Dag	Gewicht	datum	kcal	training	totaal
1	74,4	31-3-2015	1488	300	1188
2		1-4-2015	1592		1592
3		2-4-2015	1600	300	1300
4		3-4-2015	1390	250	1140
5		4-4-2015	1520		1520
6		5-4-2015	1230	250	980
7	73,7	6-4-2015	1547		1547
8		7-4-2015	1575	300	1275
9		8-4-2015	1593	300	1293
10		9-4-2015	1481	500	981
11		10-4-2015	1499		1499
12		11-4-2015	1066		1066
13	72,3	12-4-2015	1660	300	1360
14		13-4-2015	1450	300	1150
15		14-4-2015	1490	300	1190
16		15-4-2015	1585		1585
17		16-4-2015	1525	600	925
18		17-4-2015	1900		1900
19	71,6	18-4-2015	1358	300	1058
20		19-4-2015	1327		1327
21		20-4-2015	1133	300	833
22		21-4-2015	1271	300	971
23		22-4-2015	1575		1575
24		23-4-2015	1600	300	1300
25		24-4-2015	1100		1100
26		25-4-2015	1850		1850
27	71,4	26-4-2015	1700	350	1350
28		27-4-2015	1538		1538
29		28-4-2015	1800	300	1500
30		29-4-2015	1560		1560
31		30-4-2015	1550	450	1100
32		1-5-2015	1711		1711
33	70,1	2-5-2015	1643	300	1343
34		3-5-2015	1429		1429
35		4-5-2015	1144	300	844
36		5-5-2015	1399		1399
37		6-5-2015	1452	300	1152
38		7-5-2015	1479		1479
39		8-5-2015	1434	300	1134
40		9-5-2015	1102		1102
41	70	10-5-2015	1610		1610
42		11-5-2015	1568	300	1268
43		12-5-2015	1571	300	1271
44		13-5-2015	1514		1514
45	69,9	14-5-2015	1718	300	1418
46		15-5-2015	1969		1969
47		16-5-2015	1208	300	908
48		17-5-2015	1221		1221
49		18-5-2015	1670	300	1370
50	69,4	19-5-2015	1623	375	1248
51		20-5-2015	1689		1689
52		21-5-2015	1961		1961
53		22-5-2015	1763	300	1463
54		23-5-2015	1373		1373
55		24-5-2015	1590		1590
56		25-5-2015	1592	300	1292
57		26-5-2015	1761	300	1461
58		27-5-2015	2099	400	1699
59	68,8	28-5-2015	1648		1648

5,6 kg - gemiddeld **1357,949** kcal op een dag

Onderhoudsniveau **2022** kcal op een dag*

formule =gemiddeld aantal kcal+(7000/1(totaal verloren kilo's/(totaal aantal dagen/7))/7)