

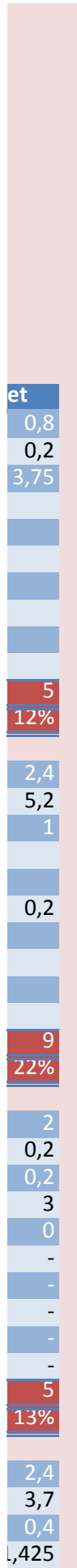
Gegevens		Invullen	Stofwisseling	Mifflin-St Jeor	Katch-McArdle
Leeftijd		27 jaar		kcal/dag	kcal/dag
Lengte		186 cm	BMR	1873 kcal	2003 kcal
Lichaamsgewicht		84 kg	Onderhoud	2575 kcal	2754 kcal
Vetpercentage		10,0 %	Bulken 10 %	2832 kcal	3029 kcal
Vetvrije massa (VVM)		75,6 kg	Cutten 10 %	2317 kcal	2479 kcal
Activiteitsfactor		1,375			
Geslacht		Man	BMI 24		

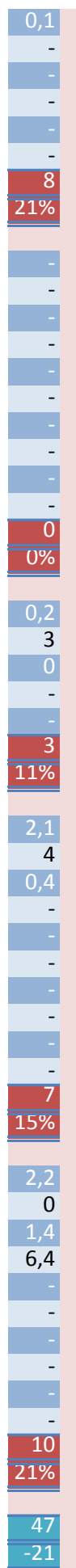
Doel	Bulken	3029 kcal	Per dag	Per 8 Maaltijden
Eiwitten	35 %	1060 kcal	265 gram	33 gram
Koolhydraten	45 %	1363 kcal	341 gram	43 gram
Vetten	20 %	606 kcal	67 gram	8 gram

Maaltijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	Eiwit	KH	V
7.15 uur Ontbijt	bambix	40 g		137,6	3,8	28,8	
	Isolaat (B&F)	1 serving		107	26	0,6	
	melk (half volle)	250 ml		115	8,5	12	
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		TOTAAL		360	38	41	
		ENERGIE %			42%	46%	
10.00 uur Snack	brood (volkoren)	3 snede		222	7,5	39,3	
	pindakaas	10 g		62,5	2,6	1,2	
	paardenvlees	50 g		54	11,2	0	
		1 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
	ei (eiwit)	2 stuk		34	7,8	0,4	
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		TOTAAL		373	29	41	
		ENERGIE %			32%	46%	
12.00 uur Lunch	pasta (bereid)	200 g		198	9	35	
	tomaat	2 stuk		24	1,4	3,8	
	doperwt (blik)	20 g		17,6	1,3	2,16	
	kipfilet	75 g		117,8	22,5	0	
	ketchup	1 el		18	0,1	4,3	
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		0 -		-	-	-	-
		TOTAAL		375	34	45	
		ENERGIE %			37%	49%	
14.00 uur Snack	brood (volkoren)	3 snede		222	7,5	39,3	
	filet americain	50 g		73	9,1	0,9	
	mosterd	10 g		8,5	0,5	0,74	
	rosbief (rund)	25 g		42	7,075	0,2	1

	ei (eiwit)	1 stuk	17	3,9	0,2	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		TOTAAL	363	28	41	
17.30 uur Pre- Workout		ENERGIE %		32%	47%	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
20.00 uur Post- Workout		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
21.00 uur Avond- maal		0 -	-	-	-	
		TOTAAL	0	0	0	
		ENERGIE %		0%	0%	
	Isolaat (B&F)	1 serving	107	26	0,6	
	melk (half volle)	200 ml	92	6,8	9,6	
	appel	1 stuk	68	0,5	15	
		0 -	-	-	-	
22.30 uur Bedtijd snack		0 -	-	-	-	
		TOTAAL	267	33	25	
		ENERGIE %		51%	38%	
	rijst (zilvervlies bereid)	150 g	187,5	4,65	36	
	kipfilet	100 g	157	30	0	
	broccoli	200 g	58	6,6	4	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		TOTAAL	403	41	40	
		ENERGIE %		43%	42%	
	tonijn (natuur, blik)	200 g	228	51,8	0	
	ketchup	1 el	18	0,1	4,3	
	rijst (zilvervlies bereid)	100 g	125	3,1	24	
	ei (dooier)	1 stuk	70	3,2	0	
		1 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		0 -	-	-	-	
		TOTAAL	441	58	28	
		ENERGIE %		53%	26%	
		TOTAAL	2580	263	262	
		VERSCHIL TOTAAL - TARGET		-3	-78	

	TOTAAL KCAL		1050	1050	4
	VERSCHIL TOTAAL - KCAL		-10	-314	
	TOTAAL %		42%	42%	
Copyright BenchNoob					





20,1
-186
17%