

Macro's	Eiwit	Kcal	koolhydraten	Vetten			Macro's	Eiwit	Kcal	Koolhydraten	vetten	
Benodigd	236	3149	394	70			Bereikt	193,9	3103	392	94,8	
Ontbijt 07:00 - 08:00		Eiwit	Kcal	Koolhydraten	Vetten		Snack 15:00					
Macro's	Eendheid gram	Eiwit	Kcal	Koolhydraten	Vetten		Macro's		Eiwit	Kcal	Koolhydraten	Vetten
magere melk	250 ml	8,5	88	12,5	0,2		Bruin brood	3 plakken	10,7	222	35,9	2,4
Magere Yogurt	200 ml	7,2	64	6,8	0,2		Ei gekookt	1 stuk	7,7	95	0,4	6,7
havervlokken	40 gram	5,4	149	23,5	2,8		Dop pinda	40 gram	10,3	252	4,8	20,8
Netto musli cho	40 gram	3,6	176	25,6	3,6		Pindakaas	15 gram	3,1	100	1,6	8,7
Totaal		24,7	477	68,4	6,8		Kip filet	2 plakken 25 gr	4,2	35	1	0,15
Snack 10:00		Eiwit	Kcal	Koolhydraten	Vetten		Totaal		36	704	43,7	38,75
rijstewafel	2 stuks	1,4	60	12	0,4							
kaas rijstewafel	1 stuk	1	50	8,7	1,2		Avond eten					
Kip filet	2 plakken 25 gr	4,2	35	1	0,15		Macro's		Eiwit	KCal	Koolhydraten	Vetten
Totaal		13,4	323	25,4	16,45		Aardappels	200 gram	4	156	34	0,2
							Wortel Doperwt	150 gram	4,1	88	16,5	0,8
Lunch 12:00 - 13:00							Kip borstfilet	100 gram	20	93	0,1	1,4
Macro's	Eendheid gram	Eiwit	Kcal	Koolhydraten	Vetten							
Wortel Doperwt	25 gram	0,7	15	2,8	0,1		Totaal		28,1	337	84,2	2,4
Kip brystfilet	100 gram	20	93	0,1	1,4							
Zilvervliesrijst	100 gram	3,2	137	26	1,5		Snack 20:00					
Whey Myprotein	25 gram	21	103	1	1,9		Macro's		eiwit	kcal	koolhydraten	vetten
Half volle melk	350 ml	11,9	164	17,1	5,2		Zonnebloem pit	20 gram	6,8	178	3,7	14,7
Banaan	1 stuk	1	124	30	0,4		Banaan	1 stuk	1	124	30	0,4
TOTAAL		57,8	636	77	10,5							
							Totaal		7,8	302	33,7	15,1
							pre- sleep snack					
							Macros		eiwit	kcal	koolhydraten	vetten
							Kwark	250 gram	22,5	148	11	1,2
							Bosvruchten gevroren		0	0	23	0
							Netto musli cho	40 gram	3,6	176	25,6	3,6
							Totaal		26,1	324	59,6	4,8