

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	
<b>Lunch 10.00</b>					
4 bruine boterhammen	332	14,4	3,6	62,2	
40gr pindakaas	250	10,4	20,8	4,8	
<b>Lunch 2 12.00</b>					
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	
<b>Lunch 3 15.00</b>					
2 bruine boterhammen	166	6,2	1,8	31,1	
20gr pindakaas	125	5,2	10,4	2,4	
<b>Avondeten 17.00</b>					
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	
<b>Past Workout 20.00</b>					
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	