

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	Sojadrink original Alpro	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	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.