

DAGMENU KETO 1

	Energie (kcal)	Vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydrat (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)
ONTBIJT Avocado chocolademousse met slagroom	2028	168	98	14	23	4	1595	3451	1091	397	12	59
528	52	6	6	6	0	36	703	70	108	4	1	
100 gram kokosmelk	185	18,4	2,0	2,0	0,0	0,03	13	220	18	46	3,3	0
1 halve avocado	179	17,6	1,7	1,6	3,9	0,01	3	339	10	23	0,4	1
1 eetlepel cacao poeder	27	1,5	1,3	0,7	2,4	0,02	7	105	11	37	0,7	0
4 eetlepel Slagroom	137	14,3	1,0	1,2	0,0	0,03	13	39	32	3	0,0	0
LUNCH Witlofsalade met kip en walnoten	425	30	35	2	2	0	153	694	48	73	1	20
2 stuks walnoten, ongezoeten	99	9,5	2,2	0,8	0,6	0,00	0	74	16	27	0,5	2
100 gram witlof	19	0,2	1,3	0,9	1,2	0,01	2	194	22	10	0,2	0
1 eetlepel D&L mayon(n)aise met eieren	149	16,2	0,3	0,3	0,0	0,25	98	7	3	0	0,1	1
1 stukje kipfilet	158	3,8	30,9	0,0	0,0	0,13	53	419	7	35	0,7	18
DINER Broccoli met kaas en zalm	685	49	52	2	9	3	1384	1389	935	110	2	36
250 gram broccoli	68	1,8	7,3	2,0	7,8	0,03	13	568	95	30	1,5	0
100 gram kaas, 48+	377	30,8	22,5	0,0	0,0	1,93	771	88	826	32	0,1	12
150 gram Deen - warm gerookte zalmsteaks	240	16,5	22,5	0,0	1,1	1,50	600	734	14	48	0,3	24
DESSERT Avocado chocolademousse met slagroom	391	37	5	4	6	0	23	664	38	105	4	1
1 halve avocado	179	17,6	1,7	1,6	3,9	0,01	3	339	10	23	0,4	1
1 eetlepel cacao poeder	27	1,5	1,3	0,7	2,4	0,02	7	105	11	37	0,7	0
100 gram Kokosmelk	185	18,4	2,0	2,0	0,0	0,03	13	220	18	46	3,3	0

DAGMENU KETO 2

	Energie (kcal)	Vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydrat (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)
ONTBIJT Yoghurt met aardbei en pitten	2056	153	132	18	21	8	3016	4050	1138	558	14	80
470	36	21	7	5	0	76	713	228	269	4	6	
1 schaalpje yoghurt, griekse	188	15,0	7,1	3,0	0,0	0,17	68	215	194	18	0,0	3
3 eetlepel Pompoenpitten	258	21,2	13,6	0,7	3,8	0,01	5	324	19	241	3,6	3
4 stuks Aardbeien	23	0,0	0,6	3,0	0,9	0,01	2	146	12	10	0,4	0
1 voor 1 glas limonadesiroop, suikervrij	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00	2	28	4	0	0,0	0
LUNCH Salade met gerookte zalm	593	40	53	2	5	6	2242	1680	146	101	5	45
4 opscheplepel Broccoli	54	0,6	7,8	1,6	5,4	0,03	10	798	66	38	1,8	0
150 gram zalm, gerookt	278	16,2	32,7	0,0	0,0	4,95	1979	734	14	48	0,3	24

