

Week 5, dag 4

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet	
Ontbijt								
2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	portie	Pindakaas, 100%	15	gram	90	3,90	1,80	7,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor ochtend								
1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Lunch								
1	stuks	Broodje volkoren- zacht	50	gram	124	5,65	19,70	1,65
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Achterham/hesp (beleg)	15	gram	20	2,69	0,29	0,89
1	stuks	Ei gekookt	66	gram	84	8,65	0,00	7,00
1.3	klein glas	Melk (halfvol)	200	ml	78	6,00	4,80	3,60
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor middag								
1	snee	Volkorenbrood	35	gram	82	3,08	14,18	0,88
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Diner								
2	portie	Penne volkoren gekookt	100	gram	131	4,40	24,80	1,00
1.3	portie	Kipfilet rauw	125	gram	138	28,50	0,00	1,13
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
0.5	portie	Champignon vers	75	gram	14	1,73	0,30	0,00
4.2	schaaltje	Prei vers	125	gram	36	2,50	3,63	1,00
1	stuks	Paprika rode vers	80	gram	20	0,80	4,80	0,00
1.3	portie	Pastasaus (pot, rood)	100	gram	60	2,00	11,00	0,80
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor avond								
1	schaaltje	Yoghurt magere	150	gram	57	6,15	5,85	0,15
1	stuks	Perzik	110	gram	45	1,10	8,69	0,00
1	stuks	Appel m schil	120	gram	72	0,48	14,16	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00
			Totaal		1.509	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
			Origineel		1.510	94 g	157 g	48 g
						25%	42%	29%
						Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De kip in reepjes snijden. Prei, champignons en paprika klein snijden. De kip wokken in olie voor ongeveer 5 minuten. Prei, champignons en paprika toevoegen en wokken voor ongeveer 3 minuten. Pastasaus toevoegen en doorwarmen.