

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v	
ontbijt	melk - magere	▼	250 ml	83	8	12	0	
	WHEY - XXL delic	▼	40 g	159	31	2	3	
	havervlokken lidle	▼	40 g	149	5	23	3	
	noten - cashew	▼	30 g	187	6	7	15	
	olijfolie	▼	10 mL	82	0	0	9	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			660	50	45	30	
	energie %				31%	27%	42%	
ochtend	ei-eiwit	▼	2 stuk	32	8	0	0	
	kipfilet lidle	▼	40 g	44	7	1	1	
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0	
	brood - meergran	▼	60 g	127	5	24	1	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			327	21	55	2	
	energie %				26%	68%	6%	
lunch	kipfilet	▼	100 g	115	19	3	3	
	olijfolie	▼	15 mL	123	0	0	14	
	kaas cheddar	▼	40 g	96	6	2	7	
	tortilla	▼	61 g	193	6	32	4	
	paprika - groen	▼	50 g	14	1	3	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			541	32	40	28	
	energie %				23%	30%	46%	
middag		▼	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	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			0	0	0	0	
	energie %				#####	#####	#####	
	kwark - lidl	▼	250 g	130	21	12	1	
	blauwe bessen	▼	100 g	75	0	18	0	
	noten - cashew	▼	30 g	187	6	7	15	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			392	27	36	16	
	energie %				27%	36%	36%	
		▼	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	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal							
	energie %				#####	#####	#####	
	diner	panga lidle	▼	180 g	189	30	0	7
		olijfolie	▼	15 mL	123	0	0	14
		zoete aardappel	▼	100 g	97	2	21	1
broccoli AH diepvr		▼	100 g	20	3	2	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
totaal			429	34	23	22		
energie %				32%	22%	46%		
na sporten	WHEY - XXL delic	▼	40 g	159	31	2	3	
	melk - magere	▼	250 ml	83	8	12	0	
	kwark - mager	▼	250 g	113	20	8	0	
	blauwe bessen	▼	100 g	75	0	18	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
		▼	0 -	0	0	0	0	
	totaal			429	59	40	3	
	energie %				55%	38%	7%	
TOTAAL				2778	223	240	101	
TOTAALCAL					894	959	912	
TOTAAL%					32%	35%	33%	