2	stuks	ei	128	8,8	12,3	0,0	0,0	0,37	149	141	64	15	2,4	20
1	eetlepel	D&f mayonaise met avocado-olie	133	14,4	0,2	0,1	0,0	0,26	104	7	3	0	0,1	1
DINER Spierciebonen met tomaat, kipfilet, koffie & slagroom			666	46	51	6	8	1	519	1216	686	120	3	24
4	opscheplepel	Sperziebonen	50	0,4	4,6	3,6	7,2	0,02	6	500	140	60	1,6	0
1	stuks	Tomaat c	18	0,1	0,6	2,0	1,3	0,00	1	186	6	6	0,3	0
3	voor 1 snee	Kaas, 45+	214	16,4	15,2	0,0	0,0	1,08	432	49	498	14	0,2	7
1	stuks	Kipfilet	136	2,3	29,1	0,0	0,0	0,17	66	439	8	38	0,8	16
1	eetlepel	Roomboter, ongezoeten	111	12,2	0,1	0,2	0,0	0,00	1	4	3	0	0,0	0
4	eetlepel	Slagroom	137	14,3	1,0	0,3	0,0	0,03	13	39	32	3	0,0	0
TUSSENDOR Komkommer met roomkaas			328	31	7	3	2	0	180	442	78	67	3	5
1	handje	Walnoten, ongezoeten	177	17,0	4,0	1,3	1,2	0,00	0	133	29	49	0,9	3
3	opscheplepel	Komkommer met schil	20	0,6	1,1	1,0	0,9	0,01	3	281	30	17	1,7	0
4	voor 1 toastje	Boursin	132	13,1	2,4	1,0	0,0	0,44	177	28	19	2	0,1	2

			Energie (kcal)	Vet (g)	Eiwit (g)	Koolhyd r (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	IJzer (mg)	Seleniu m (µg)	
DAGMENU 'Normaal koolhydraatarrijk' 1			2726	95	78	341	30	9	3431	2868	1002	490	15	48
ONTBIJT Yoghurt, cruesli, honing, 2 cappuccino			530	15	15	79	10	0	92	993	328	138	4	6
1,5	voor 1 schaalte	Quaker cruesli 4 nuts	312	12,8	5,7	38,5	6,8	0,01	3	255	29	69	1,7	5
1	schaalte	yoghurt, mager	56	0,3	6,2	6,0	0,0	0,16	65	239	228	20	0,0	2
1	eetlepel	honing	64	0,0	0,1	16,0	0,0	0,01	2	11	1	0	0,2	0
1	schaalte	frambozen	35	0,0	1,4	4,5	2,5	0,01	3	228	15	19	1,5	0
2	kopje	cappuccino, met volle melk	33	1,8	2,0	2,0	0,8	0,05	20	260	55	30	0,5	0
2	klontje	Van gilse mini suikerklontjes	31	0,0	0,0	12,0	0,0	0,00	0	0	0	0	0,0	0
LUNCH Brood (3 sneetjes), halvarine, kaas, kipfilet, 1 appel			528	19	25	59	8	2	802	515	248	128	3	13
3	snee	brood, tarwe- met pompoenpitten	291	7,5	12,9	40,1	5,7	1,02	407	244	33	106	2,3	4
1	voor 1 snee	kaas, 30+	61	4,0	6,4	0,0	0,0	0,35	140	21	207	8	0,0	3
3	voor 1 snee	Halvarineproduct, 35% vet, ongezoeten	58	6,3	0,0	0,2	0,0	0,00	1	8	2	0	0,0	0
2	voor 1 snee	Gerookte kipfilet, vleeswaar	37	1,3	5,1	1,1	0,0	0,63	252	77	2	7	0,2	5
1	stuks	appel	81	0,3	0,4	17,6	2,7	0,00	1	166	5	7	0,1	0
DINER Nasi met kroepoek, yoghurt blauwe bes			769	25	24	110	5	5	1851	642	263	79	3	21
1	bord	nasi	578	16,5	16,1	90,0	2,8	3,59	1435	340	56	53	2,5	18

1	handje	croepoek	52	2,8	0,4	6,2	0,1	0,23	94	5	3	2	0,3	0
1,5	eetlepel	atjar tjampoer	18	0,0	0,6	3,0	1,7	0,61	245	83	24	5	0,3	0
1	schaaltje	Zuivelhoeve boer'n yoghurt yoghurt blauwe bes	122	5,4	6,8	11,3	0,2	0,20	78	215	180	20	0,2	3
TUSSENDOOR 2 mueslireepjes, 2 sultana's, 2 wijn,			899	36	14	92	6	2	686	717	163	145	5	9
2	stuks	Sultana yofruit aardbei	105	2,7	1,3	18,8	0,9	0,12	48	99	88	7	0,4	1
2	stuks	Muesli reep chocolade intens	226	8,5	2,5	33,0	2,0	0,13	50	255	24	50	1,7	0
3	handje	Borrelnootjes	405	24,5	9,9	34,4	3,6	1,43	574	224	35	68	1,7	8
2	klein wijnglas	Rode wijn	164	0,0	0,0	6,0	0,0	0,04	14	140	16	20	1,2	0

