

Uw huidig gewicht : **82** kg

Nodig aantal calorieën : **3000** Kcal

	<u>Eiwit</u>	<u>Koolh.</u>	<u>Vet</u>
	<u>25%</u>	<u>55%</u>	<u>20%</u>
gr :	187,5	412,5	66,67

Controletabel :

3123,7	231,0	365,97	71,2
--------	-------	--------	------

6.30uur

brinta	80 gr	292,8	9,6	59,2	2,0
melk (half volle)	30 cl	150	12,0	15,0	4,5
whey proteïne	18 gr	65,16	16,2	0,4	0,2

9.30uur

volkorenbrood	140 gr	295,4	11,8	56,7	2,5
kippenfilet	75 gr	83,25	15,8	0,0	2,3
pindakaas	15 gr	97,05	3,9	2,4	8,0

12.30uur

volkorenbrood	140 gr	295,4	11,8	56,7	2,5
kippenfilet	75 gr	83,25	15,8	0,0	2,3
pindakaas	15 gr	97,05	3,9	2,4	8,0

15.00uur

ontbijtkoek	60 gr	172,8	2,4	40,8	0,0
kwark (mager)	250 gr	135	22,5	7,5	0,0
pindakaas	10 gr	64,7	2,6	1,6	5,3

18.00uur

avond	600 gr	700	30,0	80,0	20,0
--------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------

trainen tussen 20.00-21.30

22.00uur

whey proteïne	36 gr	130,32	32,4	0,7	0,4
drinkyoghurt	300 gr	84	9,0	12,0	0,6

22.30uur

kwark (mager)	250 gr	135	22,5	7,5	0,0
cruesli	30 gr	116,7	3,2	20,5	2,5
pinda's (ongezouten)	20 gr	125,8	5,7	2,5	10,3

slapen 23.00



1

1

1

1



























































