

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)		0 -		0	0	0	0
	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			346	19	69	1
	energie %				21%	76%	3%
10.30u (2)	brood (volkoren)	30 g		62	2	12	1
	pindakaas	25 g		162	7	4	13
		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			224	8	16	14
	energie %				15%	29%	57%
13.00u (3)	pindakaas	50 g		324	13	8	27
	brood (volkoren)	60 g		125	3	24	2
	sinaasappel	1 g		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	0 0	0	0	0	0
		0	0 0	0	0	0	0
	totaal			496	18	43	28
	energie %				14%	35%	51%
15.30u (4)	kipfilet	175 g		194	37	0	5
	ketjap manis	30 g		41	3	7	0
	amandelen	30 g		173	5	1	16
		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			408	45	8	22
	energie %				44%	8%	47%
18.30u (5)	kipfilet	150 g		167	32	0	5
	rijst (zilvervries)	125 g		461	11	98	3
	sperziebonen (gekoo	100 g		24	2	4	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			652	45	101	8
	energie %				28%	62%	10%
19.30u Pre-WO (6)	BCAA's	2 g		8	2	0	0
	whey proteïne (body	15 g		39	12	2	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			47	14	2	0
	energie %				87%	10%	2%
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
		-		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		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
23.30u SLAPEN	totaal			179	36	10	0
	energie %				78%	21%	1%
TOTAAL				2353	185	249	73
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)				0	-11	7	
TOTAAL.CAL					740	997	657
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)				-20	0	-44	64
TOTAAL%					31%	42%	27%