

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
5u (1)	XXL perfect whey	▼	30 g	120	24	2	2
	melk (half volle)	▼	250 ml	125	9	13	4
		▼	-	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	0	0	0
totaal				245	32	15	6
energie %					23%	11%	21%
7.00 (2)	brinta	▼	40 g	146	5	30	1
	melk (half volle)	▼	400 ml	200	14	20	6
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	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
totaal				470	20	80	7
energie %					17%	69%	14%
10,00 (3)	bruinbrood	▼	56 g	140	5	25	2
	pindakaas	▼	20 g	129	5	3	11
	tonijn, eigen nat	▼	37,5 g	42	10	0	0
		▼	el	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				312	21	28	13
energie %					27%	37%	37%
12,00u	bruinbrood	▼	56 g	140	5	25	2
	tonijn, eigen nat	▼	37,5 g	42	10	0	0
	pindakaas	▼	20 g	129	5	3	11
		▼	250 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
14,00u	appel	▼	1 stuk	60	1	14	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				372	22	42	13
energie %					23%	46%	31%
16,15u	bruinbrood	▼	56 g	140	5	25	2
	tonijn, eigen nat	▼	37,5 g	42	10	0	0
	pindakaas	▼	20 g	129	5	3	11
		▼	-	0	0	0	0
17,30u		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	0	0	0	0	0
				0	312	21	28
				0		27%	37%
						37%	37%
18.00u na training	XXL perfect whey	▼	30 g	120	24	2	0
	melk (half volle)	▼	250 ml	125	9	13	4
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
totaal				245	32	15	4
energie %					58%	27%	15%
18.45	kipfilet	▼	150 g	167	32	0	5
	aardappelen	▼	200 g	170	5	37	0
	broccoli	▼	200 g	40	4	6	0
	appelmoes	▼	125 g	95	0	24	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
20.00	pinda's (ongezouten)	▼	40 g	252	11	5	21
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0	723	52	72	25
		▼	0		29%	40%	31%
21.00 voor slapen	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	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
	1	▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	500 -	0	0	0	0
		▼	0	140	25	8	0
		▼	0		75%	25%	0%
TOTAAL				2819	224	289	80
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					62	-80	1
TOTAALCAL					896	1155	718
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					248	-319	11
TOTAAL%					32%	42%	26%