

		hoeveelheid	E	K	V	kcal			gram	kcal	%	target	
Ontbijt	Sojamelk	0,4L	12	9.2	7.2	142.4		Totaal E	208.37	833.48	37.40%	35.00%	
6:30:00	Brinta	50 gram	5.5	32.5	1.05	160.4		Totaal K	235.166	940.664	42.21%	45.00%	
	Volkoren brood	2 snee	1.2	6	0.46	32.48		Totaal V	56.81	454.48	20.39%	20.00%	
	Kipfilet (brood)	100 gram	20	0	2	96		Totaal	500.346	2228.624			
	431 kcal	35, 44, 19											
Tussendoor	Volkoren brood	4 x	2.4	12	0.92	64.96							
9:30:00	Rookvlees	100 gram	22.9	0.6	6.5	146		Gewicht	80				
	Banaan	1 stuk	1	30	0	146		Lengte	176				
	Soya yoghurt	100 gram	3.8	10.1	2.2	73.2		Vet %	22%				
	408 kcal	29, 51, 18						Activity	1.55				
Lunch	Rijst	150 gram	3.75	34.5	1.35	163.8		LBM	62.4				
12:30:00	Kipfilet	100 gram	29	0	3	140		BMR	1717.84				
	Roerbakgroente	50 gram	1	2	1	20							
	Lijnzaad	15 gram	3	2.025	4.875			TDEE	2662.652				
	383 kcal	38, 40, 21											
								Cut%	15.00%				
Tussendoor	Soya yoghurt	400 gram	15.2	40.4	8.8	292.8							
15:00:00	Whey shake	24 gram	19.56	2.808	0.24	91.392		Totaal kcal	2263.2542				
	384 kcal	36, 44, 18											
Diner	Rijst	100 gram	2.5	23	0.9	109.2							
18:00:00	Kipfilet	100 gram	29	0	3	140							
	Roerbakgroente	50 gram	1	2	1	20							
	Lijnzaad	15 gram	3	2.025	4.875	59.1							
	328 kcal	43, 32, 23											
Avond	Sojamelk	0.4L	12	9.2	7.2	142.4							
21:00:00	Whey shake	24 gram	19.56	2.808	0.24	91.392							
	Appel	1 stuk	1	14	0	60							
	293 kcal	44, 35, 20											
Totaal			208.37	235.166	56.81								
Totaal kcal			833.48	940.664	454.48								