

Tabel 1

Tijd	Portie	Voedingsmiddel	KCAL	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Opstaan	100 gram	2 Gekookte eieren	150	2	24	10
	100 gram	Banaan	86	18	1	0
	1 Tosti ham/kaas	2 boterhammen	120	30	6	
		1 plak ham (22 gram)	30	0	3	1,5
		1 plak kaas (32 gram)	100	0	7	10
	150 ml	Zuivel drinken	75	7	7	2
	50 gram	Noten	350	5	8	33
13:00 uur	150 gram	Couscous	250	50	15	12
	100 gram	Tomaat en Komkommer	25			
	2 eetlepels	Olijfolie dressing	50			
	50 gram	Noten	350	5	8	33
15:00 uur	70 gram	1 reep Ontbijtkoek	200	50	2	1
	50 gram	Chocolade (puur)/Gevulde koek/Snack	260	25	3	15
	100 gram	Appel	50	12	1	0
18:00 uur	150 gram	Rundergehakt	200	1	30	22
	200 gram	Aardappelen				
	150 gram	Kip				
	150 gram	Rijst (bereid)	200	40	4	1
	150 gram	Groente	45	3	4	0
	200 ml	Vla	200	27	7	1
Voor slapengaan	250 gram	Magere Kwark (Zaanse Hoeve)	142	14	21	0,5
		Totaal	2883	289	151	142