Algemeen	Gekookt of gewokt (zonder																													

		olie of vet)																													
75 gram	Zilvervliesrijst	268	2	0,5	6,2	55,1	2,3	0	0	9	1	188	9	118	1	8	0,6	0	0	0,6	0,26	0,02	0,19	37	0	4,6	0	3	225	1	
Algemeen	Onbereid																														
2 snee	Brood met kruiden	298	19,5	12,6	4,7	25,2	1,3	0,53	0	18	214	54	17	10	0,4	2	0,3	204	0,1	0,7	0,04	0,03	0,01	26	0,07	0,4	0	31	48	2	
Algemeen	N.v.t.																														
Subtotaal		857	32,8	14,9	40,3	94,6	11,4	0,69	0	298	275	1202	157	233	4,9	23	2,8	366	1,1	5,2	0,56	0,26	1,07	180	0,27	18,3	3	41	640	6	
Totaal van de dag		1211	37,7	15,8	53,4	156,6	16,6	2,18	0	346	873	1440	207	263	6,1	29	3,7	368	1,1	5,4	0,65	0,4	1,13	241	0,27	20,2	3	128	779	10	

zondag 2 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)		
Lunch																																
2 stuks	Afbakbroodjes wit	257	1	0,3	8,2	51,7	2,9	1,1	0	29	440	126	48	23	1	4	0,7	0	0	0,1	0,08	0,04	0,04	24	0	1,2	0	64	112	1		
Algemeen	N.v.t.																															
Subtotaal		257	1	0,3	8,2	51,7	2,9	1,1	0	29	440	126	48	23	1	4	0,7	0	0	0,1	0,08	0,04	0,04	24	0	1,2	0	64	112	1		
Avondeten																																
1 soepkom	Soep, tomaten-	60	1,3	0,3	2	9	2	2,1	0	233	838	333	20	15	1	0	0,5	65	0	1	0,05	0,03	0,1	35	0	1	23	4	45	4		
Algemeen	Bereid																															
2 stuks	Turks brood	225	1,4	0,3	7,7	44,4	2,7	1,07	0	32	429	102	21	17	1	3	0,5	0	0	0,1	0,05	0,04	0,03	27	0	0,8	0	62	76	2		
Algemeen	N.v.t.																															
Subtotaal		285	2,6	0,5	9,7	53,4	4,7	3,17	0	265	1267	434	41	32	2	3	1	65	0	1,1	0,1	0,06	0,13	62	0	1,8	23	66	121	6		
Tussendoor																																
2 stuks	Koekje met chocoladestukjes	210	10,6	5,5	2,6	25,5	1,2	0,33	0	1	132	105	37	20	1,2	0	0,4	21	0	1,3	0,03	0,04	0,01	5	0	0,5	0	5	84	13		
Algemeen	N.v.t.																															
Subtotaal		210	10,6	5,5	2,6	25,5	1,2	0,33	0	1	132	105	37	20	1,2	0	0,4	21	0	1,3	0,03	0,04	0,01	5	0	0,5	0	5	84	13		
Totaal van de dag		752	14,2	6,3	20,5	130,5	8,8	4,6	0	296	1839	665	126	75	4,2	7	2,2	86	0	2,5	0,21	0,14	0,18	91	0	3,5	23	135	316	20		

Totaal periode		6423	243,6	68,1	240,1	780,1	72,3	26,5	0	2008	10597	7838	912	762	25	115	20,3	909	5,4	24,7	2,61	1,82	6,12	711	4,27	73,2	126	549	3382	158	
		kcal)	st (g)	st (g)	it (g)	in (g)	ls (g)	it (g)	ol (g)	st (g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(µg)

Energie (
Ve
Verzadigd ve
Eiw
Koolhydrate
Veze
Zot
Alcoh
Wate
Natrium
Kalium
Calcium
Magnesium
IJzer
Selenium
Zink
Vitamine A
Vitamine D
Vitamine E
Vitamine B1
Vitamine B2
Vitamine B6
Foliumzuur
Vitamine B12
Niacine
Vitamine C
Jodium
Fosfor
Suiker

Soms wijken de voedingswaarden van merkartikelen af van het etiket, dat hangt af van de bereiding die je gekozen hebt. Waarden van vitamines en mineralen geven we meestal in algemene getallen.

■ Product dat door jezelf of door een andere gebruiker is toegevoegd aan Mijn Eetmeter. Daardoor kunnen we niet garanderen dat de voedingswaarden van dit product juist zijn weergegeven.