

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-E
Leeftijd	31		
Lengte (cm)	193	BMR	2437
Totale lichaamsgewicht (kg)	118,0	Onderhoudsniveau	3777
Vetpercentage	20,0%	Cutten	3399
VVM	94,4	Bulken	4155
Activiteitsfactor	1,55		

Target	100%	3399 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	52%	1775 kcal	444	74
Eiwitten	28%	944 kcal	236	39
Vetten	20%	680 kcal	94	16
MAANDAG				

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.00u (1)	appel	▼	2 stuk	120	2	28	0
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
	walnoten	▼	15 g	99	2	1	9
	whey proteïne	▼	40 g	145	32	2	1
	havermout	▼	120 g	432	13	72	10
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
			totaal	920	50	133	20
			energie %		22%	58%	20%
9.30u (2)	brinta	▼	80 g	260	9	52	2
	whey proteïne	▼	40 g	145	32	2	1
	ei-eiwit	▼	4 stuk	64	16	0	0
	visoliecapsule	▼	2 stuk	16	0	0	2
	lijnzaadolie	▼	1 el	90	0	0	10
	ei	▼	1 stuk	82	7	0	6
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
			totaal	657	64	54	21
			energie %		39%	33%	29%
12.00u (3)	rijst (zilervlies)	▼	80 g	286	6	60	2
	kipfilet	▼	100 g	111	21	0	3
	walnoten	▼	20 g	132	3	2	13
	olijfolie	▼	5 mL	41	0	0	5
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
			totaal	570	30	62	22
			energie %		21%	43%	35%
15.00u (4)	havermout	▼	120 g	432	13	72	10

	totaal	0	0	0	0
	energie %		#####	#####	#####
TOTAAL		3683	278	391	109
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)			42	-53	14
TOTAALCAL			1114	1565	978
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)			170	-210	299
TOTAAL%			30%	43%	27%

Benedict Katch-McArdle

kcal 2409 kcal
kcal 3734 kcal
kcal 3361 kcal
kcal 4107 kcal



