

MEAL PLAN

BB - Cut

				KCal - V / K / E
Meal 1				
Rijstwafels, Sondey, Lidl	2	Stuks	52	- 0/10/1
Mixed Nuts, Alesto, Lidl	20	Gram	125	- 11/2/4
Ei, eiwit	2	Stuks	29	- 0/0/7
Kalkoenfilet, Zwagerman	2	Stuks	34	- 0/0/7
Komkommer	400	Gram	56	- 1/9/2
Tomaat, snoep	100	Gram	31	- 1/4/1
Sweet Corner, Mini Gums, suikervrij	2	Stuks	11	- 0/4/0
Slankie 20+, Naturel, Milner	20	Gram	27	- 1/0/3
Runderrookvlees, Zwagerman (dun)	3	Stuks	19	- 0/0/4
			384	- 14/29/29
Meal 2				
Pindakaas	30	Gram	199	- 17/3/6
Brinta	0	Gram	0	- 0/0/0
Bosvruchten, diepvries, Lidl	100	Gram	55	- 0/7/1
Perfect Whey Protein, XXL, Chocolate	30	Gram	120	- 2/2/24
Ei	1	Stuks	95	- 7/1/8
Brinta Haverhout	90	Gram	319	- 6/54/12
Snack a Jack, Multigrain, Sundried Tomato & Herbs	0	Stuks	0	- 0/0/0
Psyllium Husks, Bulk Powders	12	Gram	23	- 0/0/0
Rijstwafels, Sondey, Lidl	1	Stuks	26	- 0/5/1
Dunne Rijstwafels, met Maïs en Rogge	5	Stuks	71	- 1/14/2
			908	- 33/86/54
Meal 3				
Tonijn, naturel, NiXe	1	Stuks	174	- 2/0/39
Soep, Kippen, Kania	0	Stuks	0	- 0/0/0
Soep, Rundvlees, Kania	1	Stuks	46	- 1/8/1
Monster Energy, Absolutely Zero	500	Milliliter	15	- 0/15/0
XXL light sauce, Indonesian Cocos - Sate	50	Milliliter	14	- 0/3/0
Rijstwafels, Sondey, Lidl	1	Stuks	26	- 0/5/1
Slankie 20+, Naturel, Milner	12	Gram	16	- 1/0/2
Kalkoenfilet, Zwagerman	1	Stuks	17	- 0/0/3
Runderrookvlees, Zwagerman (dun)	4	Stuks	25	- 1/0/5
			333	- 5/31/51
Meal 4				
Olijfolie, Extra Vierge	0	Milliliter	0	- 0/0/0
Rijst, basmati	50	Gram	177	- 0/39/4
Paprika, rood	200	Gram	56	- 0/10/2
Ui	100	Gram	36	- 0/6/1
Champignon	200	Gram	36	- 1/1/5
Knoflook	5	Gram	7	- 0/1/0
Pangasiusfilet, AH	0	Gram	0	- 0/0/0
Broccoli	375	Gram	109	- 1/8/12
Koolvisfilet, Alaska, Lidl	300	Gram	204	- 2/0/45
			625	- 4/65/69
Meal 5				
Skyr, Lidl, Vanille	0	Gram	0	- 0/0/0
Psyllium Husks, Bulk Powders	12	Gram	23	- 0/0/0
Skyr, Lidl, Naturel	500	Gram	310	- 1/20/55
Skyr, Lidl, Framboos-Cranberry	0	Gram	0	- 0/0/0
			333	- 1/20/55
Intra Workout				
Dextrose	30	Gram	110	- 0/27/0
			110	- 0/27/0
Post Workout				
Appel, Granny Smith	0	Stuks	0	- 0/0/0
Whey Delicious, XXL, Dutch Apple Pie	30	Gram	120	- 2/2/24
Ananasschijven, op eigen sap, Fairtrade Original (blik)	2	Stuks	51	- 0/12/0
Tomaat, snoep	100	Gram	31	- 1/4/1
			202	- 3/18/25
Totaal				
			Kcal - V / K / E	Vezels / Zout
			2895 - 60/276/283	50 / 10