

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-Benedict Katch-McArdle	
Leeftijd	28			
Lengte (cm)	172	BMR	1743 kcal	1719 kcal
Totale lichaamsgewicht (kg)	73,5	Onderhoudsniveau	2701 kcal	2665 kcal
Vetpercentage	15,0%	Cutten	2431 kcal	2399 kcal
VVM	62,5	Bulken	2971 kcal	2932 kcal
Activiteitsfactor	1,55			

Target	100%	3000 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	55%	1753 kcal	438	73
Eiwitten	25%	647 kcal	162	27
Vetten	20%	600 kcal	62	10

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07:30	whey proteïne	▼	30 g	120	24	2	2
	brinta	▼	45 g	165	5	33	1
	melk (magere)	▼	350 ml	116	11	17	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
09:00	mueslireep	▼	21 g	25	2	1	1
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
totaal				425	42	54	5
energie %					40%	50%	10%
10:30	brood (volkoren)	▼	66 g	137	4	26	2
	kipfilet (beleg)	▼	60 g	92	10	1	6
	margarine (dieet)	▼	10 g	30	0	0	3
		▼	-	0	0	0	0
	ei	▼	1 stuk	82	7	0	6
	ei-eiwit	▼	1 stuk	16	4	0	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
totaal				358	25	27	16
energie %					28%	31%	41%
12:00	tonijn, eigen nat	▼	60 g	68	16	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
	rijst (zilervlies)	▼	60 g	221	5	47	1
		▼	-	0	0	0	0
	sinaasappel	▼	1 stuk	48	1	11	0
		▼	-	0	0	0	0
		▼	-	0	0	0	0
totaal				337	23	58	2
energie %					27%	69%	5%
14:00		▼	0 stuk	0	0	0	0
15:30	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	0
		▼	66 -	0	0	0	0
		▼	30 -	0	0	0	0
		▼	10 -	0	0	0	0

16:30		▼	0 -	0	0	0	0
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
		▼	0 -	0	0	0	0
	totaal			264	26	38	0
energie %				40%	60%	0%	
18:00	aardappelen	▼	200 g	170	5	37	0
	yoghurt (mager met	▼	125 g	81	5	16	0
		▼					
	bloemkool	▼	250 g	50	5	8	0
	kipfilet	▼	125 g	139	26	0	4
totaal			440	41	60	4	
energie %				37%	55%	8%	
TRAINEN							
21.00	whey proteïne	▼	30 g	120	24	2	2
	vitargo	▼	20 g	74	0	18	0
	brinta	▼	45 g	165	5	33	1
22.00	sojamelk	▼	350 ml	147	13	4	9
		▼	0 -	0	0	0	0
	totaal			506	42	57	12
energie %				33%	45%	22%	
22.30	pinda's (gezouten)	▼	30 g	186	8	3	16
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
23.00	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal			326	32	12	16	
energie %				41%	15%	45%	
23.00		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal			0	0	0	0	
energie %				#####	#####	#####	
TOTAAL				2656	230	306	55
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					68	-133	-8
TOTAALCAL					920	1223	491
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					273	-530	-109
TOTAAL%					35%	46%	19%

<-----