

Uw huidig gewicht :		85	kg	BMR:		1992,3	Activiteitsniveau.	
Leeftijd:		24		Onderhoud:		2889	1,2	Weinig of ge
lengte (cm):		185		Bulk:		3467	1,375	Lichte trainin
Activiteitsniveau:		1,45		Cut:		2311	1,55	Gemiddelde
							1,725	Zware trainin
							1,9	Zware dagel
Gewenste Calorie behoefte:		2311	Kcal	gr :	Kcal	Eiwit 40%	Koolh. 40%	Vet 20%
						231,1	231,1	51,35707
Controletabel :		2393,1	242,4	222,7	59,1	Kcal Meal		

Ochtend 1 9:00

havermout	50	gr	181,5	6,5	31,0	3,5
melk (half volle)	35	cl	173,3	14,0	17,5	5,3
whey proteïne	60	gr	229,2	48,9	7,0	0,6
banaan	1	stuk	124	1,0	30,0	0,0

707,9

Maaltijd 2 11:30

rijst (basmati)	40	gr	138,8	2,8	31,4	0,2
kippenfilet	115	gr	127,7	24,2	0,0	3,5
ei	1	stuk	82	7,0	0,0	6,0

348,5

Maaltijd 3 15:30

rijst (basmati)	40	gr	138,8	2,8	31,4	0,2
kippenfilet	115	gr	127,7	24,2	0,0	3,5
ei	1	stuk	82	7,0	0,0	6,0

348,5

Maaltijd 4 17:30

rijst (zilvervlies)	60	gr	221,52	5,3	46,8	1,4
kippenfilet	200	gr	222	42,0	0,0	6,0
wokgroente italiaans	200	gr	58	3,4	10,2	0,4
Kokosolie	10	gr	89,42	0,1	0,0	9,9

590,9

Maaltijd 6 20:00

kwark (mager)	225	gr	117	22,5	6,8	0,0
Cacao	10	gr	34,5	2	1	2,5
pinda's (ongezouten)	15	gr	94,32	4,3	1,9	7,7

245,8

Maaltijd 6 20:00

kwark (mager)	225	gr	117	22,5	6,8	0,0
Cacao	10	gr	34,5	2	1	2,5

151,5