

Voedingsschema

		Kcal	Carbs	Fat	Protein
7:30					
Quaker Havermout	80g	288	48	6.4	8.8
half volle melk,Mils	300ml	144	14.7	4.8	10.5
Bod&fit Whey	28g	113	2.5	1.4	22
Banaan	1	123	29	0	1.4
creatine	0g				
		668	94.2	12.6	42.7
10:30					
3 sneeën brood	99g	246	45	3	9.9
kipfilet (beleg)	40g	54	2	2	7
pindakaas	12g	77.6	1.9	6.4	3.1
ei	1	82	0	6	7
		459.6	48.9	17.4	27
12:30					
Zilvervlies snelkookrijst,	100g	356	76	2	8
Kipfilet	100g	111	3	3	18
Italiaanse roerbakgroente	--g	--	--	--	--
sinaasappel	1	45	11	0	1
		512	90	5	27
15:30					
3 sneeën brood	99g	246	45	3	9.9
kipfilet (beleg)	40g	54	2	2	7
pindakaas	12g	77.6	1.9	6.4	3.1
ei	1	82	0	6	7
		459.6	48.9	17.4	27
18:00					
Warme maaltijd,					
gisteren bv					
Piepers	150g	114	25.2	0	3.4
Erwten wortelen	100g	32	6	0	2
Karbonaat	125g	340	0	22.5	34.5
		486	31.2	22.5	39.9
voor Training					
creatine	0g				
na training					
Body&Fit Whey	28g	113	2.5	1.4	22
22:00 PW					
Zilvervlies snelkookrijst,	100g	356	76	2	8
Kipfilet	100g	111	3	3	18
Italiaanse roerbakgroente	--g	--	--	--	--
		467	79	5	26
Verhouding		3165	394.7	81.3	211.6
			49.9%	23.1%	26.7%