

MEAL PLAN

Bert - Cut

KCal - V / K / E

Meal 1

Rijstwafels, Sondey, Lidl	2	Stuks	52 - 0/10/1
Slankie 20+, Naturel, Milner	15	Gram	20 - 1/0/3
Mixed Nuts, Alesto, Lidl	20	Gram	125 - 11/2/4
Kalkoenfilet, Zwagerman	2	Stuks	34 - 0/0/7
Komkommer	400	Gram	56 - 1/9/2
Pindakaas	12	Gram	80 - 7/1/3
in, Pea-Rice-Hemp, XXL, Elderberry & Strawberry Flavor	25	Gram	98 - 2/3/19
Appel, Granny Smith	1	Stuks	81 - 0/20/1
			546 - 22/45/40

Meal 2

Brood, volkoren	2	Stuks	163 - 1/27/8
Pindakaas	30	Gram	199 - 17/3/6
Brinta	100	Gram	347 - 2/64/14
Bosvruchten, diepvries, Lidl	100	Gram	55 - 0/7/1
Perfect Whey Protein, XXL, Chocolate	30	Gram	120 - 2/2/24
			884 - 22/103/53

Meal 3

Ei	1	Stuks	95 - 7/1/8
Tonijn, naturel, NiXe	1	Stuks	174 - 2/0/39
Soep, Rundvlees, Kania	1	Stuks	46 - 1/8/1
Snack a Jack, Multigrain, Sundried Tomato & Herbs	2	Stuks	62 - 1/11/1
Slankie 20+, Naturel, Milner	20	Gram	27 - 1/0/3
Kalkoenfilet, Zwagerman	1	Stuks	17 - 0/0/3
			421 - 12/20/55

Meal 4

Olijfolie, Extra Vierge	10	Milliliter	83 - 9/0/0
Rijst, basmati	50	Gram	177 - 0/39/4
Paprika, geel	150	Gram	34 - 0/5/2
Ui	100	Gram	36 - 0/6/1
Champignon	200	Gram	36 - 1/1/5
Tomaat	100	Gram	19 - 0/3/1
Knoflook	5	Gram	7 - 0/1/0
Ei	1	Stuks	95 - 7/1/8
Nasi Bami Groente, Lidl	450	Gram	112 - 1/14/7
Wokgarnalen, naturel, Lidl	200	Gram	118 - 1/0/28
			717 - 19/70/56

Meal 5

Mixed Nuts, Alesto, Lidl	10	Gram	62 - 6/1/2
Skyr, Lidl, Vanille	500	Gram	265 - 1/20/44
			327 - 7/21/46

Totaal

Kcal - V / K / E	Vezels / Zout
2895 - 82/259/250	33 / 8
(vezels zijn niet compleet berekend)	
Bert ©	