

Tabel 1

	Eetschema Ferhat Beytut							
	Ontbijt		gr.	Koolhydraten	Proteine	Vet	Kcal	
	Spinazie		100,0	3,0	3,0	0	24,0	
	Whey Protein		29,4	1,6	24,0	1,3	110,10	
	Komkommer		100,0	1,0	1,0	0,0	8,0	
	Diepvries vruchten		100,0	5,7	1,1	0,2	40,0	
	Magere melk		200,0	10,2	7,8	0,2	74,0	
	Haver		30,0	20,37	4,26	2,16	118,8	
	Subtotaal			41,87	41,16	3,86	374,9	
	Tweede maaltijd		gr.	Koolhydraten	Proteine	Vet	Kcal	
	Ei-wit	4		0,8	15,6	0,4	68	
	Ei-totaal	2		1,4	15,0	12,0	172	
	Quest Bar	1		20,0	21,0	9,0	190,0	
	Subtotaal			22,2	51,6	21,4	430	
	Derde maaltijd		gr.	Koolhydraten	Proteine	Vet	Kcal	
	Zoete aardappel		125,0	26,3	1,6	0,1	120,0	
	Zalmfilet		40,0	0,0	10,3	4,6	88,0	
	Tonijn		130,0	0,0	30,55	0,78	128,7	
	Subtotaal			26,3	42,45	5,48	336,7	
	Vierde maaltijd		gr.	Koolhydraten	Proteine	Vet	Kcal	
	Gebakken kipfilet		120,0	0,0	25,0	4,0	133,0	
	Broccoli		100,0	2,4	2,0	0,4	26,0	
	Sperziebonen		100,0	4,2	1,9	0,4	35,0	
	Subtotaal			6,6	28,9	4,8	194,0	
	Vijfde maaltijd		gr.	Koolhydraten	Proteine	Vet	Kcal	
	Proteine shake		29,4	1,6	24,0	1,3	110	
	Magere Kwark		250,0	10,0	22,5	0,0	130	
	Subtotaal			11,6	46,5	1,3	240	
				139	180	57	1750	
	Dagtotaal			<u>Koolhydraten</u>	<u>Eiwitten</u>	<u>Vet</u>	<u>Kcal</u>	

				108,57	210,61	36,84	1575,6	