

Persoonlijke informatie:

Type:	Man	Omtrek:	cm
Leeftijd:	21 jaar	Schouders	110,5
Lengte:	184cm	Taille	80
Fitnesservaring (jr):	3 jaar	Borst	94,5
Totale massa:	76,7kg	Biceps	29-34,5
Vetvrije massa:	67,5kg	Onderarm	28
Behoeftte (volgens voedingsbehoefte.nl)	3057kcal	Nek	37
		Bovenbeen	55
Vetpercentage:	12%	Kuit	37,5
		Heup	85,5

Voedingsschema: (maandag t/m vrijdag)

Tijd		Voedingsstof in grammen				Voedingsstof in Kcal.			
Maaltijd 1	8:15		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Halfvolle melk (400 ml)			20	14	6		80	56	54
Whey (30 gr.)			4	24	1		16	96	9
Brinta (30gr)			19,5	3,3	0,6		78	13,2	5,4
Totaal maaltijd 1			43,5	41,3	7,6		174	165,2	68,4
Maaltijd 2	9:45		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	7,8	1,6		109,6	31,2	14,4
Plakjes kipfilet (4x)			1,6	11	1,6		6,4	44	14,4
Totaal maaltijd 2			29	18,8	3,2		116	75,2	28,8
Maaltijd 3	12:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (3x)			41,1	11,7	2,4		164,4	46,8	21,6
Plakjes kipfilet (6x)			2,4	16,5	2,4		9,6	66	21,6
Mandarijn			5,4	0,4	0,1		21,6	1,6	0,9
Totaal maaltijd 3			48,9	28,6	4,9		195,6	114,4	44,1
Maaltijd 4	14:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	7,8	1,6		109,6	31,2	14,4
Pindakaas (2 porties)			6	5	17		24	20	153
Appel (met schil)			13	0,2	0,2		52	0,8	1,8
Totaal maaltijd 4			46,4	13	18,8		185,6	52	169,2
Maaltijd 5	16:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	7,8	1,6		109,6	31,2	14,4
Pindakaas (2 porties)			6	5	17		24	20	153
Totaal maaltijd 5			33,4	12,8	18,6		133,6	51,2	167,4
Maaltijd 6	20:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Kip (200 gr.)			0	46	3		0	184	27
Broccoli/Bonen (200 gr.)			4	6,6	2,6		16	26,4	23,4
Rijst volkoren (50 gr.)			37,5	4	1,5		150	16	13,5
Totaal maaltijd 6			41,5	56,6	7,1		166	226,4	63,9
Maaltijd 6	21:30		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Magere kwark (250gr)			13,75	23,75	0,5		55	95	4,5
Kiwi (2st)			15,45	1,5	1,2		61,8	6	10,8
Cranberries (1handje)			11,5	0,2	0		46	0,8	0
Abrikozen (4st)			10,2	0,4	0		40,8	1,6	0
Cruesli volvezel (1handje)			18,6	3,3	5		74,4	13,2	45
Totaal maaltijd 6			69,5	29,15	6,7		203,6	103,4	15,3
Totaal alle maaltijden			312,2	200,25	66,9		1174,4	787,8	557,1

Hoeveelheden:

	Gram	Kcal.	%
Koolhydraten	312,2	1248,8	47%
Eiwitten	200,25	801	30%
Vetten	66,9	602,1	23%
Totaal:		2651,9	
Volgens behoefte:		3057	
Eronder:		405,1	