

Doel: 2484 kcal

Maaltijd 1 (ontbijt)	Kcal	Eiwit	Koolhydraat	Vetten
Eiwit shake	113	22	2.5	1.4
2x Bruin brood	148	6.6	30	2.6
2x Pindakaas	194	8	5	19
1x Glas melk	70.5	5.4	7.2	2.4
<i>totaal</i>	<i>525,5</i>	<i>42</i>	<i>44,7</i>	<i>25,4</i>

Maaltijd 2				
2x Bruin brood	148	6.6	30	2.6
2x Kipfilet	316	62	0	8
<i>totaal</i>	<i>464</i>	<i>68,6</i>	<i>30</i>	<i>10.6</i>

Maaltijd 3 (lunch)				
4x Bruin brood	296	13.2	60	5.2
4x Kipfilet	632	124	0	16
<i>totaal</i>	<i>928</i>	<i>137,2</i>	<i>60</i>	<i>21,2</i>

Maaltijd 4				
250gr ijsbergsla	25	3	2,25	0,5
2x tomaten	20	1.6	3.4	0
halve komkommer	22,5	0.98	5	0.15
<i>totaal</i>	<i>67,5</i>	<i>5,58</i>	<i>10,65</i>	<i>0.65</i>

Maaltijd 5 (diner)

-

Maaltijd 6 (na trainen)				
Eiwit shake	113	22	2.5	1.4
2 glazen Crystal clear	2	0	0	0
<i>totaal</i>	<i>115</i>	<i>22</i>	<i>2.5</i>	<i>1.4</i>

<i>Totaal</i>	<i>2100</i>	<i>275,38</i>	<i>147,85</i>	<i>59,25</i>
----------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------------