

## Mijn Eetmeter overzicht voor donderdag 10 december 2015

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

donderdag 10 december 2015		Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezen (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vit. A (µg)	
<b>Ontbijt</b>																			
Havermoutpap ongezoet	1 bord	182	7,8	4,5	8,5	19,8	1	0,49	0	210	195	348	280	28	0	2	0,9	68	
Appel (met schil)	1 stuks	81	0,3	0	0,3	17,6	2,7	0	0	115	1	166	5	7	0,1	0	0,1	3	
Blauwe bessen	20 gram	10	0	0	0,1	2,2	0,5	0	0	17	0	17	1	1	0,1	0	0	1	
Muesli	2 eetlepel	74	1	0,2	1,8	13,6	1,6	0,15	0	2	60	96	12	16	1,1	0	0,3	0	
Muesli	2 eetlepel	74	1	0,2	1,8	13,6	1,6	0,15	0	2	60	96	12	16	1,1	0	0,3	0	
Kruidenthee zonder suiker	1 glas	0	0	0	0	0	0	0,01	0	150	3	12	8	2	0	0	0	0	
Roomboter, ongezoeten	1 eetlepel	111	12,2	7,9	0,1	0,2	0	0	0	2	1	4	3	0	0	0	0	130	
<b>Subtotaal</b>		<b>532</b>	<b>22,3</b>	<b>12,8</b>	<b>12,6</b>	<b>67</b>	<b>7,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>498</b>	<b>320</b>	<b>739</b>	<b>321</b>	<b>70</b>	<b>2,4</b>	<b>2</b>	<b>1,6</b>	<b>202</b>	
<b>Lunch</b>																			
Tomatensoep, helder	1 bord	22	0,5	0,2	1,2	2,2	1,5	2,07	0	242	828	155	32	8	0,5	0	0,2	108	
Brood, vollerkoren	2 snee	162	2,1	0,4	7,4	24,9	6,9	0,76	0	27	304	165	23	48	1,4	3	1	0	
Geitenkaas, hard, vet	1 voor 1 snee	79	6,5	4,3	4,5	0	0	0,38	0	8	151	23	161	9	0	3	0,7	64	
<b>Subtotaal</b>		<b>263</b>	<b>9,1</b>	<b>4,9</b>	<b>13,1</b>	<b>27,1</b>	<b>8,4</b>	<b>3,21</b>	<b>0</b>	<b>277</b>	<b>1283</b>	<b>343</b>	<b>216</b>	<b>65</b>	<b>1,9</b>	<b>6</b>	<b>1,9</b>	<b>172</b>	
<b>Avond</b>																			
Savooiekool, gekookt met zout	1,5 opscheplepel	22	0,7	0,1	1,3	2	1,5	0,43	0	61	170	201	34	3	0,3	1	0,2	9	
Rundergehakt zonder ei, bereid	1 bal	303	19,4	5,6	26,5	5,4	0,6	0,52	0	47	208	452	23	32	2,8	11	5,9	92	
Pastinaak, gekookt	1 opscheplepel	38	0,7	0,1	0,9	6,3	2	0,01	0	43	2	193	28	13	0,3	1	0,2	1	
Aardappelen, gekookt met zout	1 opscheplepel	58	0,2	0,1	1,3	12,1	1,1	0,26	0	54	105	240	6	13	0,3	0	0,2	0	
Knoflook	1 teentje	3	0	0	0,1	0,6	0	0	0	1	0	12	1	0	0	0	0	0	
Ui, gebakken	10 gram	6	0,3	0,1	0,1	0,5	0,2	0,01	0	9	3	21	3	1	0	0	0	2	
Tomatenpuree (blik)	10 gram	8	0	0	0,3	1,4	0,4	0,03	0	8	13	117	4	5	0,3	0	0	12	
Crème fraîche	1 eetlepel	67	7	4,6	0,4	0,4	0	0,02	0	12	6	19	14	2	0	0	0	74	
<b>Subtotaal</b>		<b>505</b>	<b>28,3</b>	<b>10,6</b>	<b>30,9</b>	<b>28,7</b>	<b>5,8</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>235</b>	<b>507</b>	<b>1255</b>	<b>113</b>	<b>69</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>6,5</b>	<b>190</b>	
<b>Tussendoor</b>																			
Yoghurt, Griekse, vol	2 schaaltje	375	30	19,5	14,1	10,8	0	0,34	0	243	135	444	384	33	0	6	1,4	318	
peer (met schil)	1 stuks	82	0,4	0,2	0,3	17,5	3,3	0	0	128	2	232	9	10	0,2	0	0,3	4	
Noten, gemengd, ongezoeten	1,5 handje	243	20,7	2,8	8	5	2,2	0	0	1	1	258	30	85	1,3	9	1,5	0	
Pure chocolade	15 gram	81	5,1	3,1	1	7,5	1,1	0	0	0	2	60	8	13	0,5	1	0,2	1	
Pure chocolade	15 gram	81	5,1	3,1	1	7,5	1,1	0	0	0	2	60	8	13	0,5	1	0,2	1	
Koffie, zwart zonder...	3 kopje	4	0	0	0,8	0,4	0	0,01	0	371	4	292	15	22	0,8	0	0	0	
Kruidenthee zonder suiker	4 glas	0	0	0	0	0	0	0,03	0	599	12	48	30	6	0	0	0,1	0	
<b>Subtotaal</b>		<b>866</b>	<b>61,3</b>	<b>28,7</b>	<b>25,2</b>	<b>48,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1342</b>	<b>158</b>	<b>1394</b>	<b>484</b>	<b>182</b>	<b>3,3</b>	<b>17</b>	<b>3,7</b>	<b>324</b>	
<b>Totaal van de dag</b>		<b>2166</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>81,8</b>	<b>171,5</b>	<b>29,3</b>	<b>5,67</b>	<b>0</b>	<b>2352</b>	<b>2268</b>	<b>3731</b>	<b>1134</b>	<b>386</b>	<b>11,6</b>	<b>38</b>	<b>13,7</b>	<b>888</b>	
<b>Totaal</b>		<b>2166</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>81,8</b>	<b>171,5</b>	<b>29,3</b>	<b>5,67</b>	<b>0</b>	<b>2352</b>	<b>2268</b>	<b>3731</b>	<b>1134</b>	<b>386</b>	<b>11,6</b>	<b>38</b>	<b>13,7</b>	<b>888</b>	