

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)		0 -		0	0	0	0
	XXL nutrition - Whey	30 g		120	24	2	2
	Quaker Havermout	30 g		113	3	18	2
	Ah milde yoghurt	300 ml		150	14	14	5
		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			383	41	34	9
	energie %				44%	36%	21%
09:30u (2) pre	volkorenbrood	70 g		148	6	28	1
	Becel light	10 g		28	0	0	3
	pindakaas	15 g		97	4	2	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
	totaal			273	10	31	12
	energie %				14%	45%	40%
12:00u (3) post	rijst (zilvervies)	0 g		0	0	0	0
	kipfilet	150 g		167	32	0	5
	Olijfolie	10 g		82	0	0	9
	China mix Muscle me	200		70	5	9	1
	Ketjap Manis	0 ml		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			319	37	9	14
	energie %				47%	12%	41%
14:30u (4)		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 %				#DEEL/0!	#DEEL/0!	#DEEL/0!
16.00u (5)	appel	1 stuk		60	1	14	0
	banaan	0 stuk		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			60	1	14	0
	energie %				7%	93%	0%
u (6)	chocolade (puur)	5 g		26	0	3	2
		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			26	0	3	2
	energie %				3%	41%	56%
1800	Aviko oven friet	130 g		202	3	34	5
	Olijfolie	10 g		82	0	0	9
	kipfilet	150 g		167	32	0	5
	doperwten	150 g		90	8	15	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			540	42	49	18
	energie %				32%	37%	31%
21:00u (8)	Ah - magere Franse k	500 g		265	43	23	1
	Walnoten	20 g		135	3	2	13
		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
23.15u (9)		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
23.30u SLAPEN		totaal		400	45	25	14
	energie %				45%	25%	30%
TOTAAL				2000	176	165	68
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)				-30	-107	-3	
TOTAALCAL					705	660	613
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)				-555	-121	-430	-25
TOTAAL%					36%	33%	31%