			Energie (kcal)	Vet (g)	Eiwit (g)	Koolhyd r (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	IJzer (mg)	Seleniu m (µg)	
DAGMENU 'Normaal koolhydraatrijk' 2			2228	55	95	324	25	5	1879	4554	1383	400	9	46
ONTBIJT Havermout, banaan, yoghurt, honing			422	5	15	77	3	0	150	1065	466	93	1	9
1	schaaltje	havermout	105	2,9	6,2	13,2	0,8	0,15	60	255	179	32	0,5	2
1	middel	banaan	124	0,4	1,4	26,8	2,5	0,00	0	486	8	36	0,4	5
1	schaaltje	yoghurt, mager	56	0,3	6,2	6,0	0,0	0,16	65	239	228	20	0,0	2
1	eetlepel	honing	64	0,0	0,1	16,0	0,0	0,01	2	11	1	0	0,2	0
3	cupje	koffiemelk, halfvol	26	1,0	1,5	2,9	0,0	0,06	23	74	51	5	0,0	1
3	klontje	Van gilse mini suikerklontjes	48	0,0	0,0	12,0	0,0	0,00	0	0	0	0	0,0	0
LUNCH Brood (3 sneetjes), halvarine, kaas, kipfilet, druiven			505	15	24	63	9	2	881	657	267	96	3	14
3	snee	Boterham, volkoren	246	2,4	11,7	41,0	7,0	1,12	448	259	36	69	2,1	5
3	voor 1 snee	halvarine, gezouten	63	7,0	0,0	0,0	0,0	0,09	36	8	2	0	0,0	0
1	voor 1 snee	kaas, 30+	61	4,0	6,4	0,0	0,0	0,35	140	21	207	8	0,0	3
2	voor 1 snee	Gerookte kipfilet, vleeswaar	37	1,3	5,1	1,1	0,0	0,63	252	77	2	7	0,2	5
1	trosje	druiven	98	0,3	0,8	21,0	2,3	0,01	4	293	21	11	0,3	0
DINER Aardappelen, boontjes, karbonade, jus, rijstdessert			762	28	42	83	7	2	607	1851	231	121	3	18
2,5	opscheplepel	Aardappel	208	0,8	4,8	43,3	4,0	0,03	10	860	23	48	1,3	0
2	opscheplepel	sperziebonen	20	0,3	1,4	1,8	2,3	0,00	2	212	43	22	0,6	0
1	schaaltje	Droom dessert rijstdessert vanille	171	1,5	5,3	34,5	0,2	0,23	90	203	155	18	0,2	2
1,5	stukje	Karbonade haas	149	3,2	30,1	0,0	0,1	0,27	108	567	7	34	0,9	17
2	sauslepel	Jus kant-en-klaar	215	22,0	0,6	3,6	0,1	0,99	397	10	4	1	0,1	0
TUSSENDOOR 1 melk, 1 appel, 1 ontbijtkoek, 1 koekje,			538	8	14	101	5	1	242	981	418	89	3	6
1	beker	melk, mager	88	0,3	9,3	12,3	0,0	0,28	110	423	315	30	0,0	3
1	stuks	appel	81	0,3	0,4	17,6	2,7	0,00	1	166	5	7	0,1	0

1	plak	ontbijtkoek met noten	101	1,6	1,2	19,9	1,2	0,14	58	62	7	10	0,3	2
1	groot	koekje	72	3,0	0,9	10,1	0,4	0,11	44	30	6	4	0,2	0
1	handje	engelse drop	197	2,6	1,9	41,0	1,0	0,07	29	300	85	38	2,1	1

totalen	<i>Kcal</i>	<i>Vet</i>	<i>Eiwit</i>	<i>KH</i>	<i>vezels</i>	<i>Zout</i>	<i>atrium</i>	<i>Kalium</i>	<i>alcium</i>	<i>Magn.</i>	<i>Ijzer</i>	<i>lenium</i>
TOTAAL 2 DAGEN KOOLHYDRAATARM/KETO	4084	321	230	32	44	12	4611	7501	2229	955	26	139
TOTAAL 2 DAGEN 'NORMAAL KOOLHYDRAATRIJK'	4953	149	173	664	54	13	5310	7422	2385	890	24	95

