Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
maaltijd 1	whey proteine (mypr	0,5	scoop	49	10	1	1
	Melk (volle)	500	ml	325	18	25	18
	brinta	75	g	260	8	49	2
	appel	1	stuk	68	1	15	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		702	36	90	20
		energie %			**21%**	**53%**	**26%**
maaltijd 2	kipfilet	100	g	110	18	3	3
	sla	100	g	10	1	2	0
	tomaat	1	stuk	19	1	2	0
	walnoten	30	gr	198	5	2	19
	komkommer	100	g	8	1	1	0
	pasta	100	g	347	12	71	2
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		692	37	82	24
		energie %			**22%**	**48%**	**31%**
maaltijd 3	rijstwafels	50	g	187	4	37	2
	rookvlees	80	g	122	18	0	5
		20	-	0	0	0	0
	magnesium	400	mg	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		309	22	38	7
		energie %			**29%**	**50%**	**21%**
maaltijd 4	heel ei	2	stuk	158	14	1	12
	basmati rijst	150	g	531	11	118	1
	sperziebonen (gekoc	200	g	48	5	8	0
	chili saus	20	ml	37	0	9	0
	mixed nuts (lidl)	20	g	140	3	2	13
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		914	33	138	26
		energie %			**14%**	**60%**	**26%**

maaltijd 5	aardappelen		600	g	600	12	102	0
	biefstuk		50	g	64	12	0	2
	broccoli		200	g	62	7	14	2
	mayonaise 50%		2	el	196	4	0	20
	olijfolie		10	mL	82	0	0	9
		totaal			1004	35	116	32
		energie %				**16%**	**52%**	**33%**
tussendoortjes avond	chocolade 85%		50	g	295	5	11	25
	banaan(m)		1	stuk	73	1	19	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
		totaal			368	6	30	25
		energie %				**6%**	**33%**	**61%**
pre bed	zalm		62,5	g	138	12	0	11
	basmati rijst		150	g	531	11	118	1
	ananas		100	g	89	0	22	
	chili saus		20	ml	37	0	9	0
			0	-	0	0	0	0
	kwark (vol)		500	g	560	29	24	39
	mixed nuts (lidl)		30	g	210	5	4	19
	bosvruchtenmix lidl		100	g	56	1	3	0
		totaal			1620	57	180	69
		energie %				**15%**	**46%**	**40%**
preworkout	caffeine		200	mg	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
	creatine monohydraa		5	g	0	0	0	0
	Melk (volle)		250	ml	163	9	13	9
	whey proteine (mypr		1	scoop	98	20	2	2
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
		totaal			261	28	14	10
		energie %				**43%**	**21%**	**36%**
TOTAAL					**5868**	**255**	**686**	**214**
TOTAALCAL						**1018**	**2745**	**1923**
TOTAAL%						**18%**	**48%**	**34%**