

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					
2 bruine boterhammen	166	6,2	1,8	31,1	
15gr pindakaas	100	3,4	8,7	1,3	
Lunch 2 12.00					
100 gram rijst	315	7,4	3,5	59,8	
37,5 gram amandelen	225	7,2	19,2	3,8	
Lunch 3 15.00					
2 bruine boterhammen	166	6,2	1,8	31,1	
15gr pindakaas	100	3,4	8,7	1,3	
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	12,3	
Totaal	2794	220,9	62	320,5	