

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.00u (1)	brood (volkoren)	100	g	208	6	40	3
	melk (half volle)	200	ml	100	7	10	3
	sinaasappel	1	stuk	48	1	11	0
	confiture	20	g	52	0	13	0
		100	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
	totaal			408	14	74	6
	energie %				14%	73%	13%

10.00 (2)

brood (volkoren)	100	g	208	6	40	3
kipfilet (beleg)	100	g	154	17	1	9
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
totaal			362	23	41	12
energie %				25%	45%	30%

12.30u (3)

tonijn in olie	100	g	228	21	0	16
zalm (gerookt)	100	g	136	25	0	4
appel	1	stuk	60	1	14	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
totaal			424	47	14	20
energie %				44%	13%	42%

15.00u (4)

peer	1	stuk	52	1	12	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
	0	-	0	0	0	0
totaal			52	1	12	0
energie %				8%	92%	0%

17.30: (5)

aardappelen	80	g	68	2	15	0
kipfilet	100	g	111	21	0	3
wortelen	400	g	128	4	28	0

	▼	250	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
totaal				307	27	43	3
energie %				35%	56%	9%	

20:00 u Post-WO

	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
totaal				0	0	0	0
energie %							

21.00u (5)

kwark (mager)	▼	250	g	140	25	8	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
totaal				140	25	8	0
energie %				75%	25%	0%	

23.00u (6)

	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
	▼	0	-	0	0	0	0
totaal				0	0	0	0
energie %							

TOTAAL	1693	136	192	41
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)	-66	-421	-40	
TOTAALCAL	544	768	368	
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)	-265	-1682	-447	
TOTAAL%	32%	46%	22%	