

Maaltijd			Eiwit	Koolhydraten	Vet	Kcal
09:00	500ml	magere melk	17,5	25	0	170
	40 gr	printa ah	10	58	1,6	286,4
	15 gr	blanke rozijner	0,2	8,5	0	34,8
	25 gr	honing	0,1	18,75	0	75,4
	250 ml	coolbest jus	1,8	23,5	0	101,2
		2 viscapsules	0	0	2	18
		TOTAAL	29,6	134	4	685,8
11:00	1st	choc.muffin	8,75	19,6	2,3	134,1
	18 gr	whey xxl nut.	14	0,72	0,5	63,38
		1 banaan	2	31	1	141
	50 gram	rolled oats	6,6	29,2	3,5	174,7
	2 caps	bcaa xl				7
	5g	glutamine xxl				20
WO		TOTAAL	31,35	80,5	7,3	406,08
	200gr	bosvruchten	1,6	14	1,2	73,2
	3 caps	bcaa xxl				10,5
12:00	18 gr	whey xxl nut.	14	0,72	0,5	63,38
	5g	glutamine xxl				20
		TOTAAL	15,6	15	1,7	167,08
	4x35 gr	volkorenbrood	10,6	61	2,7	310,7
	50 gr	huttecase	5,6	1,1	1,9	43,9
	50gr	ger.zalm	11	0	5	89
	1/2 tomaat	tomaat	0,4	1	0	5,6
14:30	25 gr	sla mix	0,1	0,5	0	2,4
	1x250ml	magere melk	8,75	12,5	0	85
		TOTAAL	36,5	76	9,6	536,6
	300 gram	magere kwark	25,2	9	0,30	139,5
	50 gram	rolled oats	6,6	29,2	3,5	174,7
17:00	25gr	ananas	0	5,5	0	22
	15 gr	blanke rozijner	0,2	8,5	0	34,8
		TOTAAL	32,0	52	3,80	371
19:30	150 gr	kipfilet	28	2,25	3	148
	200 gr	stoomgroente	6	6	6	102
	25gr	macaroni	3,17	15,8	0,8	83,08
	50gr	tomaat saus	0,8	3,25	2	34,2
	20gr	kaas 30+	5,8	0,4	2,9	50,9
		TOTAAL	44	27,70	15	418,18
21:00	20 gram	whey xxl nut.	14	0,7	0,5	63,3
	50 gr	rolled oats	6,6	29,2	3,5	174,7
	10 gram	cacaopoeder	2	1,1	2,1	31,3
		TOTAAL	23	31,0	6,1	269,3
22:30/23:00	1 stuk	muffin	7,75	14,1	1,6	101,8
	1x250ml	magere melk	8,75	12,5	0	85
		TOTAAL	16,50	26,6	1,6	186,8
voor slapen	300 gram	magere kwark	25,2	9	0,30	139,5
	7gram	lijnzaadolie	0	0	7	63
		TOTAAL	25,2	9	7,30	202,5
			220,97	410,27	52,4	3076,26
			28,732291809	56,013926001	15,33030368	