

Zo zien calorieën eruit

1400

ONTBIJT

288 kcal

40g brinta
250ml halfvolle melk
10g bloemenhoning



Koolhydraten 45,3 g • Eiwitten 13,2 g • Vetten 4,6 g

MIDDAGSNACK

105 kcal

1 banaan

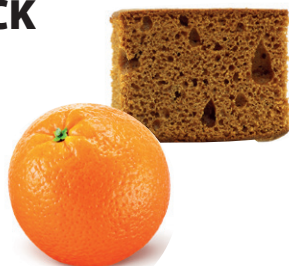


Koolhydraten 27,0 g • Eiwitten 1,3 g • Vetten 0,4 g

OCHTENDSNACK

130 kcal

1 sinaasappel
1 ontbijtkoek



Koolhydraten 31 g • Eiwitten 2,0 g • Vetten 0,0 g

AVONDETEN

385 kcal

165g zilvervliesrijst
75 zoetzure saus
100g kipfilet



Koolhydraten 42,0 g • Eiwitten 36,0 g • Vetten 7,0 g

LUNCH

338 kcal

2 volkoren boterhammen
2 porties halvarine (10g)
1 gekookt ei
1 plak rookvlees
1 plak 20+ jonge kaas



Koolhydraten 25,5 g • Eiwitten 14,9 g • Vetten 15,4 g

AVOND SNACK

120 kcal

1 schaaltje magere
chocoladevla



Koolhydraten 23,0 g • Eiwitten 5,0 g • Vetten 0,0 g

XLS MEDICAL

Medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.