VERVOLG

DAGMENU KETO 1

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
ONTBIJT Avocado chocolademousse met slagroom	1	155	0	3	0	0	0	29	0	3	7	5	196	4
100 gram kokosmelk	1	0	0,0	0,0	0,02	0,00	0,03	14	0,00	0,6	1	1	96	1
1 halve avocado	0	5	0,0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0,00	1,5	5	0	35	2
1 eetlepel cacaopoeder	0	0	0,0	0,0	0,00	0,01	0,00	3	0,00	0,1	0	0	42	0
4 eetlepel Slagroom	0	150	0,0	0,4	0,01	0,05	0,01	3	0,08	0,3	0	4	23	1
LUNCH Witlofsalade met kip en walnoten	1	28	0	5	0	0	1	21	0	11	0	9	452	3
2 stuks walnoten, ongezouten	0	0	0,0	0,4	0,05	0,02	0,06	9	0,00	0,2	0	0	73	0
100 gram witlof	0	0	0,0	0,0	0,06	0,03	0,04	10	0,00	0,2	0	0	34	2
1 eetlepel D&f mayon(n)aise met eieren	0	10	0,0	3,5	0,00	0,01	0,00	0	0,00	0,0	0	1	10	0
1 stukje kipfilet	1	18	0,2	1,1	0,08	0,08	0,67	2	0,29	10,3	0	8	335	0
DINER Broccoli met kaas en zalm	5	428	6	7	1	1	1	217	10	18	118	46	1089	1
250 gram broccoli	1	70	0,0	2,3	0,20	0,28	0,50	192	0,00	2,3	118	5	173	1
100 gram kaas, 48+	3	349	0,3	0,9	0,01	0,26	0,03	23	2,23	0,1	0	21	439	0
150 gram Deen - warm gerookte zalmsteaks	1	9	6,0	3,8	0,41	0,26	0,84	2	7,53	15,9	0	20	477	0
DESSERT Avocado chocolademousse met slagroom	1	5	0	3	0	0	0	27	0	2	6	1	173	3
1 halve avocado	0	5	0,0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0,00	1,5	5	0	35	2
1 eetlepel cacaopoeder	0	0	0,0	0,0	0,00	0,01	0,00	3	0,00	0,1	0	0	42	0
100 gram Kokosmelk	1	0	0,0	0,0	0,02	0,00	0,03	14	0,00	0,6	1	1	96	1

DAGMENU KETO 2

ONTBIJT Yoghurt met aardbei en pitten

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
15 1089 9 21 1 2 3 509 11 37 147 110 2573 19														
4 160 0 1 0 0 0 112 0 3 50 21 681 8														
1 schaalkje yoghurt, griekse	1	159	0,0	0,5	0,03	0,23	0,05	17	0,35	0,5	2	21	152	3
3 eetlepel Pompoenpitten	4	0	0,0	0,0	0,08	0,06	0,08	43	0,00	2,0	0	0	506	1
4 stuks Aardbeien	0	1	0,0	0,3	0,02	0,02	0,04	52	0,00	0,2	48	0	23	4
1 voor 1 glas limonadesiroop, suikervrij	0	0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	0	0

LUNCH Salade met gerookte zalm

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
4 350 8 16 1 1 1 199 9 17 76 60 928 1														
4 opscheplepel Broccoli	1	116	0,0	5,0	0,10	0,14	0,15	137	0,00	1,0	76	4	194	0
150 gram zalm, gerookt	1	9	6,0	3,8	0,41	0,26	0,84	2	7,53	15,9	0	20	477	0
2 stuks ei	2	215	1,8	4,2	0,08	0,35	0,11	59	1,54	0,0	0	36	247	0
1 eetlepel D&f mayonaise met avocado-olie	0	10	0,0	3,5	0,00	0,01	0,00	0	0,00	0,0	0	1	10	1

