

Mijn Eetmeter overzicht voor maandag 26 maart 2018

maandag 26 maart 2018	Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vit. A (µg)	
Ontbijt																		
Komkommer met schil	25 gram	3	0,1	0	0,2	0,3	0,2	0	0	24	0	47	5	3	0,3	0	0,2	2
Aardbeien	2 stuks	12	0	0	0,3	2	0,4	0	0	36	1	73	6	5	0,2	0	0	0
Banaan	40 gram	38	0,1	0	0,4	8,2	0,8	0	0	30	0	150	2	11	0,1	2	0,1	2
Kiwi	65 gram	44	0,5	0,1	0,6	7,9	1,5	0,01	0	54	2	203	20	9	0,3	1	0,1	2
Appel met schil	30 gram	18	0,1	0	0,1	3,9	0,6	0	0	26	0	37	1	2	0	0	0	1
Sojadrink, Original, Alpro	90 gram	35	1,6	0,3	2,7	2,2	0,4	0,09	0	83	36	70	108	23	0,4	0	0,2	1
Lijnzaadolie	2,5 gram	22	2,5	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Havermout	50 gram	186	3,6	0,6	6,4	30,4	3,6	0,01	0	6	4	150	35	64	2	4	1,5	0
Kaas, 20+	1 voor 1 snee	49	2,4	1,6	6,9	0	0	0,36	0	10	144	22	212	8	0	3	0,9	20
Subtotaal		407	10,9	2,8	17,6	54,9	7,5	0,47	0	269	187	752	389	125	3,3	10	3	28
Lunch																		
Boterham, volkoren	3 snee	246	2,4	0,4	11,7	41	7	1,12	0	41	448	259	36	69	2,1	5	1,5	0
Halvarineproduct, Becel...	27,5 gram	97	10,4	2,3	0,1	0,7	0	0,01	0	16	4	0	3	1	0	0	0	220
Paprika, gekookt	20 gram	5	0	0	0,2	0,8	0,4	0	0	18	0	38	2	2	0,1	0	0	10
Ei, gekookt	0,65 stuks	42	2,9	0,9	4	0	0	0,12	0	25	48	46	21	5	0,8	6	0,5	70
Melk, halfvol	100 gram	46	1,5	1	3,4	4,7	0	0,1	0	89	42	160	123	12	0	1	0,4	16
Paprika, rauw	1 stuks	32	0,1	0	1,1	5,1	2,8	0	0	125	1	339	9	15	0,5	0	0,4	57
Kaas, 20+	0,25 voor 1 snee	12	0,6	0,4	1,7	0	0	0,09	0	2	36	6	53	2	0	1	0,2	5
Subtotaal		480	17,9	5	22,2	52,3	10,2	1,44	0	316	579	848	247	106	3,5	13	3	378
Avond																		
Snoeptomaatjes	250 gram	75	2	0,2	2,2	10	4,8	0,02	0	230	8	857	18	27	1	0	0,3	160
Tijm, gedroogd	4,5 gram	11	0,2	0,1	1	0,5	1,7	0,01	0	0	3	118	101	32	4	0	0,3	2
Knoflook	1 teentje	3	0	0	0,1	0,6	0	0	0	1	0	8	4	0	0	0	0	0
Spaanse peper, vers	2 gram	1	0	0	0	0,1	0	0	0	2	0	9	0	0	0	0	0	0
Citroen	2 plakje	4	0	0	0,1	0,4	0,2	0	0	11	0	23	1	1	0	0	0	0
Volkoren spaghetti, gekookt	180 gram	236	1,6	0,2	10,1	41,8	7,6	0,02	0	118	9	126	45	85	3,1	20	2,3	0
Sla, rucola, rauw	12 gram	3	0,1	0	0,4	0	0,3	0,01	0	11	3	55	33	5	0,3	0	0,1	18
Olijfolie	1 eetlepel	90	10	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hüttenkäse	30 gram	28	1,2	0,8	3,4	0,7	0	0,28	0	24	111	26	22	2	0,1	0	0,1	14
Wortels, gekookt	1 opscheplepel	18	0,2	0,1	0,4	2,9	1,6	0,04	0	50	14	118	15	4	0,1	0	0,1	466
Kipfilet, onbereid	85 gram	93	1,5	0,5	19,8	0	0	0,11	0	63	45	298	5	26	0,5	11	0,6	26
Zout met jodium	2 gram	0	0	0	0	0	0	1,95	0	0	780	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal		562	16,8	3,3	37,5	57	16,2	2,44	0	510	973	1638	244	182	9,1	31	3,8	686
Tussendoor																		
Water	5 glas	0	0	0	0	0	0	0,05	0	1000	20	0	50	10	0	0	0	0
Groene thee	2 beker	0	0	0	0	0	0	0,02	0	500	10	40	25	5	0	0	0	0
Noten, gemengd, ongezouten	1 handje	162	13,8	1,8	5,4	3,4	1,4	0	0	1	1	172	20	57	0,8	15	1	0
Mandarijn	25 gram	11	0	0	0,2	2,4	0,2	0	0	22	0	36	6	2	0	0	0	5
Karnemelk	1 beker	75	0,5	0,2	7,5	9	0	0,22	0	230	90	340	272	25	0	2	1	5
Maria biscuit	1 stuks	26	0,7	0,3	0,5	4,5	0,2	0,06	0	0	24	25	3	1	0,1	0	0	0
Subtotaal		274	15	2,3	13,6	19,3	1,8	0,35	0	1753	145	613	376	100	0,9	17	2	10
Totaal van de dag		1723	60,6	13,4	90,9	183,5	35,7	4,7	0	2848	1884	3851	1256	513	16,8	71	11,8	1102
Totaal		1723	60,6	13,4	90,9	183,5	35,7	4,7	0	2848	1884	3851	1256	513	16,8	71	11,8	1102