

Blad1

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
05:20	Whey	45 gram		172,5	37,8	2,25	1,65
	Banaan	1 stuk		124	1	30	0
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				451,6	50	48,95	6,6
06:45	Pannekoek haverhout (haverhout 45g Melk Mager 70g 2 eieren)			268	15	14,5	9
				Kcal	E	K	V
				268	15	14,5	9
09:15	Volkorenbrood	(3stuks) 120 gram		281	10,1	52,2	3,1
	Kalkoenfilet	57,2 gram		65,2	12	0,56	1,6
	Pindakaas	30 gram		198	7,5	3,6	17,1
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				699,3	40,8	73,06	26,75
11:15	7 gebakken eiwitten	7 stuk		350	77	0	0
	1 ei	1 stuk		95	7,7	0,9	6,7
	Olijfolie	20 ml		164,4	0	0	18,2
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				764,5	95,9	17,6	29,85
13:15	Mihoen (Conimex)	100 gram		370	7	83	0,8
	Rundergehakt	125 gram		295	23,9	1	22
	Olijfolie	20 ml		164,4	0	0	18,2
	Broccoli	100 gram		23	3,3	2	0,2
	Ui, gebakken	40 gram		13	0,5	2,5	0,1
	Tomaat	80 gram		14	0,8	2,3	0,2
	Teriyaki woksau	15 ml		45	0,45	10,5	0
				Kcal	E	K	V
				924,4	35,95	101,3	41,5
16:05	Whey	45 gram		172,5	37,8	2,25	1,65
	Melk Mager	50 cl		19	1,9	2,5	0,1
	Banaan	1 stuk		124	1	30	0
				Kcal	E	K	V
				315,5	40,7	34,75	1,75
16:45	TRAINEN						
17:45	Whey	45 gram		172,5	37,8	2,25	1,65
	Melk Mager	50 cl		19	1,9	2,5	0,1
				191,5	39,7	4,75	1,75

Blad1

18:15	Aardappelen	200 gram	164	4	34	0,2
	Andijvie	50 gram	8	0,8	0,5	0
	Olijfolie	20 ml	164,4	0	0	18,2
	Tartaar 2 stuks	200 gram	254	43,6	0	8,8
	Yoghurt	100 gram	33	3,4	4,5	0,1
	Banaan	1 stuk	124	1	30	0
		Kcal	E	K	V	
		747,4	52,8	69	27,3	

20:30	Pindakaas	30 gram	198	7,5	3,6	17,1
	Muesli Jordans	100 gram	370	10	66,5	6
	Melk Halfvol	33 cl	155,1	11,2	16,7	4,95
		Kcal	E	K	V	
		723,1	28,7	86,8	28,05	

21:30	Kwark	1000 gram	600	103,1	40	1,8
		Kcal	E	K	V	
		600	103,1	40	1,8	
	Totaal:	5685,3	502,65	490,71	174,35	
	%		43	42	15	
	Bulking	%	40	45	15	
	Onderhoud	%	50	30	20	
	Cutting	%	50	30	20	

Dextrose	30 stuk	111	0	27,6	0
Kipfilet gebakken	200 gram	278	41	0	12,6
Zilvervliesrijst	100 gram	120	4	24	1,3
Sperziebonen	115 gram	27,6	1,6	3,9	0,5
Kip haiwai mix	20 gram	68	0,8	15,2	0,4
Olijfolie	20 ml	164,4	0	0	18,2
Becel bakboter	30 ml	138	0,3	0,3	15
Melk Halfvol	33 cl	155,1	11,2	16,7	4,95
Banaan	1 stuk	124	1	30	0
		Kcal	E	K	V
		1075,1	59,9	90,1	52,95

Blad1

250

250

