

Voorbeeld dagmenu

Voedingsmiddel	g	kJ	kcal	E (g)	Kh (g)	V (g)	Vezels (g)
Ontbijt							
4 sneden brood	140	1400	330	14	60	2	7
2 x hagelslag	30	571	136	2	21	5	2
Kaas Goudse 48+ gemiddeld	20	315	76	5	1	6	0
1 x ham	15	89	21	3	0	1	0
Halvarineproduct 35% vet <10 g verzadigde vetz	20	214	52	1	1	5	0
1 beker melk	250	673	160	8	13	9	0
Tussendoortje in de ochtend							
1 snee brood	35	350	83	3	15	1	2
Halvarineproduct 35% vet <10 g verzadigde vetz	5	54	13	0	0	1	0
Broodbeleg zoet gemiddeld	15	242	57	0	10	0	0
2 koppen koffie	250	13	3	1	0	0	0
1 banaan	125	501	119	1	26	0	2
Lunch							
4 sneden brood	140	1400	330	14	60	2	7
Halvarineproduct 35% vet <10 g verzadigde vetz	20	214	52	1	1	5	0
1 x ham	15	89	21	3	0	1	0
1 x Kaas Goudse 48+ gemiddeld	20	315	76	5	1	6	0
2 x Broodbeleg zoet gemiddeld	15	242	57	0	10	0	0
1 beker melk	250	673	160	8	13	9	0
Tussendoortje in de middag							
1 snee brood	35	350	83	3	15	1	2
Halvarineproduct 35% vet <10 g verzadigde vetz	5	54	13	0	0	1	0
Broodbeleg zoet gemiddeld	15	242	57	0	10	0	0
Flesje water	500	0	0	0	0	0	0
1 glas vruchtensap of frisdrank	200	416	98	1	23	0	1
Avondeten							
Pasta witte gem gekookt**)	660	3967	937	7	183	6	9
Groenten gekookt gemiddeld	200	260	62	4	7	1	5
vlees	100	1030	247	24	3	15	0
vanillevla	210	737	174	5	26	6	1
1 glas vruchtensap of frisdrank	200	416	98	1	23	0	1
Tussendoortje 's avonds							

1 appel	125	318	75	0	16	0	3
Chips	100	2261	542	6	52	33	4
1 glas vruchtensap of frisdrank	200	416	98	1	23	0	1

17818	4230	120	615	116	47
16602		2011	10288	4302	
		12	62	26	

Richtlijnen:	pal 2.4*)	15529	3670	10-25	40-70	20-35	40
				en%	en%	en%	

*) bij veel inspanning

**) 660 gram gekookte pasta = 264 gram rauwe pasta

	kJ	kcal	Eiwit(g)	Koolh(g)	Vet(g)	Vezels(g)		
	1000	236	9,8	42,9	1,7	5		
	1903	453	6	69,4	15,4	5,1	0	2,2
	1577	380	22,8	3	30,4	0		
	592	141	18,1	3,2	6,2	0		
	1070	259	2,5	6	25	0		
	269	64	3,2	5,2	3,4	0		
	1000	236	9,8	42,9	1,7	5		
	1070	259	2,5	6	25	0		
	1611	382	2,5	68				
	5	1	0,2	0,1	0	0		
	401	95	1,1	20,6	0,3	1,9		
	1000	236	9,8	42,9	1,7	5		
	1070	259	2,5	6	25	0		
	592	141	18,1	3,2	6,2	0		
	1577	380	22,8	3	30,4	0		
	1611	382	2,5	68				
	269	64	3,2	5,2	3,4	0		
	1000	236	9,8	42,9	1,7	5		
	1070	259	2,5	6	25	0		
	1611	382	2,5	68				
	208	49	0,6	11,4	0	0,5	0	87
	601	142	5,1	27,7	0,9	1,4	0	64,6
	130	31	1,8	3,7	0,4	2,7		
	1030	247	24,3	2,7	15,4	0,2		
	351	83	2,2	12,4	2,7	0,3		
	208	49	0,6	11,4	0	0,5	0	87

254	60	0,2	13	0,2	2		
2261	542	6,3	52,4	33,3	4		
208	49	0,6	11,4	0	0,5	0	87

17

17

37

