

Dinsdag Trainingsdag 1800 Kcal in totaal						
08:00 Ontbijt		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
200 ml 40 gr 1/2 eetl 1 eetl	1 Glas lauwwater met citroensap/limoensap	0,8			250	5
	(soja) melk	4	4,2	2,4		58
	Brinta (meergranen)	26	4,4	0,8		138
	Honing	8				32
	heel lijnzaad	0,6	1	1,6		24,3
Totaal		39,4	9,6	4,8	250	257,3
10:30 Tusendoor 01		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
70 gr	1 Glas water met (appel) diksap	1,2			500	5
	Wortelen	3,8	0,4	0,2		23
	2 klein fruit	10,8	0,8	0,1		50
Totaal		15,8	1,2	0,3	500	78
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 groentenspread	4,2	0,5	5,7		70
	2 Jam	1,6	0,1			51
Totaal		62,5	13,6	9,3	250	450
15:30 Tusendoor 02		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
	1 Glas water met (perzik) diksap	1,2			330	5
	4 rijsenwafels	16,3	1,4	0,4		76
Totaal		17,5	1,4	0,4	330	81
18:00 Dinner		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
150 gr	1 Glas water				250	
	1 vis	16,8	10,8	8,3		193
	1 paprikamix	8,5	18	0,4		55
	Zilvervliesrijst	39,6	4,6	1,5		196
Totaal		64,9	33,4	10,2	250	444
20:30 Tusendoor 03		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
	2 Glas thee				300	
	1 sport-milkshake-peer	57,5	12,4	9,9	50	342
Totaal		57,5	12,4	9,9	350	342
Totaal		Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
		257,6	71,6	34,9	1930	1652,3
Benodichte voedingsstoffen		294	67	40		1800

Sport-milkshake-peer					
Banaan/honing smoothie	Koolh (gr)	Eiwit (gr)	Vet (gr)	Vocht (ml)	Kcal
1 (grote banaan	34	1,8	0,5		157
50 ml water				50	
200 ml kwark halfvol	6	24	9		200
1 peer	17,5	0,3	0,4		83
Totaal	57,5	12,4	9,9	50	342