

MEAL PLAN

Bert - Cut

KCal - V / K / E

Meal 1

Rijstwafels, Sondey, Lidl	2	Stuks	52 - 0/10/1
Slankie 20+, Naturel, Milner	20	Gram	27 - 1/0/3
Mixed Nuts, Alesto, Lidl	11	Gram	69 - 6/1/2
Ei, eiwit	3	Stuks	44 - 0/1/10
Puntpaprika, AH	100	Gram	24 - 0/4/1
Kalkoenfilet, Zwagerman	4	Stuks	67 - 1/1/14
Lindt, Extra Puur Chocola, 85%	8	Gram	47 - 4/2/1
			330 - 12/19/32

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
Snack a Jack, Multigrain, Moroccan Style Spices	2	Stuks	62 - 1/11/1
Pindakaas	15	Gram	100 - 9/2/3
Soep, Rundvlees, Kania	1	Stuks	46 - 1/8/1
			477 - 20/22/52

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
Kipfiletblokjes, AH	200	Gram	220 - 3/0/46
Champignon roerbakmix, Saladinettes (Lidl)	400	Gram	104 - 1/12/7
			811 - 21/68/74

Meal 5

Mixed Nuts, Alesto, Lidl	10	Gram	62 - 6/1/2
Micellar Casein, Vanilla, Bulk Powders	15	Gram	53 - 0/1/12
Kwark, magere, Milbona	500	Gram	260 - 2/23/42
			375 - 8/25/56

Totaal

Kcal - V / K / E Vezels / Zout
2877 - 83/237/267 36 / 7

(vezels zijn niet compleet berekend)

Bert ©