DINER Sperciebonen met tomaat, kipfilet, koffie & slagroom

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
4 476 1 3 0 0 1 166 1 16 15 23 752 7														
4 opscheplepel Sperziebonen	1	16	0,0	0,4	0,14	0,18	0,14	128	0,00	1,2	2	6	100	2
1 stuks Tomaat c	0	31	0,0	0,4	0,03	0,01	0,06	11	0,00	0,5	13	2	18	3
3 voor 1 snee Kaas, 45+	3	111	0,2	0,6	0,02	0,14	0,03	14	0,84	0,1	0	11	333	0
1 stuks Kipfilet	1	38	0,4	0,6	0,10	0,04	0,84	10	0,25	14,3	0	0	274	0
1 eetlepel Roomboter, ongezoeten	0	131	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0	0,05	0,0	0	0	3	0
4 eetlepel Slagroom	0	150	0,0	0,4	0,01	0,05	0,01	3	0,08	0,3	0	4	23	1

TUSSENDOOR Komkommer met roomkaas

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
3 102 0 1 0 0 0 32 0 1 6 7 213 4														
1 handje Walnoten, ongezoeten	1	1	0,0	0,8	0,09	0,03	0,11	16	0,00	0,4	0	1	130	1
3 opscheplepel Komkommer met schil	1	12	0,0	0,2	0,02	0,03	0,05	9	0,00	0,3	6	5	48	2
4 voor 1 toastje Boursin	1	90	0,1	0,3	0,01	0,04	0,02	7	0,10	0,0	0	2	35	1

VERVOLG

DAGMENU 'Normaal koolhydraatarijk' 1

	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
12 317 3 12 1 1 1 229 2 13 41 147 1479 128														
3 20 0 3 0 0 0 73 1 3 34 30 400 44														
1,5 voor 1 schaalkje Quaker cruesli 4 nuts	2	3	0,0	2,4	0,13	0,04	0,05	17	0,00	1,7	0	1	145	8
1 schaalkje yoghurt, mager	1	3	0,0	0,0	0,03	0,26	0,06	19	0,42	0,2	2	22	177	6
1 eetlepel honing	0	0	0,0	0,0	0,00	0,01	0,01	0	0,00	0,0	1	0	1	16

1	schaaltje	frambozen	0	2	0,0	0,5	0,09	0,06	0,06	33	0,00	0,3	32	0	25	5
2	kopje	cappuccino, met volle melk	0	13	0,0	0,0	0,03	0,10	0,01	3	0,15	1,0	0	6	53	2
2	klontje	Van gilse mini suikerklontjes	0	0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	0	8
LUNCH Brood (3 sneetjes), halvarine, kaas, kipfilet, 1 appel			3	192	1	3	0	0	0	44	1	5	7	75	501	16
3	snee	brood, tarwe- met pompoenpitten	2	0	0,0	0,1	0,11	0,07	0,09	37	0,00	1,7	0	64	272	2
1	voor 1 snee	kaas, 30+	1	40	0,0	0,1	0,01	0,07	0,01	7	0,45	0,0	0	4	133	0
3	voor 1 snee	Halvarineproduct, 35% vet, ongezoeten	0	144	1,4	1,7	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	4	0
2	voor 1 snee	Gerookte kipfilet, vleeswaar	1	5	0,1	0,3	0,02	0,03	0,13	1	0,09	3,1	0	2	77	0
1	stuks	appel	0	3	0,0	0,4	0,01	0,01	0,05	0	0,00	0,3	7	3	15	14
DINER Nasi met kroepoek, yoghurt blauwe bes			3	104	1	0	0	0	0	48	1	1	0	27	185	34
1	bord	nasi	3	11	1,4	0,0	0,21	0,11	0,42	18	0,56	0,4	0	0	0	20
1	handje	kroepoek	0	0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,42	0,0	0	5	7	1
1,5	eetlepel	atjar tjampoer	0	54	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	14	0,00	0,0	0	2	27	3
1	schaaltje	Zuivelhoeve boer'n yoghurt yoghurt blauwe bes	1	39	0,0	0,2	0,03	0,21	0,04	17	0,32	0,2	0	19	152	11
TUSSENDOR 2 mueslireepjes, 2 sultana's, 2 wijn,			2	1	0	6	0	0	0	64	0	4	0	16	393	22
2	stuks	Sultana yofruit aardbei	0	0	0,0	0,7	0,01	0,01	0,02	2	0,00	0,2	0	0	33	9
2	stuks	Muesli reep chocolade intens	1	1	0,0	0,0	0,13	0,03	0,05	10	0,00	1,5	0	0	184	12
3	handje	Borrelnootjes	1	0	0,0	5,7	0,13	0,06	0,02	50	0,00	2,6	0	0	152	6
2	klein wijnglas	Rode wijn	0	0	0,0	0,0	0,00	0,04	0,06	2	0,00	0,2	0	15	24	6

			Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumz uur (µg)	Vit. B12 (µg)	Niacine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
DAGMENU 'Normaal koolhydraatarijk' 2			12	458	4	11	2	2	2	214	4	21	48	207	1848	185
ONTBIJT Havermout, banaan, yoghurt, honing			2	43	0	1	0	1	1	46	1	2	14	53	453	64
1	schaaltje	havermout	1	23	0,0	0,3	0,12	0,26	0,06	16	0,63	0,3	2	21	188	7
1	middel	banaan	0	7	0,0	0,3	0,05	0,04	0,38	11	0,00	1,0	10	3	36	20
1	schaaltje	yoghurt, mager	1	3	0,0	0,0	0,03	0,26	0,06	19	0,42	0,2	2	22	177	6
1	eetlepel	honing	0	0	0,0	0,0	0,00	0,01	0,01	0	0,00	0,0	1	0	1	16
3	cupje	koffiemelk, halfvol	0	11	0,0	0,0	0,01	0,08	0,01	0	0,09	0,1	0	6	51	3
3	klontje	Van gilse mini suikerklontjes	0	0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	0	12
LUNCH Brood (3 sneetjes), halvarine, kaas, kipfilet, druiven			3	192	1	3	0	0	0	53	1	5	3	81	456	23
3	snee	Boterham, volkoren	1	0	0,0	0,2	0,12	0,07	0,11	42	0,00	1,7	0	71	210	2
3	voor 1 snee	halvarine, gezouten	0	144	1,4	1,8	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	4	0
1	voor 1 snee	kaas, 30+	1	40	0,0	0,1	0,01	0,07	0,01	7	0,45	0,0	0	4	133	0

2	voor 1 snee	Gerookte kipfilet, vleeswaar	1	5	0,1	0,3	0,02	0,03	0,13	1	0,09	3,1	0	2	77	0
1	trosje	druiven	0	3	0,0	0,4	0,05	0,03	0,07	4	0,00	0,3	3	3	31	20
DINER Aardappelen, boontjes, karbonade, jus, rijstdessert			4	208	2	7	1	1	1	92	1	13	25	28	576	24
2,5	opscheplepel	Aardappel	1	0	0,0	0,3	0,15	0,05	0,47	44	0,00	2,8	23	6	103	1
2	opscheplepel	sperziebonen	0	21	0,0	0,2	0,05	0,06	0,06	41	0,00	0,4	1	2	34	1
1	schaaltje	Droom dessert rijstdessert vanille	1	39	0,0	0,2	0,05	0,26	0,06	5	0,39	0,3	2	18	129	23
1,5	stukje	Karbonade haas	2	15	0,4	1,2	1,02	0,25	0,53	3	0,53	9,8	0	1	306	0
2	sauslepel	Jus kant-en-klaar	0	134	1,7	4,8	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	6	0
TUSSENDOOR 1 melk, 1 appel, 1 ontbijtkoek, 1 koekje,			2	15	0	1	0	0	0	22	1	1	7	45	364	75
1	beker	melk, mager	1	3	0,0	0,0	0,10	0,45	0,09	18	1,10	0,5	0	37	265	12
1	stuks	appel	0	3	0,0	0,4	0,01	0,01	0,05	0	0,00	0,3	7	3	15	14
1	plak	ontbijtkoek met noten	0	0	0,0	0,3	0,02	0,01	0,01	3	0,00	0,4	0	4	39	11
1	groot	koekje	0	10	0,0	0,3	0,01	0,01	0,01	2	0,00	0,2	0	1	23	5
1	handje	engelse drop	0	0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0	0	22	33

totalen			Zink	Vit A	Vit D	Vit E.	Vit B1	Vit B2	Vit B6	pliumz.	Vit B12	Niacine	Vit C	Jodium	Fosfor	Suiker
TOTAAL 2 DAGEN KOOLHYDRAATARM/KETO			24	1704	15	39	2	3	5	803	21	70	277	170	4483	30
TOTAAL 2 DAGEN 'NORMAAL KOOLHYDRAATRIJK'			24	774	6	23	3	3	3	443	6	34	90	354	3328	313