

Blad1

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
05:20	Whey	45 gram		172,5	37,8	2,25	1,65
	Dextrose	30 stuk		111	0	27,6	0
	Banaan	1 stuk		124	1	30	0
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				562,6	50	76,55	6,6
06:45	7 Granen	50 gram		162,5	6,2	32,1	1,05
	Melk Halfvol	83 cl		390,1	28,2	41,2	12,45
				Kcal	E	K	V
				552,6	34,4	73,3	13,5
09:15	Volkorenbrood	(5stuks) 200 gram		422	16,8	81	3,6
	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
				840,3	47,5	101,86	27,25
11:15	7 gebakken eiwitten	7 stuk		350	77	0	0
	1 ei	1 stuk		236	13,5	1	20
	Olijfolie	20 ml		164,4	0	0	18,2
	Kaas 48+ (60 gram 2 st)	2 plakken		229	14,7	0	19,2
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				1134,5	116,4	17,7	62,35
13:15	Miehoen	125 gram		462,5	8,9	103,8	1,3
	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	80 gram		26	1	4,9	0,2
	Tomaat	80 gram		14	0,8	2,3	0,2
	Teriyaki woksau	15 ml		45	0,45	10,5	0
	Melk Halfvol	33 cl		155,1	11,2	16,7	4,95
				Kcal	E	K	V
				1185	49,55	141,2	47,05
16:05	Whey	45 gram		172,5	37,8	2,25	1,65
	Melk Mager	50 cl		19	1,9	2,5	0,1
	Dextrose	30 stuk		111	0	27,6	0
	Banaan	1 stuk		124	1	30	0
				Kcal	E	K	V
				426,5	40,7	62,35	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