

Voedingsdagboek Laura (19 jaar)

Het gekregen voedingsdagboek, gemaakt door Laura:

Breakfast:

07:30 hot cross bun 2x

Glas of orange en mango long drink

Inbetween:

11:00 water half a bottle

Lunch:

01:30 chicken and bacon with peppers and pasta 1 portion

Diner:

18:30 fresh strawberries 1 punnet

1x Orange and mango juice

Red velvet cupe cake

Glass of water (250 ml)

Uitslag

823 kcal	←	Energie
17,5 g	←	Vet
5,8 g	←	Verzadigd vet
49,1 g	←	Eiwit
108,4 g	←	Koolhydraten
6,3 g	←	Vezels
2,11 g	←	Zout
0 g	←	Alcohol
1171 g	←	Water
844 mg	←	Natrium
1819 mg	←	Kalium
158 mg	←	Calcium
146 mg	←	Magnesium
3,7 mg	←	IJzer
25 µg	←	Selenium
2,4 mg	←	Zink
113 µg	←	Vitamine A
1,1 µg	←	Vitamine D
3,7 mg	←	Vitamine E
0,64 mg	←	Thiamine
0,35 mg	←	Riboflavine
1,16 mg	←	Vitamine B6
220 µg	←	Foliumzuur
0,61 µg	←	Vitamine B12
13,7 mg	←	Niacine
216 mg	←	Vitamine C
50 µg	←	Jodium

Berekende voedingsinname:

Product	Kcal	Koolhydraten	Vetten	Vezels	Eiwitten
1x Hot cross bun/ Ingevuld als krentenbol	134 kcal	25,4 gr	1,2 gr	2,1 gr	4,2 gr
1x Sinaasappel mango sap/ sinaasappelsap	112 kcal	23,2 gr	0,2 gr	0,8 gr	1,5 gr
1x Kipfilet	158 kcal	0 gr	3,8 gr	0 gr	30,9 gr
1 portie bacon	56 kcal	0,2 gr	3,7 gr	0 gr	5,8 gr
1x Pepers	7 kcal	0,6 gr	0,3 gr	0,4 gr	0,2 gr
Pasta 45 gr	64 kcal	12,5 gr	0,4 gr	0,6 gr	2,3 gr
Aardbeien 150 gr	29 kcal	5,1 gr	0 gr	1,1 gr	0,7 gr
1x Sinaasappel mango sap/ sinaasappelsap	112 kcal	23,2 gr	0,2 gr	0,8 gr	1,5 gr
1x cupe cake/ ingevuld als gevulde cake	149 kcal	18,1 gr	7,5 gr	0,5 gr	2,2 gr
Totaal	823 kcal	108,4 gr	17,5 gr	6,3 gr	49,1 gr
Totaal %		53%	19% > te weinig	6,3 gr > veel te weinig	24%
		40 – 70%	20 – 40%	30 – 40 gr	10 – 25%

Mijn advies aan Laura:

Wegens het niet vragen van persoonlijke informatie (gewicht, lengte en activiteiten) heb ik de Nederlandse richtlijnen erbij gepakt, hieruit heb ik het volgende advies voor je:

- Eet meer, je zit nu aan 823 kcal dit is erg weinig, het best zou zijn om een avondmaaltijd te eten.
- Je vetpercentage is iets lager dan gewenst volgens de Nederlandse richtlijnen.
- Daarnaast is je vezel inname erg laag, eet meer volkoren producten of muesli om dit te verbeteren.

Laura's advies aan mij:

Due to the lack of personal information (weight, height, activity levels, sports played) we used averages and didn't consider physical activity; therefore, the data isn't fully valid and is based on Dutch averages. It was also based on a 24-hour recall food diary.

Advice/recommendations:

1. Increase water consumed throughout the day to at least 1-2L
2. Currently consuming 63.9% of carbohydrates which is higher than the recommended UK guidelines (50%)
3. Currently intaking 20.6% of protein which is slightly higher than the UK recommended guidelines, should be consuming roughly (15%)
4. 15.5% (26.8g) of Fats being inspired daily but should increase this to roughly 35% daily as an average female.
5. Good levels of vitamins and minerals (either on target or above) however we would advise, you to increase vitamin A levels and iron in order to maintain bodily functions