

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
7:30	brood (Oberlander) ▼	130	440 g	836	26	211	4
	kipfilet (beleg) ▼	428	100 g	154	17	1	9
	boter (ongezouten) ▼	104	40 g	305	2	0	33
		totaal		1295	45	213	47
		energie %			12%	59%	29%
10:00	sultana ▼	823	50 g	189	3	36	3
	pindakaas ▼	643	0 g	0	0	0	0
	brood (volkoren) ▼	120	0 g	0	0	0	0
	boter (halfvol) ▼	103	0 g	0	0	0	0
		totaal		189	3	36	3
		energie %			7%	77%	16%
12:00	broodje (luxe wit) ▼	124	100 g	294	9	53	5
	corned beef ▼	181	100 g	289	16	0	25
	bagel AH ▼	36	2 stuk	820	46	40	20
	kruidenkaas ▼	370	30 g	90	2	1	9
	boter (halfvol) ▼	103	0 g	0	0	0	0
	whey eigen incl. melk ▼	931	0 g	0	0	0	0
		totaal		1493	73	94	59
		energie %			24%	31%	44%
14:00	Muffin AH ▼	566	1 stuk	342	7	42	16
	pindakaas ▼	643	0 g	0	0	0	0
	kaas 40+ ▼	361	0 g	0	0	0	0
	liga milkbreak ▼	498	0 stuk	0	0	0	0
		totaal		342	7	42	16
		energie %			8%	50%	43%
16:00	knackebrod LIDL ▼	439	2 stuk	128	4	22	2
	Ei-Bacon Salade LIDL ▼	227	30 g	79	2	2	7
	whey eigen incl. melk ▼	931	60 g	269	49	16	6
		totaal		476	55	40	16
		energie %			42%	31%	27%
Avondeten	rijst (zilvenvlies) ▼	684	100 g	369	9	78	2
	tartaar ▼	833	400 g	756	102	5	36
	whey eigen incl. melk ▼	931	0 g	0	0	0	0
	kipfilet ▼	429	0 g	0	0	0	0
	whey eigen incl. melk ▼	931	0 g	0	0	0	0
		totaal		1125	111	83	39
		energie %			40%	29%	31%
Avond	kwark vruchten (mag ▼	479	0 g	0	0	0	0
	brood (volkoren) ▼	120	0 g	0	0	0	0
	kipfilet (beleg) ▼	428	0 g	0	0	0	0
	citroencake ▼	180	0 g	0	0	0	0
		totaal		0	0	0	0
		energie %			#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
TOTAAL				4920	294	507	179
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					-45	237	72
TOTAALCAL					1175	2030	1615
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					-179	676	938
TOTAAL%					24%	42%	34%