

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)	havermout	50	g	182	7	31	4
	whey protein	40	g	145	32	2	1
	ei	0	stuk	0	0	0	0
	ei-eiwit	0	stuk	0	0	0	0
	olijfolie	0	mL	0	0	0	0
	pindakaas	30	g	194	8	5	16
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		521	46	37	21
		energie %			36%	29%	36%
09.30u (2)	ei-eiwit	8	stuk	128	32	0	0
	ei	2	stuk	164	14	0	12
Bakken pan	bloem	0	g	0	0	0	0
	sla	100	g	10	1	2	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		302	47	2	12
		energie %			62%	3%	36%
12.00u (3)	rijst (basmat)	50	g	174	4	39	0
	ananas	0	g	0	0	0	0
	koolvis	200	g	144	36	0	0
	olijfolie	0	mL	0	0	0	0
	broccoli	200	g	40	4	6	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		358	44	45	0
		energie %			49%	51%	1%
14.00u (4)	ei-eiwit	8	stuk	128	32	0	0
	ei	2	stuk	164	14	0	12
Bakken Pan	bloem	0	g	0	0	0	0
	sla	100	g	10	1	2	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		302	47	2	12
		energie %			62%	3%	36%
16.00u Pre-WO	grapefruit	200	g	60	2	13	0
voor trainen	BCAA's	15	g	60	15	0	0
		-		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		120	17	13	0
		energie %			56%	44%	0%
18.00u Post-WO	BCAA's	15	g	60	15	0	0
na trainen	honing	0	el	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	whey protein	0	g	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		60	15	0	0
		energie %			0%	0%	0%
19.30u (5)	rijst (basmat)	25	g	87	2	20	0
	koolvis	250	g	180	45	0	0
Enkel rijst op train	sperziebonen	0	g	0	0	0	0
dagen	olijfolie	0	g	0	0	0	0
	broccoli	200	g	40	4	6	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		307	51	26	0
		energie %			66%	33%	0%
22.30u (6)	kwark (mag	0	g	0	0	0	0
	olijfolie	0	mL	0	0	0	0
	zalmfilet	80	g	176	16	0	13
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		176	16	0	13
		energie %			36%	0%	64%
TOTAAL				2145	281	126	58
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					-49	-171	2
TOTAALCAL					1126	502	520
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					-194	-686	20
TOTAAL%					52%	23%	24%