Tabel 1

	hoeveel	eenheid	kcal	eiwit	koolh	vet
8:00						
halfvolle melk	250	ml	244	18	25	8,2
brinta	50	gram	162,5	6	33	1
whey	40	gram	140	20	9	2
			546,5	44	67	11,2
9:30						
groene thee	250	kopje	0	0	0	0
na sport c.a 11:30	80	gram	280	40	24	8,2
whey shake						
banaan	1	stuk	86	1,2	18,8	0,2
			366	41,2	42,8	8,4
13:30						
geb ei zonder vet	2	stuk	220	14,4	0,70	0,70
spinazie	100	gram	26	3	0,9	0,1
rijstwafel met quinoa	2	stuks	39	0,85	8	0,3
			285	18,25	9,6	1,1
16:00						
plakjes kipfilet	4	stuk	68	9	2	2,7
met huttkase	40	gram	36	4,5	1	1,6
			104	13,5	3	4,3
18:00						
b.v groente						
brocoli	200	gram	46	7	4	0
zoete aardaspels	200	gram	316	12,5	41	0,6
kipfilet	300	gram	330	75	0	3
			692	94,5	45	3,6
20:00						
cracotte volkoren	2	stuk	52	1,8	10,2	0,4
pinda kaas	30	gram	196	6	4,6	16,6
groene thee	1	kop	0	0	0	0
			248	7,8	14,8	17
totaal:			2277,5	219,25	182,2	34,4

	hoeveel	eenheid	kcal	eiwit	koolh	vet