

Activiteitsn

Uw huidig gewicht : **86** kg
 Leeftijd: **25**
 lengte (cm): **188**

Activiteitsniveau: **1,4**

BMR: **2014,2**
 Onderhoud: **2820**
 Bulk: **3384**
 Cut: **2256**

1,2
 1,375
 1,55
 1,725

Gewenste Calorie behoefte: **3400** Kcal

Kcal **Eiwit** **Koolh.** **Vet** **Vezels** **Natrium** 1,9
 34% **33%** **31%**

Controletabel : **3446** **294** **284** **120** 35,057 4,114

		Kcal	Eiwit	Koolh.	Vet	Vezels	Natrium
ei (met snufje zout)	3 stuk	246,0	21,0	0,0	18,0	0,0	1,0
kaas	100 gr	357,0	24,0	0,0	29,0	0,0	1,8
rijstwafel	3 stuk	75,9	1,5	15,9	0,0	0,8	0,0
kwark (mager)	250 gr	132,8	22,3	9,3	0,8	0,0	0,1
cashew-noten	20 gr	124,6	3,8	4,4	10,2	0,6	
ananas	120 gr	67,0	0,0	16,2	0,2	1,7	
whey proteïne	10 gr	39,3	7,8	0,9	0,5	0,1	0,0
melk (half volle)	30 cl	136,5	10,5	13,5	4,5	0,0	0,0
whey proteïne	30 gr	117,9	23,4	2,7	1,5	0,2	0,0
havermout	60 gr	213,0	8,4	35,4	4,2	6,0	0,0
kwark (mager)	250 gr	132,8	22,3	9,3	0,8	0,0	0,1
Cacao blok 85%	26 gr	155,5	2,4	5,3	13,0	3,7	
rozijnen	20 gr	63,6	0,6	15,2	0,0	0,7	0,0
Cacao	30 gr	93,9	6,0	3,3	6,3		
brood (volkoren)	70 gr	130,2	5,7	20,4	1,6	5,1	0,4
tonijn, eigen nat	150 gr	166,5	38,3	0,0	1,5	0,0	0,5
ketchup	2 eetlpl	32,0	0,0	8,0	0,0		
rijst (basmati)	70 gr	248,5	6,3	53,9	0,4	1,1	0,0
kippenfilet	200 gr	222,0	42,0	0,0	6,0	0,0	
broccoli	300 gr	87,0	9,9	6,0	0,0	10,5	0,0
Kokosolie	5 gr	43,9	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
kwark (mager)	250 gr	132,8	22,3	9,3	0,8	0,0	0,1
rozijnen	30 gr	95,3	0,9	22,8	0,1	1,1	0,0
Banaan	130 gr	106,3	1,6	24,4	0,3	2,6	
cashew-noten	30 gr	186,9	5,7	6,6	15,3	0,9	
whey proteïne	10 gr	39,3	7,8	0,9	0,5	0,1	0,0