

Ticket to Health

Koolhydraatbeperkt
voorbeeldmenu

1

BALANCE

fit en vitaal



Koolhydraatbeperkt Menu, Week 6, dag 5

| | | | Hoeveelheid | Kcal | Eiwit | Koolh | Vet | |
|---------------------|-----------|------------------------------------|-------------|------|--------|-------|--------|-------|
| Ontbijt | | | | | | | | |
| 2 | schaaltje | Yoghurt magere | 300 | gram | 114,00 | 12,30 | 11,70 | 0,30 |
| 1.3 | portie | Chocolade puur | 20 | gram | 108,60 | 1,00 | 10,20 | 6,66 |
| 1.5 | portie | Noten gemengd ongezoeten | 15 | gram | 97,20 | 3,53 | 1,91 | 8,07 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 1 | | | | | | | | |
| 1.3 | schaaltje | Yoghurt magere | 200 | gram | 76,00 | 8,20 | 7,80 | 0,20 |
| 1 | eetlepel | Muesli z suiker | 10 | gram | 38,40 | 1,03 | 6,91 | 0,74 |
| 1 | stuks | Perzik | 110 | gram | 45,10 | 1,10 | 8,69 | 0,00 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lunch | | | | | | | | |
| 3.1 | snee | Koolhydraatarm brood volkoren | 109 | gram | 245,25 | 19,62 | 14,17 | 9,27 |
| 3 | portie | Halvarine/Alpro smeermargarine | 15 | gram | 54,00 | 0,02 | 0,18 | 5,97 |
| 1 | portie | Achterham gegrild/hesp (beleg) | 20 | gram | 23,80 | 3,82 | 0,10 | 0,84 |
| 2 | portie | Runderrookvlees/rundsfilet (beleg) | 20 | gram | 21,60 | 4,58 | 0,12 | 1,30 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 2 | | | | | | | | |
| 2 | stuks | Knäckebröd volkoren | 26 | gram | 86,06 | 2,34 | 15,60 | 0,52 |
| 1 | portie | Halvarine/Alpro smeermargarine | 5 | gram | 18,00 | 0,01 | 0,06 | 1,99 |
| 2 | portie | Kipfilet (beleg) | 30 | gram | 49,80 | 9,99 | 0,00 | 1,20 |
| 1 | schaaltje | Rauwkost | 50 | gram | 9,00 | 0,60 | 1,05 | 0,05 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Diner | | | | | | | | |
| 1 | eetlepel | Olijfolie/ zonnebloemolie | 10 | gram | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 |
| 0.8 | portie | Rundertartaar rauw | 80 | gram | 109,60 | 17,44 | 0,00 | 3,52 |
| 2 | portie | Courgettespaghetti | 200 | gram | 58,00 | 4,00 | 10,00 | 0,00 |
| 0.5 | portie | Champignonsaus (Knorr) | 50 | ml | 35,00 | 0,75 | 3,00 | 2,25 |
| 1 | stuks | Appel m schil | 120 | gram | 72,00 | 0,48 | 14,16 | 0,00 |
| 0.6 | schaaltje | Boerenland yoghurt | 125 | gram | 108,13 | 6,63 | 7,50 | 5,88 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tussendoor 3 | | | | | | | | |
| 1.3 | schaaltje | Kwark magere/platte kaas | 200 | gram | 134,00 | 20,20 | 7,80 | 1,20 |
| 1 | glas | Bron, drinkwater | 250 | ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totaal | | | | | 1.594 | 118 g | 121 g | 60 g |
| | | | | | kcal | 30% | 30% | 34% |
| | | | | | | Eiwit | Koolh. | Vet |

Diner: Wok de tartaar en kook de courgettespaghetti.
Gebruik het fruit als dessert.