

Voedingswaarden Cambridge producten

De totaalvoeding bestaat uit 3 maaltijden per dag (shake, soep of reep). Hierbij drinkt men minimaal 2,5 liter (bij voorkeur water).

Cambridge soep/shake			
Voedingsstof		Hoeveelheid per maaltijd (à zakje van 42 gram)	Hoeveelheid volledige dag- voeding (3 maaltijden)
Energie	kcal	154	462
Eiwit	g	15,2	45,6
Koolhydraten	g	16,7	50,0
suikers	g	4,9 (13,5*)	14,6 (40,5*)
Vet	g	2,9	8,8
verzadigd	g	0,5	1,5
enkelv. onverzadigd	g	0,7	2,1
meerv. onverzadigd	g	1,6	4,7
cholesterol	mg	0,8 (2,9*)	2,5 (8,7*)
linolzuur	g	1,0	3,0
linoleenzuur	g	0,13	0,39
Vezel	g	1,4	4,3
Natrium	g	0,1	0,2
Vitamine A	µg	378	1134
Vitamine B1 (thiamine)	mg	0,5	1,4
Vitamine B2 (riboflavine)	mg	0,5	1,5
Vitamine B3 (niacine)	mg	7,5	22,6
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	mg	1,8	5,5
Vitamine B6 (pyridoxine)	mg	0,7	2,0
Vitamine B8 (biotine)	mg	0,05	0,2
Vitamine B11 (foliumzuur)	µg	91,6	275
Vitamine B12 (cobalamine)	µg	1,0	3,0
Vitamine C	mg	29,1	87,4
Vitamine D	µg	1,3	3,8
Vitamine E	mg	5,6	16,8
Vitamine K	µg	25,7	77,1
Calcium	mg	321 (332*)	964 (996*)
Fosfor	mg	323	970
IJzer	mg	5,0	15,0
Magnesium	mg	114	342
Zink	mg	2,9	8,7
Jodium	µg	72,0	216
Kalium	g	0,8	2,5
Chloride	g	1,5	4,5
Koper	mg	0,8	2,5
Mangaan	mg	1,4	4,2
Selenium	µg	36,7	110
Molybdeen	mg	0,1	0,3

* shakes

Cambridge repen			
		Hoeveelheid per reep (60 g) Peanut crunch, cranberry crunch	Hoeveelheid per reep (52g) Caramel, orange, malt toffee, chocolade
Energie	kcal	219 (205*)	172
Eiwit	g	15,3	10,7
Koolhydraten	g	17,9 (17,0*)	24,7
suikers	g	14,8	9,3
zetmeel	g	0,2	-
Vet	g	8,3 (7,0*)	5,8
verzadigd	g	3,2	3,3
enkelv. onverzadigd	g	1,5	1,8
meerv. onverzadigd	g	0,8	0,6
cholesterol	mg	3,7	-
linolzuur	g	1,3	0,5
linoleenzuur	g	0,03	0,4
Vezel	g	7,8 (8,2*)	0,3
Natrium	g	0,6	0,3
Vitamine A	µg	0,4	266,7
Vitamine B1 (thiamine)	mg	0,5	0,5
Vitamine B2 (riboflavine)	mg	0,7	0,5
Vitamine B3 (niacine)	mg	8,6	6,0
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	mg	1,9	2,0
Vitamine B6 (pyridoxine)	mg	0,9	0,7
Vitamine B8 (biotine)	mg	47,9	0,1
Vitamine B11 (foliumzuur)	µg	89	66,7
Vitamine B12 (cobalamine)	µg	0,8	0,3
Vitamine C	mg	30,3	20,0
Vitamine D	µg	1,1	1,7
Vitamine E	mg	6,2	3,3
Vitamine K	µg	30	46,7
Calcium	mg	372	266,7
Fosfor	mg	328	266,7
Ijzer	mg	4,0	4,7
Magnesium	mg	112	100
Zink	mg	2,5	5,0
Jodium	µg	50	50,0
Kalium	g	713	0,7
Chloride	g	567	0,6
Koper	mg	0,5	1,0
Mangaan	mg	1,0	1,4
Selenium	µg	16,8	42,0
Molybdeen	mg	50	83,0

* cranberry crunch reep

Het wordt aanbevolen om bij aanvang van het dieet de fibre te gebruiken.

Cambridge fibre 89		
		Per theelepel (3 g)
Energie (kcal)	kcal	4
Eiwit (g)	g	-
Koolhydraten	g	0,2
suikers	g	0,2
zetmeel	g	-
Vet	g	-
Vezels	g	2,7
Natrium	g	-