

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
maaltijd 1	whey proteïne (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
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
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	▼	0 g	0	0	0	0
	biefstuk	▼	100 g	127	24	0	4
	broccoli	▼	200 g	62	7	14	2
	mayonaise 50%	▼	2 el	196	4	0	20
	olijfolie	▼	10 mL	82	0	0	9
	totaal			467	35	14	34
energie %				28%	11%	61%	
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
		▼	0 -	0	0	0	0
	ananas	▼	100 g	89	0	22	
	chili saus	▼	20 ml	37	0	9	0
		▼	0 -	0	0	0	0
	kwark (mager)	▼	500 g	280	49	17	0
	mixed nuts (lidl)	▼	30 g	210	5	4	19
	bosvruchtenmix lidl	▼	100 g	56	1	3	0
totaal			809	67	55	30	
energie %				36%	29%	35%	
preworkout	caffeine	▼	0 mg	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
	creatine monohydraat	▼	0 g	0	0	0	0
	Melk (volle)	▼	0 ml	0	0	0	0
	whey proteïne (myprotein)	▼	0 scoop	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				4260	236	445	165
TOTAALCAL					945	1780	1486
TOTAAL%					22%	42%	35%

