

MEAL PLAN

Bert - 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
Eru Blans, 15+, Belegen	25	Gram	32 - 1/1/4

328 - 13/22/25

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

Tonijn, naturel, NiXe	1	Stuks	174 - 2/0/39
Soep, Kippen, Kania	1	Stuks	47 - 1/8/2
Runderrookvlees, Zwagerman (dun)	3	Stuks	19 - 0/0/4
Kalkoenfilet, Zwagerman	1	Stuks	17 - 0/0/3
Eru Blans, 15+, Belegen	10	Gram	13 - 0/0/2
Rijstwafels, Sondey, Lidl	1	Stuks	26 - 0/5/1

296 - 3/13/51

Meal 4

Olijfolie, Extra Vierge	10	Milliliter	83 - 9/0/0
Rijst, basmati	50	Gram	177 - 0/39/4
Paprika, rood	150	Gram	42 - 0/8/2
Ui	100	Gram	36 - 0/6/1
Champignon	200	Gram	36 - 1/1/5
Knoflook	5	Gram	7 - 0/1/0
Nasi Bami Groente, Lidl	450	Gram	112 - 1/14/7
Kipfiletblokjes, Lidl	200	Gram	214 - 3/0/46

707 - 14/69/65

Meal 5

Mixed Nuts, Alesto, Lidl	5	Gram	31 - 3/0/1
Skyr, Lidl, Vanille	500	Gram	265 - 1/20/44

296 - 4/20/45

Post Workout

Appel, Granny Smith	1	Stuks	81 - 0/20/1
in, Pea-Rice-Hemp, XXL, Elderberry & Strawberry Flavor	30	Gram	118 - 2/3/23
Ei	1	Stuks	95 - 7/1/8
Rijstwafels, Sondey, Lidl	1	Stuks	26 - 0/5/1
Pindakaas	10	Gram	66 - 6/1/2

386 - 15/30/35

Totaal

Kcal - V / K / E
2897 - 71/257/274

Vezels / Zout
32 / 7

(vezels zijn niet compleet berekend)

Bert ©