

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
8:00	brinta ▼	20 g		73	2	15	1
	whey proteïne (revol ▼	15 g		59	11	2	1
	banaan ▼	1 stuk		124	1	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
	totaal			256	14	47	1
	energie %				22%	73%	5%
10:00	▼	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
	totaal			0	0	0	0
	energie %				#####	#####	#####
	1						
12:00	kipfilet ▼	50 g		56	11	0	2
	rijst (zilervlies) ▼	25 g		92	2	20	1
	broccoli ▼	25 g		5	1	1	0
	olijfolie ▼	5 mL		41	0	0	5
	amandelen ▼	30 g		173	5	1	16
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	totaal			367	19	22	23
	energie %				20%	23%	56%
15:00	kipfilet ▼	50 g		56	11	0	2
	rijst (zilervlies) ▼	25 g		92	2	20	1
	broccoli ▼	25 g		5	1	1	0
	olijfolie ▼	5 mL		41	0	0	5
	▼	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			1 194	13	20	7
	energie %				27%	42%	31%

17:30	kipfilet	▼	100 g	111	21	0	3	
	rijst (zilervlies)	▼	50 g	185	4	39	1	
	sperziebonen (gekoo	▼	100 g	24	2	4	0	
	olijfolie	▼	5 mL	41	0	0	5	
		▼	0 -	0	0	0	0	
energie %				361	28	43	9	
energie %					31%	47%	22%	
21:00	koffie verkeerd	▼	200 g	58	5	6	2	
	appel	▼	1 stuk	60	1	14	0	
	amandelen	▼	30 g	173	5	1	16	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
totaal				291	11	21	18	
energie %					15%	29%	56%	
		▼	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	
totaal				0	0	0	0	
energie %					#####	#####	#####	
Voor het slapen	kwark (mager)	▼	200 g	112	20	7	0	
	whey proteïne (revol	▼	20 g	78	14	3	1	
	fruitcoctail	▼	20 g	14	0	3	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	
	totaal				204	34	13	1
	energie %					68%	26%	6%
TOTAAL				1673	118	165	59	
TOTAALCAL					473	660	534	
TOTAAL%					28%	40%	32%	

