

06.00 uur			Kcal	Eiwit	Carbs	Vet
50 gr	Brinta		174	5,5	32,5	1,1
250 ml	Sojamelk		95	9,5	2,5	5,5
20 ml	Honing		61,6	0,08	15,1	0
22,5 gr	Chia-/lijn-/hennepzaad		111,5	5	7,8	5
28 gr	Wheypoeder		111	22,8	1,8	1,4
09.00 uur						
2 st	Volkoren boterham		148	5	26,1	1,6
100 gr	Kipfilet		117	19	4	1
12.00 uur						
250 ml	Kwark		178	32,5	8,8	1,3
1 st	Banaan		86	1,2	18,8	0,2
20 ml	Honing		61,6	0,08	15,1	0
25 gr	Noten		122,5	2,15	9	8,75
15.00 uur						
1 st	Sinaasappel		66	1,5	14,25	0,3
18.00 uur						
100 gr	Zilvervlies rijst		361	7,5	75	2,2
300 gr	Groenten		120	10	6	0,6
125 gr	Vlees		100	22,8	0	0,9
21.00 uur						
250 ml	Kwark		178	32,5	8,8	1,3
			Kcal	Eiwit	Carbs	Vet
		Totaal	2091,2	184,26	262,4	44,88