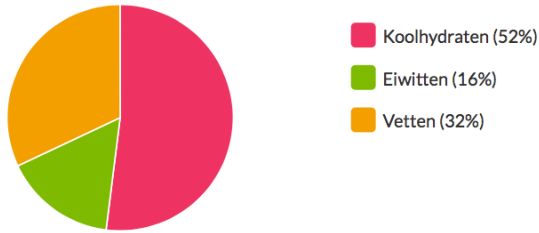


## Calorieën en macronutriëntenverhouding

Calorieën: 1563 Kcal



Deze voedingschema's dienen alleen gebruikt te worden ter inspiratie. Voeding is erg persoonlijk. Het tijdelijk volgen van een dergelijk schema is niet aan te raden, omdat het meestal geen blijvend resultaat levert (want je stopt er na een tijdje mee).


Gebruik deze schema's ter inspiratie om te ontdekken hoe je 'gewoon' kunt blijven eten. Het aanpassen van jouw huidige gewoontes zorgt voor snel en blijvend resultaat.

| Ontbijt                    | Hoeveelheid                 | Calorieën  | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten  |
|----------------------------|-----------------------------|------------|--------------|----------|---------|
| Banaan                     | 1 middel (130 gram)         | 123.5 kcal | 26.8 g.      | 1.4 g.   | 0.4 g.  |
| Magere yoghurt             | 1 schaalpje (250 gram)      | 92.5 kcal  | 10 g.        | 10 g.    | 0.8 g.  |
| koffie zwart               | 1 kopje (125 gram)          | 0 kcal     | 0 g.         | 0 g.     | 0 g.    |
| Halfvolle melk             | 1 groot glas (vaasje (25... | 117.5 kcal | 13 g.        | 8.3 g.   | 3.8 g.  |
| Tussendoortje              | Hoeveelheid                 | Calorieën  | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten  |
| Sultana Appel              | 1 pakje (39 gram)           | 147.8 kcal | 28.7 g.      | 2 g.     | 2.7 g.  |
| Gekookt ei                 | 1 1 stuk (50 gram)          | 68 kcal    | 1 g.         | 6.2 g.   | 4.4 g.  |
| Lunch                      | Hoeveelheid                 | Calorieën  | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten  |
| Spa Rood                   | 1 Glas (275 gram)           | 0 kcal     | 0 g.         | 0 g.     | 0 g.    |
| Mayonaise                  | 1 portie (25 gram)          | 169.3 kcal | 1 g.         | 0.3 g.   | 18.3 g. |
| satesaus wijko             | 25 gram                     | 62.5 kcal  | 5.8 g.       | 1.9 g.   | 3.8 g.  |
| Patat bereid in frituurvet | 1 middel portie (130 gr...  | 397.8 kcal | 49.8 g.      | 5.9 g.   | 18.6 g. |


**Tussendoortje**

|                                                                                 |                        | Hoeveelheid             | Calorieën | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------|--------------|----------|--------|
|  | Volkorenbrood          | 1 snee (35 gram)        | 81.9 kcal | 13.7 g.      | 3.9 g.   | 0.8 g. |
|  | Kipfilet broodbeleg    | 1 voor 1 snee (15 gram) | 19.5 kcal | 0.5 g.       | 2.7 g.   | 0.7 g. |
|  | Appel                  | 1 middel (120 gram)     | 72 kcal   | 15.6 g.      | 0.2 g.   | 0.2 g. |
|  | Cola light (Coca-Cola) | 1 blikje (330 gram)     | 0.3 kcal  | 0 g.         | 0 g.     | 0 g.   |

**Diner**

|                                                                                 |                | Hoeveelheid              | Calorieën | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------|--------------|----------|--------|
|  | tomatensoep AH | 1 Halve liter (500 gram) | 130 kcal  | 25 g.        | 5.5 g.   | 1 g.   |

**Tussendoortje**

|                                                                                   |                      | Hoeveelheid      | Calorieën | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|-----------|--------------|----------|--------|
|  | Optimel kwark 0% vet | 1 kom (200 gram) | 80 kcal   | 8.6 g.       | 12.2 g.  | 0 g.   |