

VOEDINGSMIDDELEN	Calorieën	Koolhydraten	Vetten	Eiwitten	Cholesterol	Natrium	Suikers	Vezels
Ontbijt								
Water, 500 ml(s)	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Thee, 1 Mok	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Senoble - Franse Verse Kwark, 350 g	252	12g	11g	26g	0mg	0mg	0g	0g
LIDL Porridge oats havermout -20 g	74	12g	1g	3g	0mg	0mg	0g	2g
Appel, 200 gr	120	26g	0g	0g	0mg	0mg	21g	4g
Kaneel 2 g	6	1g	0g	0g	0mg	1mg	0g	0g
Middageten								
Water, 500 ml(s) / spa rood	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Thee, 1 Mok	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Sperziebonen, Gekookt, 200 g	50	4g	1g	4g	0mg	4mg	2g	6g
LIDL Blikje Tonijn Water, 150 gr	174	0g	2g	39g	45mg	0mg	0g	0g
Komkommer 100 gram	13	1g	0g	1g	0mg	0mg	0g	1g
Olijfolie 10 g(dressing)	90	0g	10g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Sla Gem Rauw, 50 g	8	1g	0g	1g	0mg	7mg	0g	1g
Avondeten								
Water, 500 ml(s)	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Thee, 1 Mok	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Kipfilet - Bereid, 150 g stukjes (bereid met de roerbakgroenten in onderstaande hoeveelheid kokosolie)	236	0g	6g	45g	53mg	75mg	0g	0g
LIDL Italiaanse roerbak mix 200 gram	62	10g	0g	2g	0mg	0mg	8g	0g
Sla Gem Rauw, 100 g	16	1g	0g	1g	0mg	14mg	0g	1g
Kokosolie, 10 ml	90	0g	10g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Komkommer, 50 gr.	7	1g	0g	0g	0mg	1mg	0g	0g
Zoete Aardappel, 150 gram (licht ingevet bereid in de oven) + peper, zout, kruiden.	128	30g	0g	2g	0mg	83mg	6g	5g
Tussendoortjes								
Tussendoor #1								
Water, 500 ml(s)	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Thee, 1 Mok	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
LIDL Zacht, Volkoren Bolletje, 1 broodje	125	23g	1g	5g	0mg	0mg	2g	0g
Ei, 2 Ei (ca 55 g) gekookt	132	0g	9g	12g	0mg	306mg	1g	0g
LIDL Zwagerman Kipfilet, 13 plak (11,5 gram)	156	4g	4g	27g	0mg	3.770mg	1g	0g
Tussendoor #2								
Water, 250 ml(s) / spa rood	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Senoble - Franse Verse Kwark, 300 g	216	10g	10g	23g	0mg	0mg	0g	0g
Kaneel 2 g	6	1g	0g	0g	0mg	1mg	0g	0g
Stevia - Sweetener, 1 packet (mag naar wens door kwark voor zoetere smaak)	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
TOTAAL:	1.961	137g	65g	191g	98mg	4.262mg	41g	20g