

Maaltijd			Eiwit	Koolhydraten	Vet	Kcal
08.00	0,25 ltr	Magere melk	9,00	13,00	0,00	90,00
	50 gram	Brinta	6,00	33,00	1,00	172,00
	30 gram	whey isolaat	31,00	0,50	0,30	111,10
	0,20 ltr	Magere melk	8,00	11,00	0,00	75,00
	1 kop	Koffie + zoetje	2,00	1,00	0,00	8,00
		omega 3 2 stuks				
10.30	2 stuks	Bruine boterhammen	4,20	27,20	2,20	145,40
	25 gram	Kipfilet (2 plakjes)	9,30	0,00	1,50	23,60
	5 gram	halvarine			2,00	17,50
	1 kop	Koffie + zoetje	2,00	1,00	0,00	8,00
	1 st	ei gekookt	6,00	1,00	4,00	68,00
12.30	2 stuks	Bruine boterhammen	4,20	27,20	2,20	145,40
	25 gram	Kipfilet (2 plakjes)	9,30	0,00	1,50	23,60
	5 gram	halvarine			2,00	8,70
	1 kop	Koffie + zoetje	2,00	1,00	0,00	8,00
	250 gram	magere kwark	25,00	10,00	2,00	160,00
15.00	2 stuks	Bruine boterhammen	4,20	27,20	2,20	145,40
	15 gram	appelstroop zonnatura		11,00		44,00
	135 gram	appel	0,00	18,00	0,00	81,00
	250 gram	magere kwark	25,00	10,00	2,00	160,00
training	130 gram	banaan	1,00	27,00		124,00
16.45	15 gram	aminozuren shake voor sporten				
	15 gram	aminozuren shake na sporten				
na training						
18.15	30 gram	whey isolaat	31,00	0,50	0,30	111,10
	0,25 ltr	Magere melk	9,00	13,00	0,00	90,00
18.30	10 ml	Olijfolie			10,00	90,00
	100 gram	zilvervliesrijst	3,00	26,00	1,00	131,00
	100 gram	roerbakgroente	4,00	13,00	4,00	100,00
		ketjap manis	1,00	8,00	0,00	35,00
	200 gram	Kipfilet	62,00		8,00	316,00
		woksaus	1,00	8,00	5,00	50,00
		omega 3 2 stuks				
		vitamine tablet				
21.00						
	30 gram	notenmix	7,00	5,00	15,60	192,00
23.30	250 gram	magere kwark	25,00	10,00	2,00	160,00
		honing		16,00		64,00
	20 gram	rozijnen	1,00	15,00		65,00
			292,20	333,60	68,80	3022,80
			38,67	46,35	20,48	

3250 onderhoud
0 cardio
3022,80
227,20 Kal onder onderhoud