

Tabel 1

	hoeveel	eenheid	kcal	eiwit	koolh	vet
8:00						
omega 3/6/9 caps	1	stuk	20	0	0	2
amino caps	4	stuk	20	4	0	0
halfvolle melk	500	ml	230	15	22,5	7,5
brinta	50	gram	162,5	6	33	1
whey	40	gram	140	20	9	2
Glutamine	5	gram				
			572,5	45	64,5	12,5
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						
halfvolle melk	500	ml	230	15	22,5	7,5
banaan	1	stuk	86	1,2	18,8	0,2
			596	56,2	65,3	15,9
13:30						
geb ei met vet	2	stuk	136	11,3	0,98	9,3
spinazie	100	gram	26	3	0,9	0,1
rijstwafel met quinoa	2	stuks	39	0,85	8	0,3
			201	15,15	9,88	9,7
of						
2 gekookte eieren	2	stuk	155	12,58	1,12	10,61
wit puntje	1	stuk	125	5	0,98	0,11
			280	17,58	2,1	10,72
16:00						
BCAA Caps	4	stuk				
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
of						
Skyr kwark	200	gram	156	18,4	17,8	0
BCAA Caps	4	stuk				
18:00						
b.v groente						
brocoli	200	gram	46	7	4	0
zoete aardaspels	200	gram	220	3	48	0
kipfilet	300	gram	561	100	1,53	14
olijf olie	3	ml	25	0	0	2,73

	hoeveel	eenheid	kcal	eiwit	koolh	vet
			852	110	53,53	16,73
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
of						
Lu mini trekkers pakje 5 stuks	1	pakje	137	3,3	21	4,2
huttecase	60	gram	54	6,6	1,5	2,4
Groene thee	200	kop	0	0	0	0
			191	9,9	22,5	6,6
22:00						
BCAA	4	stuk				
Glutamine	5	gram				
whey shake	40	gram	140	20	9	2
halfvolle melk	500	ml	230	15	22,5	7,5
			370	35	31,5	9,5
totaal:			2943,50	310	243,51	85,63
totaal van of			3017,5	301,08	257,23	71,95