

Gewicht 83 KG
lengte 1,89 Meter
leeftijd 27 Jaar

	product	hoeveelheid eenheid	Kcal	Eiwit	Vet	koolhydraten
Maaltijd 1	Magere kwark	250 gram	125	21	0	10
	Blauwe bessen	100 gram	52	5	1	1
	crunchu mueslo	10 gram	42	1	1	7
	banaan	1 stuk	124	1	0	30
	Notenmix	25 gram	167	5	15	2
	whey impact	10 gram	39	8	1	1
	Totaal		549	41	18	51
Maaltijd 2	Volkoren brood	3 sneetjes	219	6	3	42
	Eieren (M)	3 stuks	222	21	15	0
	Tomaat	100 gram	22	1	0	3
	chilisaus	15 gram	33	0	0	8
	30+ gerasp. Kaas	10 gram	28	3	2	0
	Totaal		524	31	20	53
Maaltijd 3	pandan Rijst ongekookt	150 gram	527	11	1	119
	Kipfilet	200 gram	214	46	3	0
	Brocoli	250 gram	85	7	1	17
	Olijfolie	5 ml	45	0	5	0
	Totaal		871	64	10	136
Maaltijd 4	Volkoren brood	3 sneetjes	219	6	3	42
	Plakjes kipfilet AH	50 gram	63	10	2	1
	appel	150 gram	90	0	0	20
	snelle jelle zero	1 stuk	98	0	1	23
	calve pindakaas	15 gram	100	3	9	1
	Totaal		570	19	15	87
Maaltijd 5	Penne (ongekookt)	125 gram	446	16	2	90
	rundergehakt	100 gram	230	1	16	20
	Grand' Italia Sugocasa tradizionale pastasaus	100 gram	36	7	0	2
	30+ gerasp. Kaas	10 gram	28	3	2	0
	Totaal		740	27	20	112
Maaltijd 6	rijstenwafel	4 stuks	120	0	1	25
	halfvolle melk	200 ml	96	7	3	10
	Totaal		216	7	4	35
TOTAAL DAG:			3470	189	87	474