

Peter Van De Velde, Zaterdag 18-05-2024

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet
Ontbijt							
1.25	glas	Melk magere	200 ml	70	8,40	11,00	0,20
8	eetlepel	Havermout	40 gram	149	5,20	24,80	2,80
1	stuks	Broodje bruin zacht, bol	50 gram	123	5,00	21,50	1,25
2	portie	Roomboter	10 gram	74	0,07	0,11	8,12
2	portie	Honing	30 gram	96	0,09	24,00	0,00
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor ochtend							
1.5	schaaltje	Yoghurt magere	250 gram	95	10,25	9,75	0,25
1	schijf	Ananas vers	100 gram	57	0,40	12,00	0,00
1.5	portie	Noten ongezoeten naar keuze	15 gram	96	3,23	1,83	8,27
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Lunch							
1	stuks	Mueslibol	60 gram	150	4,98	28,32	1,86
2	snee	Volkorenbrood	70 gram	164	6,16	28,35	1,75
4	portie	Roomboter	20 gram	147	0,14	0,22	16,24
2	portie	Kipfilet (beleg)	30 gram	50	9,99	0,00	1,20
2	portie	Filet américain (beleg)	30 gram	72	5,46	0,54	2,22
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor middag							
1	kom	Soep in zak naar keuze, gemiddeld	275 ml	179	8,25	16,50	8,25
2	stuks	Soepstengel volkoren	14 gram	55	1,96	9,10	0,84
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Diner							
5	opscheplepel	Aardappelen gekookt	250 gram	208	5,75	42,00	0,00
3	opscheplepel	Doperwten diepvries	160 gram	149	9,60	23,68	0,00
1.5	portie	Tilapia rauw	150 gram	152	26,70	0,00	4,95
1	eetlepel	Olijfolie / zonnebloemolie	10 gram	90	0,00	0,00	10,00
1	portie	Vissaus (Knorr)	75 ml	75	1,50	6,38	4,88
2.25	stuks	Mandarijn	124 gram	56	1,12	11,78	0,00
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor avond							
1.75	schaaltje	Kwark magere / plattekaas	293 gram	196	29,59	11,43	1,76
0.5	portie	Noten ongezoeten naar keuze	5 gram	32	1,08	0,61	2,76
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Totaal				2.533	145 g	284 g	78 g
Origineel				2.533	23%	45%	28%
					23%	45%	27%
					Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: Kook de aardappelen en doperwten. Grill de tilapia. Serveer met de saus.