

Doel	2994	392	168	84
Actueel	2895	384	184	69

Tijdstip	Product	Eenheid	=	Gram	Hoef.	Aantal	KJ.	Cal.	Carbs	Protein	(Onv.)	(Verz.)	Sodium
Maaltijd 1 (07:00 - 08:00)	Pure Rice Powder (B&F)	▼ 100 Gram	=	100	100	1	1582	378	83	10	0	0	0
	Whey perfection (bodyenfitshop.nl)	▼ 100 Gram	=	100	35	0	581	138	3	27	1	1	0
		▼	=										
		▼	=										
		▼	=										
Totaal					135		2163	516	86	37	1	1	0
Maaltijd 2 (10:00 - 11:00)	Brood, bruin volkoren	▼ 1 Snee	=	35	70	2	720	172	32	7	3	0	0
	Kalkoen filet (C1000)	▼ 100 Gram	=	100	25	0	105	25	0	5	0	0	0
	Pindekaas	▼ 1 Snee	=	15	20	1	543	131	2	4	9	2	0
	Mandarijn	▼ 1 Stuks	=	65	65	1	130	26	6	1	0	0	0
		▼	=										
Totaal					180		1497	353	40	17	13	2	0
Maaltijd 3 (12:30 - 13:30)	Pure Rice Powder (B&F)	▼ 100 Gram	=	100	100	1	1582	378	83	10	0	0	0
	Heel ei gekookt	▼ 1 stuk	=	60	60	1	387	92	0	8	4	2	0
	Heel ei gekookt (zonder dooier)	▼ 1 stuk	=	40	80	2	186	40	0	8	0	0	0
	Komkommer	▼ 1 Halve	=	60	60	1	24	5	1	1	0	0	0
		▼	=										
Totaal					300		2179	515	84	26	4	2	0
Maaltijd 4 (15:00 - 16:00)	Brood, bruin volkoren	▼ 1 Snee	=	35	70	2	720	172	32	7	3	0	0
	Kalkoen filet (C1000)	▼ 100 Gram	=	100	25	0	105	25	0	5	0	0	0
	Pindekaas	▼ 1 Snee	=	15	20	1	543	131	2	4	9	2	0
	Mandarijn	▼ 1 Stuks	=	65	65	1	130	26	6	1	0	0	0
		▼	=										
Totaal					180		1497	353	40	17	13	2	0
Pre workout (16:30)	NO Explode	▼ 1 Scoop	=	20,5	20,5	1	0	0	9	0	0	0	0
	Banaan	▼ 1 Stuks	=	90	90	1	342	86	17,1	0,9	0	0	0
		▼	=										
		▼	=										
		▼	=										
Totaal					111		342	86	26	1	0	0	0
Post workout (18:00 - 19:00)	Whey perfection (bodyenfitshop.nl)	▼ 100 Gram	=	100	40	0	664	157	4	31	1	1	0
	Magnificent (B&F)	▼ 35 Gram	=	35	35	1	440	106	24	2	0	0	0
		▼	=										
		▼	=										
		▼	=										
Totaal					75		1104	263	28	33	1	1	0
Maaltijd 7 (20:00 - 21:00)	Volkoren Tarwe Meel (AH)	▼ 100 Gram	=	100	125	1	1750	413	76	16	2	0	0
	Runder tartaar	▼ 100 Gram	=	100	150	2	800	191	0	32	3	3	0
	Broccoli, gekookt	▼ 1 Bord	=	125	125	1	119	28	4	5	0	0	0
	Olijfolie	▼ Portie	=	20	20	1	739	177	0	0	18	2	0
		▼	=										
Totaal					420		3408	808	80	53	23	5	0