

Period Summary

Daggemiddelde	Cal (kcal)	Vet (g)	Kolhy (g)	Eiwit (g)
Ontbijt	624	23,39	79,62	24,41
Lunch	846	38,98	87,13	37,49
Diner	769	25,17	91,06	42,32
Snacks/Andere	390	10,27	73,58	5,61
Totaal	2629	97,81	331,39	109,83

maandag, april 4, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Semi-Skimmed Milk	116	4,01	2,475	11,77	0	12,64	8,12	105	17	
1 serving (244 g)										
Multigrain Bread	131	1,98	0,42	24,13	3,3	5,23	5,2	253	0	106
2 normale sneetjes										
Tesco Cheese Slice	110	9	4,2	1,8			5,6	0,4		
2 x 1 slice, 40 g										
Nutella Hazelnut Spread	82	4,7	1,6	8,6	0,5	8,5	0,9	20		
1 serving, 15 g										
Multigrain Bread	65	0,99	0,21	12,06	1,7	2,61	2,6	127	0	53
1 normale snee										
Totaal	504	20,68	8,905	58,36	5,5	28,98	22,42	505,4	17	159
Lunch										
Pav Bhaji	800	45,26	13,979	90,24	18	10,16	16,3	3285	45	
5 servings (150 g per serve)										
Plain Yoghurt	143	3,52	2,27	15,98	0	15,98	11,92	159	14	531
1 portie (227 g)										
Totaal	943	48,78	16,249	106,22	18	26,14	28,22	3444	59	531
Diner										
Ham and Cheese Sandwich with Lettuce and Spread	738	36,15	14,61	63,02	4,3	8,68	38,5	3050	115	626
2 boterhammen										
Snacks/Andere										
McVitie's Milk Chocolate Digestive	166	7,8	4,2	20,8	1	9,8	2,2			
2 x 1 biscuit										

maandag, april 4, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Bananas	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Totaal	271	8,19	4,332	47,75	4,1	24,23	3,49	1	0	422
Totaal	2456	113,8	44,096	275,35	31,9	88,03	92,63	7000,4	191	1738

dinsdag, april 5, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Multigrain Bread	196	2,96	0,629	36,19	5	7,84	7,8	380	0	159
3 normale sneetjes										
Tesco Cheese Slice	110	9	4,2	1,8			5,6	0,4		
2 x 1 slice, 40 g										
Nutella Hazelnut Spread	82	4,7	1,6	8,6	0,5	8,5	0,9	20		
1 serving, 15 g										
Semi-Skimmed Milk	98	3,39	2,092	9,95	0	10,68	6,87	88	14	
200 ml										
Totaal	486	20,05	8,521	56,54	5,5	27,02	21,17	488,4	14	159
Lunch										
Ham and Cheese Sandwich with Lettuce and Spread	738	36,15	14,61	63,02	4,3	8,68	38,5	3050	115	626
2 boterhammen										
Diner										
Italian Pizza with Tuna and Onion	1516	49,87	20,18	172,32	10,8	13,97	91,07	2637	122	
1 middelgrote (33 cm diameter)										
Snacks/Andere										
Bananas	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Grapes	52	0,12	0,04	13,58	0,7	11,61	0,54	2	0	143
15 pitloos										
Apples	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
1 middelgrote (7 cm diameter) (ca. 3 per 450 g)										
Totaal	229	0,74	0,211	59,59	7,1	40,38	2,19	4	0	713

dinsdag, april 5, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Totaal	2969	106,81	43,522	351,47	27,7	90,05	152,93	6179,4	251	1498

woensdag, april 6, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Cheese Sandwich	261	12,67	5,378	27,6	1,2	3,95	9,1	734	22	127
1 boterham										
English Sandwich with Nutella	473	12,88	2,369	76,61	8,6	21,07	11,82	804	0	
1 sandwich										
Semi-Skimmed Milk	98	3,39	2,092	9,95	0	10,68	6,87	88	14	
200 ml										
Totaal	832	28,94	9,839	114,16	9,8	35,7	27,79	1626	36	127
Lunch										
Ham and Cheese Sandwich with Lettuce and Spread	738	36,15	14,61	63,02	4,3	8,68	38,5	3050	115	626
2 boterhammen										
Orange Juice	112	0,5	0,06	25,79	0,5	20,83	1,74	2	0	496
1 kop										
Totaal	850	36,65	14,67	88,81	4,8	29,51	40,24	3052	115	1122
Diner										
Basmati Rice	190	0,6	0,141	39,62	0,6	0,07	5,56	541	0	
1 cup cooked										
Sainsbury's Tadka Daal	298	7,6		37,4			20,2			
1 pack, 300 g										
Totaal	488	8,2	0,141	77,02	0,6	0,07	25,76	541	0	
Snacks/Andere										
Apples	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
1 middelgrote (7 cm diameter) (ca. 3 per 450 g)										
Grapes	52	0,12	0,04	13,58	0,7	11,61	0,54	2	0	143
15 pitloos										

