

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	200 gram	740	20	133	12
	Melk Halfvol	33 cl	155,1	11,2	16,7	4,95
		Kcal	E	K	V	
		1093,1	38,7	153,3	34,05	

21:30	Kwark	1000 gram	600	103,1	40	1,8
		Kcal	E	K	V	
		600	103,1	40	1,8	
	Totaal:	7333,5	572,85	740,01	223,4	
	%		37	48	15	
	Bulking	%	40	45	15	
	Onderhoud	%	50	30	20	
	Cutting	%	50	30	20	

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