

Tijd	Product	Eiwit	Vet	Kcal
07.00	Ontbijt shake 300 ml melk 200 ml magere kwark 100 gr havermout 10 gr nesquik 1 banaan 1 appel	46	12	760
12.00	3 boterhammen met kipfilet	17	3	303
	100gr rijst (ongekookt gewogen)	9	3	342
	10 gr seroendeng	1	5	56
	15 gr gebakken uitjes	1	7	90
	150 gr komkommer	1	0	21
15.00	1 boterham met kipfilet	6	1	101
17.30	Eten wat de pot schaft	????	????	Denk +-500
	200 ml magere kwark	21	0,5	120
	100 ml magere vanille yoghurt	3	2	85
19.00	Chocolade melk 150 ml halfvolle melk 20gr nesquik	6	3	148
20.30	Whey shake + 20 gr druivensuiker	23	2	192
22.00	200 ml magere kwark	21	0,5	120
	100 ml halfvolle vanille yoghurt	3	2	85
	25 gr havermout	3	2	93
Totaal		161	41	3016

