

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)	melk (half volle)	▼	200 ml	100	7	10	3
	brinta	▼	50 g	183	6	37	1
	whey proteïne (body	▼	15 g	39	12	2	0
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				446	26	79	4
energie %					23%	69%	9%
10.30u (2)	brood (volkoren)	▼	60 g	125	3	24	2
	pindakaas	▼	40 g	259	10	6	21
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				384	14	30	23
energie %					14%	32%	54%
13.00u (3)	kipfilet	▼	125 g	139	26	0	4
	ketjap manis	▼	20 g	27	2	5	0
	pindakaas	▼	20 g	129	5	3	11
		▼	0	0 0	0	0	0
		▼	0	0 0	0	0	0
		▼	0	0 0	0	0	0
		▼	0	0 0	0	0	0
		▼	0	0 0	0	0	0
		▼	0	0 0	0	0	0
totaal				295	33	8	14
energie %					45%	11%	44%
15.30u (4)	kipfilet	▼	125 g	139	26	0	4
	ketjap manis	▼	20 g	27	2	5	0
	sinaasappel	▼	1 stuk	48	1	11	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				214	29	16	4
energie %					55%	30%	16%
18.30u (5)	kipfilet	▼	150 g	167	32	0	5
	rijst (zilvervlies)	▼	100 g	369	9	78	2
	sperziebonen (gekoo	▼	100 g	24	2	4	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				560	43	82	7
energie %					30%	58%	11%
19.30u Pre-WO (6)	BCAA's	▼	2 g	8	2	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				8	2	0	0
energie %					100%	0%	0%
21.30u Post-WO (7)		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				0	0	0	0
energie %					#DEEL/0!	#DEEL/0!	#DEEL/0!
22.15u (8)	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	0
	whey proteïne (body	▼	15 g	39	12	2	0
	pindakaas	▼	35 g	226	9	6	19
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
23.15u (9)		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				406	46	16	19
energie %					44%	15%	41%
TOTAAL				2312	193	230	71
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)				8	-29	5	
TOTAAL.CAL					771	921	640
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)				-55	34	-117	48
TOTAAL%					33%	40%	27%