Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
7:00	havermout	60	g	218	8	37	4
	melk (half volle)	300	ml	141	11	15	5
	full option gainer	30	g	119	7	24	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		477	26	76	9
		energie %			**21%**	**62%**	**17%**
10:00	banaan	1	stuk	124	1	30	0
	ei	3	stuk	276	23	1	18
	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		540	49	39	18
		energie %			**38%**	**31%**	**32%**
	1						
12:30	bruinbrood	135	g	338	13	61	5
	kipfilet	45	g	50	9	0	1
	pindakaas	15	g	97	4	2	8
	komkommer	150	g	12	2	2	0
	boter (ongezouten)	5	g	38	0	0	4
	mandarijn	1	stuk	16	0	4	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		551	28	69	18
		energie %			**20%**	**50%**	**30%**
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
		-		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	250	g	213	7	47	0
	rundergehakt	125	g	246	25	0	16
	andijvie	200	g	34	4	4	0
		-		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		energie %		493	35	51	17
		energie %			**28%**	**41%**	**30%**
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				**2466**	**192**	**251**	**75**
TOTAALCAL					**770**	**1003**	**671**
TOTAAL%					**31%**	**41%**	**27%**