

| Ontbijt 7.00 | Kcal | Eiwit | Vet | Koolhydraten | |
|----------------------|------|-------|------|--------------|--|
| 1 Banaan | 123 | 1,4 | 0 | 29 | |
| 250gr Melk | 115 | 8,5 | 3,8 | 12 | |
| 50gr muesli | 190 | 5 | 3 | 33,3 | |
| 100gr yogurt | 33 | 3,4 | 0,1 | 4,5 | |
| 28gr whey | 110 | 21,9 | 1,4 | 2,5 | |
| | | | | | |
| Lunch 10.00 | | | | | |
| 4 bruine boterhammen | 332 | 14,4 | 3,6 | 62,2 | |
| 40gr pindakaas | 250 | 10,4 | 20,8 | 4,8 | |
| | | | | | |
| Lunch 2 12.00 | | | | | |
| 100 gram rijst | 315 | 7,4 | 3,5 | 59,8 | |
| 30gram amandelen | 183 | 5,8 | 15,6 | 3,1 | |
| 65 gram gehakt | 140 | 12,8 | 9,8 | 0 | |
| | | | | | |
| Lunch 3 15.00 | | | | | |
| 2 bruine boterhammen | 166 | 6,2 | 1,8 | 31,1 | |
| 20gr pindakaas | 125 | 5,2 | 10,4 | 2,4 | |
| | | | | | |
| Avondeten 17.00 | | | | | |
| 250gr kipfilet | 250 | 57 | 2,3 | 0 | |
| 300gr aardappels | 246 | 6 | 0,3 | 51 | |
| 250gr Melk | 115 | 8,5 | 3,8 | 12 | |
| 200gr broccoli | 58 | 6,6 | 0,4 | 4 | |
| | | | | | |
| Past Workout 20.00 | | | | | |
| 1 Banaan | 123 | 1,4 | 0 | 29 | |
| 28gr whey | 110 | 21,9 | 1,4 | 2,5 | |

| | | | | | |
|--------------------|------|-------|------|-------|--|
| Nacht 22.00 | | | | | |
| 350gr magere kwark | 249 | 45,5 | 1,8 | 3,5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Totaal | 3233 | 249,3 | 83,8 | 346,7 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |