Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
7:00			-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	banaan	1	stuk	124	1	30	0
	kiwi	1	stuk	24	0	6	0
	druiven	1	g	1	0	0	0
	mandarijn	1	stuk	16	0	4	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		165	1	40	0
		energie %			**2%**	**98%**	**0%**
10:00		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	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
		totaal		140	25	8	0
		energie %			**75%**	**25%**	**0%**
	1						
12:30	bruinbrood	90	g	225	9	41	3
	kipfilet	45	g	50	9	0	1
		10	-	0	0	0	0
	komkommer	150	g	12	2	2	0
			-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		287	20	42	5
		energie %			**27%**	**59%**	**14%**
15:00			-	0	0	0	0
	whey	30	g	111	26	1	0
	cashew-noten	25	g	154	5	7	12
			-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		265	31	7	13
		energie %			**46%**	**11%**	**43%**

17:30	aardappelen	200	g	170	5	37	0
	kipfilet	150	g	167	32	0	5
	broccoli	100	g	20	2	3	0
		-		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		energie %		357	39	40	5
		energie %			**43%**	**45%**	**11%**
21:00	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
		totaal		140	25	8	0
		energie %			**75%**	**25%**	**0%**
pre workout (19:00)		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	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		0	0	0	0
		energie %			######	######	######
		0	-	0	0	0	0
Voor het slapen		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	0
		totaal		0	0	0	0
		energie %			######	######	######
TOTAAL				**1353**	**139**	**146**	**22**
TOTAALCAL					**556**	**585**	**195**
TOTAAL%					**42%**	**44%**	**15%**