

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-E
Leeftijd	18		
Lengte (cm)	183	BMR	1790
Totale lichaamsgewicht (kg)	68,0	Onderhoudsniveau	2775
Vetpercentage	8,0%	Cutten	2497
VVM	62,6	Bulken	3052
Activiteitsfactor	1,55		

Target	100%	2935 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	50%	1467 kcal	367	61
Eiwitten	30%	880 kcal	156	26
Vetten	20%	587 kcal	63	10

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)		0 -		0	0	0	0
	havermout	100 g		105	13	62	7
		0 -		0	0	0	0
	yoghurt (halfvol)	250 g		125	11	12	4
	banaan	1 stuk		124	1	30	0
		50 -		0	0	0	0
		50 -		0	0	0	0
		50 -		0	0	0	0
		50		354	25	104	11
		50			16%	68%	16%
10.30u (2)		0 gram		0	0	0	0
		2 -		0	0	0	0
	bruinbrood	140 g		350	13	63	5
	pindakaas	60 g		388	16	10	32
		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		738	29	73	37	
	energie %			16%	39%	45%	
13.00u (3)	bruinbrood	140 g		350	13	63	5
	pindakaas	60 g		388	16	10	32
		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
		0 -		0	0	0	0
		0		738	29	73	37
	0			16%	39%	45%	
15.00u (4)	bruinbrood	70 g		175	7	32	2
	chocoladepasta	30 g		173	1	17	11

		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
		0 -	0	0	0	0
		totaal	348	8	48	14
		energie %		9%	56%	36%
<b>17.00 (5)</b>		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	0	0	0	0
		energie %		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
<b>18.00 (6)</b>	whey proteïne (body	25 g	65	20	3	0
	kipfilet	150 g	167	32	0	5
	sperziebonen (gekoo	200 g	48	5	8	0
	aardappelen	200 g	170	5	37	0
		0 -	0	0	0	0
		totaal	450	61	48	5
		energie %		51%	40%	9%
<b>20.00 PostWO</b>				0	0	0
	whey proteïne (body	25 g	65	20	3	0
	dextrose	30 g	111	0	28	0
		-	0	0	0	0
		-				0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		totaal	176	20	30	0
		energie %		39%	60%	1%
<b>23.00u (7)</b>		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
	kwark ( mager )	500 g	280	49	17	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	0
		totaal	280	49	17	0
		energie %		75%	25%	0%
<b>TOTAAL</b>			<b>3085</b>	<b>220</b>	<b>392</b>	<b>103</b>

<b>VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)</b>	<b>64</b>	<b>25</b>	<b>41</b>
<b>TOTAALCAL</b>	<b>881</b>	<b>1569</b>	<b>928</b>
<b>VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	<b>341</b>
<b>TOTAAL%</b>	<b>26%</b>	<b>46%</b>	<b>27%</b>

**Benedict Katch-McArdle**

kcal 1721 kcal  
kcal 2668 kcal  
kcal 2401 kcal  
kcal **2935 kcal**

**Activiteitsfactor:**

1,2 Weinig of geen training, kantoorwerk  
1,375 Lichte training/sport 1-3 dagen per week  
1,55 Gemiddelde training/sport 3-5 dagen per week  
1,75 Zware training/sport 6-7 dagen per week --- x 1.725  
1,9 Zware dagelijkse training plus lichamelijk werk of twee keer per dag trainen, marathon, wedstrijd, etc.

in de blender

Sneetje brood, 35 gr?







