

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
7u (1)							
	banaan	1	stuk	124	1	30	0
	xol nutrition whey iso	40	g	148	37	1	0
	melk (magere)	250	ml	83	8	12	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	totaal			355	46	43	1
	energie %				23%	19%	2%
7.30 (2)	ei	3	stuk	246	21	0	18
	XOL Perfect Oats	100	g	352	14	67	7
	ei-eiwit	3	stuk	48	12	0	0
		-		0	0	0	0
		-		0	0	0	0
		0		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	totaal			646	47	67	25
	energie %				28%	40%	33%
10,00 (3)		-		0	0	0	0
	bruinbrood	84	g	210	8	38	3
	kalkoenfilet	75	g	64	14	0	1
				0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		40	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	totaal			274	22	38	4
	energie %				32%	55%	12%
12,00u	plindaas	30	g	194	8	5	16
		0	-	0	0	0	0
	bruinbrood	28	g	70	3	13	1
		-		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
13.30		-		0	0	0	0
	appel	1	stuk	60	1	14	0
		0	-	0	0	0	0
	totaal			324	12	31	17
	energie %				14%	39%	47%
15,30u	kalkoenfilet	50	g	43	10	0	1
	bruinbrood	56	g	140	5	25	2
		0	-	0	0	0	0
		-		0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
17,30u	appel	1	stuk	60	1	14	0
		0	-	0	0	0	0
		0		243	16	39	2
		0			26%	65%	9%
18.30u	kipfilet	150	g	167	32	0	0
	broccoli	250	g	50	5	8	0
		-		0	0	0	0
		-		0	0	0	0
	aardappelen	125	g	106	3	23	0
	totaal			323	40	31	0
	energie %				56%	44%	0%
19.30		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0			#####	#####	#####
na het trainen	xol nutrition whey iso	40	g	148	37	1	0
	melk (magere)	250	ml	83	8	12	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	1	0	-	0	0	0	0
		-		0	0	0	0
10,00 voor slapen	kwark (mager)	500	g	280	49	17	0
		0		511	94	30	1
		0			75%	24%	1%
		0					
TOTAAL				2674	276	278	49
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					116	-124	-34
TOTAALCAL					1105	1114	440
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					485	-496	-310
TOTAAL%					42%	42%	17%