

			totaal		220	9	26	9
			energie %			16%	47%	37%
12:00	meergranenbrood	▼	536	120 g	254	10	49	2
	kipfilet (beleg)	▼	428	30 g	46	5	0	3
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
			totaal		301	15	49	5
			energie %			20%	65%	15%
14:00	appel	▼	21	1 stuk	60	1	14	0
		▼	1	250 -	0	0	0	0
		▼	1	60 -	0	0	0	0
		▼	1	2 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
			totaal		60	1	14	0
			energie %			7%	93%	0%
16:00	meergranenbrood	▼	536	58 g	123	5	23	1
	OF kipfilet (beleg)	▼	428	15 g	23	3	0	1
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0

		▼	1	0 -	0	0	0	0
			totaal		146	7	24	2
			energie %			20%	65%	15%
Na training	whey proteïne (body	▼	928	30 g	78	24	3	0
	aardappelen	▼	3	150 g	128	4	28	0
	spruiten	▼	808	150 g	80	6	11	2
	19:00 kipfilet	▼	429	150 g	167	32	0	5
		▼	1	100 -	0	0	0	0
			totaal		452	65	42	6
			energie %			54%	34%	12%
22:00	kwark (mager)	▼	480	250 g	140	25	8	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
			totaal		140	25	8	0
			energie %			75%	25%	0%
		▼	1	2 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0

		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
totaal					0	0	0	0
energie %						#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
TOTAAL					1702	145	223	28
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)						-128	60	-56
TOTAALCAL						580	894	251
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)						-513	74	-569
TOTAAL%						34%	52%	15%

Activiteitsfactor:

1.2	Weinig of geen training, kantoorwerk
1.375	Lichte training/sport 1-3 dagen per week
1.55	Gemiddelde training/sport 3-5 dagen per week
1.75	Zware training/sport 6-7 dagen per week --- x 1.725
1.9	Zware dagelijkse training/sport plus lichamelijk werk of twee keer per dag trainen, marathon, voetbalkamp, wedstrijd, etc.