woensdag, april 6, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Bananas	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
McVitie's Milk Chocolate Digestive	166	7,8	4,2	20,8	1	9,8	2,2			
2 x 1 biscuit										
Totaal	395	8,54	4,411	80,39	8,1	50,18	4,39	4	0	713
Totaal	2565	82,33	29,061	360,38	23,3	115,46	98,18	5223	151	1962

donderdag, april 7, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Semi-Skimmed Milk	98	3,39	2,092	9,95	0	10,68	6,87	88	14	
200 ml										
Nutella Hazelnut Spread	82	4,7	1,6	8,6	0,5	8,5	0,9	20		
1 serving, 15 g										
Multigrain Bread	196	2,96	0,629	36,19	5	7,84	7,8	380	0	159
3 normale sneetjes										
Tesco Cheese Slice	110	9	4,2	1,8			5,6	0,4		
2 x 1 slice, 40 g										
Totaal	486	20,05	8,521	56,54	5,5	27,02	21,17	488,4	14	159
Lunch										
Ham and Cheese Sandwich with Lettuce and Spread	738	36,15	14,61	63,02	4,3	8,68	38,5	3050	115	626
2 boterhammen										
Orange Juice	112	0,5	0,06	25,79	0,5	20,83	1,74	2	0	496
1 kop										
Totaal	850	36,65	14,67	88,81	4,8	29,51	40,24	3052	115	1122
Diner										
Penne	440	2,59	0,49	85,89	5	1,56	16,14	651	0	
2 kopjes, bereid										
Sainsbury's Tomato & Mascarpone Sauce	151	10,3		12,1			2,4			
1/2 tub, 175 g										
Totaal	591	12,89	0,49	97,99	5	1,56	18,54	651	0	
Snacks/Andere										
Bananas	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422

donderdag, april 7, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Grapes	52	0,12	0,04	13,58	0,7	11,61	0,54	2	0	143
15 pitloos										
Apples	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
1 middelgrote (7 cm diameter) (ca. 3 per 450 g)										
McVitie's Milk Chocolate Digestive	166	7,8	4,2	20,8	1	9,8	2,2			
2 x 1 biscuit										
KP Original Salted Peanuts	177	14,7	2,64	3	2,7	1,62	8,28	180		
30 g										
Totaal	572	23,24	7,051	83,39	10,8	51,8	12,67	184	0	713
Totaal	2499	92,83	30,732	326,73	26,1	109,89	92,62	4375,4	129	1994

vrijdag, april 8, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
English Sandwich with Nutella	473	12,88	2,369	76,61	8,6	21,07	11,82	804	0	
1 sandwich										
Semi-Skimmed Milk	98	3,39	2,092	9,95	0	10,68	6,87	88	14	
200 ml										
Multigrain Bread	131	1,98	0,42	24,13	3,3	5,23	5,2	253	0	106
2 normale sneetjes										
Tesco Cheese Slice	110	9	4,2	1,8			5,6	0,4		
2 x 1 slice, 40 g										
Totaal	812	27,25	9,081	112,49	11,9	36,98	29,49	1145,4	14	106
Lunch										
Orange Juice	112	0,5	0,06	25,79	0,5	20,83	1,74	2	0	496
1 kop										
Ham and Cheese Sandwich with Lettuce and Spread	738	36,15	14,61	63,02	4,3	8,68	38,5	3050	115	626
2 boterhammen										
Totaal	850	36,65	14,67	88,81	4,8	29,51	40,24	3052	115	1122
Diner										
Nasi Goreng	346	12,25	2,07	44,95	1,4	2,08	12,93	739	97	
1 portie (210 g)										
Chicken Breast	164	6,48	1,824	0	0	0	24,82	330	70	204
1/2 klein (na bereiding, bot verwijderd)										
Totaal	510	18,73	3,894	44,95	1,4	2,08	37,75	1069	167	204
Snacks/Andere										
McVitie's Milk Chocolate Digestive	166	7,8	4,2	20,8	1	9,8	2,2			

vrijdag, april 8, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
2 x 1 biscuit										
Apples	72	0,23	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	148
1 middelgrote (7 cm diameter) (ca. 3 per 450 g)										
Grapes	52	0,12	0,04	13,58	0,7	11,61	0,54	2	0	143
15 pitloos										
Bananas	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Batchelors Cup A Soup Tomato	90	2,1	1,1	16,4	0,8	8,8	0,9	0,51		
1 serving										
Totaal	485	10,64	5,511	96,79	8,9	58,98	5,29	4,51	0	713
Totaal	2657	93,27	33,156	343,04	27	127,55	112,77	5270,91	296	2145