

Maandag Rustdag 1600 Kcal totaal						
08:00 Ontbijt		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	Glas lauw water met citroensap/limoensap	0,8			250	5
1	Banaan/honing ontbijtsmootie	78,8	25,6	11,8		547,3
Totaal		79,6	25,6	11,8	250	552,3
10:30 Tusendoor 01		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	Glas water met (appel) diksap	1,2			500	5
1	Notenreep (zonnatura)	40,1	2,8	5,8		84
Totaal		41,3	2,8	5,8	500	89
13:00 Lunch		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	Glas water				250	
4	Zuurdesembrood	56,7	13	3,6		329
2	hummus	3,6	2,5	3,4		58
2	aardbeien jam	1,6	0,1			51
Totaal		61,9	15,6	7	250	438
15:30 Tusendoor 02		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	Glas water met (perzikl) diksap	1,2			330	5
halve	komkommer	2,6	1,4	0,8		26
Totaal		3,8	1,4	0,8	330	31
18:00 Dinner		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	Glas water				250	
100 gr	Gegrilde kip	0,6	28,5	7,9		188
300 gr	Broccoli	2,4	8,7	2,1		81
50 gr	Prei	3,8	1,4	0,3		29
Totaal		6,8	38,6	10,3	250	298
20:30 Tusendoor 03		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
2	Glas thee				300	
1	peer	17,5	0,3	0,4		83
1	appel	17,5	0,3	0,3		81
Totaal		35	0,6	0,7	300	164
Totaal		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
		228,4	84,6	36,4	1880	1572,3
Benodichte voedingsstoffen		264	57	36		1613

Ontbijt						
Banaan/honing smoothie		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1	(grote banaan)	34	1,8	0,5		162
150 gr	halfvolle kwark	4,4	17,8	6,7		148
40 gr	muesli/havervlokken/havermout	23,8	4,9	3		149
1 schep	heel lijnzaad	0,6	1	1,6		24,3
1 eetl	Honing	16	0,1			64
Totaal		78,8	25,6	11,8		547,3