

06.00 uur		Kcal	Eiwit	Carbs	Vet
30 gr	Brinta	104	3,3	19,5	0,6
200 ml	Sojamelk	76	7,6	2	4,4
09.00 uur					
2 st	Volkoren boterham	148	5	26,1	1,6
30 gr	Pindakaas	188	7,8	3,6	15,6
12.00 uur					
250 ml	Volle yoghurt	210	11,3	16,3	11,3
1 st	Appel	68	0,5	15	0
20 gr	Noten	134,5	3,6	9	2,36
15.00 uur					
2 st	Volkoren boterham	148	5	26,1	1,6
30 gr	Pindakaas	188	7,8	3,6	15,6
18.00 uur					
100 gr	Zilvervlies rijst	361	7,5	75	2,2
10 ml	Olijfolie	88,5	0	0	10
300 gr	Groenten	120	10	6	0,6
125 gr	Vlees	100	22,8	0	0,9
21.00 uur					
250 ml	Kwark	250	30	7,5	11,3
		Kcal	Eiwit	Carbs	Vet
		2184	122,2	209,7	78,06