

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 trainir
Activiteitsniveau:		1,45		Cut:		2311	1,55		Gemiddelde
							1,725		Zware trainir
							1,9		Zware dagel
Gewenste Calorie behoefte:		2311	Kcal	gr :		<u>231,1</u>	<u>231,1</u>	<u>51,35</u>	<u>707</u>
Controletabel :		2502,7	251,4	256,3	52,3	Kcal Meal			

Ochtend 1 7:30

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

Maaltijd 2 10:30

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

Maaltijd 4 16:30

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

Avondeten 5 19:00

spaghetti (volkoren)	70	gr	228,2	9,1	44,8	1,4
tonijn, eigen nat	150	gr	169,5	40,5	0,0	0,8
Kokosolie	10	gr	89,4	0,1	0,0	9,9
wokgroente italiaans	200	gr	58	3,4	10,2	0,4
Pasta saus	125	gr	103,8	3,1	8,8	6,3

TRAINEN-- 19:30

Water (1,5 / 2 liter)

Postworkout 6 21:00

whey proteïne	35	gr	133,7	28,5	4,1	0,4
Duivensuiker	15	gr	54,9	0,0	13,7	0,0

Maaltijd 7 22:00

kwark (mager)	225	gr	117,0	22,5	6,8	0,0
Cacao	10	gr	34,5	2	1	2,5
havermout	30	gr	108,9	3,9	18,6	2,1