Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
Ontbijt	whey (optimum nutri	25	g	96	20	3	1
6:00		0	-	0	0	0	0
	aardbeien	25	g	6	0	1	0
	havermout	40	g	142	5	27	3
	ei	1	stuk	82	7	0	6
	ei-eiwit	4	stuk	70	16	1	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		396	48	32	10
		energie %			**46%**	**31%**	**22%**
Werk lunch 1	kipfilet	175	g	198	43	1	3
9:00	paprika (rood)	75	g	36	2	8	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		234	44	8	3
		energie %			**75%**	**14%**	**11%**
Tussendoortje		0	-	0	0	0	0
11:00		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
		totaal		0	0	0	0
		energie %			**0%**	**0%**	**0%**
Lunch	sla	50	g	5	0	1	0
12:30	spinazie	50	g	8	2	0	0
	mozzarella	20	g	60	5	0	4
	yoghurt (mager)	100	g	33	4	4	0
	amandelen	25	g	145	5	1	14
	tomaten	50	g	8	1	2	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		258	16	8	18
		energie %			**25%**	**12%**	**62%**
tussendoortje 2	melk (half volle)	250	ml	118	9	12	4

16:00	whey (optimum nutri	50	g	192	39	7	2
	yoghurt (mager)	100	g	33	4	4	0
	aardbeien	50	g	12	1	3	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		355	52	25	5
		energie %			**58%**	**28%**	**14%**
18.30u	whey (powersupplem	50	g	190	45	1	1
pre WO		0	-	0	0	0	0
Post WO		50	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		190	45	1	1
		energie %			**94%**	**2%**	**4%**
20.30u	rijst (basmati)	100	g	347	7	79	1
Post Workout	rundergehakt	175	g	345	35	0	23
	broccoli	100	g	20	2	3	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		712	44	82	23
		energie %			**25%**	**46%**	**29%**
22.30u	aardbeien	100	g	24	1	5	0
Voor slapen	kwark (mager)	250	g	140	25	8	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		164	26	13	0
		energie %			**66%**	**34%**	**0%**
TOTAAL				**2308**	**275**	**170**	**61**
TOTAALCAL					**1101**	**679**	**546**
TOTAAL%					**47%**	**29%**	**23%**