

MEAL PLAN

Bert - Cut

KCal - V / K / E

Meal 1

Rijstwafels, Sondey, Lidl	2	Stuks	52 - 0/10/1
Slankie 20+, Naturel, Milner	25	Gram	34 - 2/0/4
Mixed Nuts, Alesto, Lidl	20	Gram	125 - 11/2/4
Ei, eiwit	4	Stuks	59 - 0/1/13
Puntpaprika, AH	100	Gram	24 - 0/4/1
Kalkoenfilet, Zwagerman	2	Stuks	34 - 0/0/7
Runderrookvlees, Zwagerman (dun)	3	Stuks	19 - 0/0/4
			347 - 13/17/34

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

Kipblokjes, Roasted, Saté, Musclemeat	200	Gram	266 - 5/6/49
Soep, Chinese Tomaat, Kania	1	Stuks	60 - 0/12/1
Ei	1	Stuks	95 - 7/1/8
Broccolimix, Freshona (Lidl)	200	Gram	56 - 0/7/4
			477 - 12/26/62

Meal 4

Olijfolie, Extra Vierge	10	Milliliter	83 - 9/0/0
Rijst, basmati	50	Gram	177 - 0/39/4
Duitse Biefstuk, Lidl	2	Stuks	315 - 12/3/48
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
Champignon roerbakmix, Saladinettes (Lidl)	400	Gram	104 - 1/12/7
			906 - 30/71/76

Meal 5

Optimel Magere Kwark, Mango Passievrucht	500	Gram	255 - 0/25/35
Mixed Nuts, Alesto, Lidl	5	Gram	31 - 3/0/1
			286 - 3/25/36

Totaal

Kcal - V / K / E	Vezels / Zout
2900 - 80/242/261	34 / 10

(vezels zijn niet compleet berekend)

Bert ©