

Gegevens:	-	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-Benedict Katch-McArdle	
Leeftijd		26			
Lengte (cm)		188	BMR	2035 kcal	2271 kcal
Totale lichaamsgewicht (kg)		88.0	Onderhoudsniveau	3154 kcal	3520 kcal
Vetpercentage		0.0%	Cutten	2839 kcal	3168 kcal
VVM		88.0	Bulken	3469 kcal	3872 kcal
Activiteitsfactor		1.55			

Activiteitsfactor:	
1.2	Weinig of geen training, kantoorwerk
1.375	Lichte training/sport 1-3 dagen per week
1.55	Gemiddelde training/sport 3-5 dagen p/w
1.75	Zware training/sport 6-7 dagen p/w
1.9	Zware dagelijkse sport + lichamelijk werk (twee keer per dag trainen, marathon etc)

Target	100%	3250 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	43%	1382 kcal	345	58
Eiwitten	32%	1056 kcal	264	44
Vetten	25%	813 kcal	90	15

Harris-Benedict methode toepassen als je het vetpercentage niet weet
Katch-McArdle methode toepassen als je het vetpercentage wel weet

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)	brinta	▼	40 g	146	5	30	1
	melk (magere)	▼	450 ml	149	14	22	0
	ei	▼	2 stuk	164	14	0	12
	whey proteïne (body)	▼	30 g	78	24	3	0
		▼	totaal	537	57	55	14
			energie %		19%	17%	22%
10.00u (2)	bruinbrood	▼	90 g	225	9	41	3
	kipfilet (beleg)	▼	75 g	116	13	1	7
	lijnzaadolie	▼	1 el	90	0	0	10
	multivitamine (sport)	▼	1 stuk	0	0	0	0
		▼	totaal	431	21	41	20
12.30u (3)			energie %		20%	38%	42%
	broodje (bruin)	▼	90 g	225	9	41	3
	kipfilet (beleg)	▼	60 g	92	10	1	6
	visoliecapsule	▼	8 stuk	64	0	0	8
		▼	0 -	0	0	0	0
15.00u (4)		▼	totaal	381	19	41	17
			energie %		19%	42%	39%
	broodje (bruin)	▼	60 g	150	6	27	2
	amandelen	▼	15 g	87	3	1	8
	appel	▼	1 stuk	60	1	14	0
17.30u (5)	pindakaas	▼	30 g	194	8	5	16
		▼	totaal	491	17	47	26
			energie %		14%	38%	48%
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
	kiwi	▼	1 stuk	24	0	6	0
19.30u Pre-WO (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
		▼	totaal	148	1	36	0
21.00u Post-WO (7)			energie %		3%	97%	0%
	whey proteïne (body)	▼	30 g	78	24	3	0
	melk (magere)	▼	200 ml	66	6	10	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
22.15u (8)		▼	totaal	144	30	13	1
			energie %		68%	30%	3%
	rijst (zilervlies)	▼	100 g	369	9	78	2
	biefstuk	▼	150 g	173	33	0	5
	kipfilet	▼	150 g	167	32	0	5
	bonen	▼	25 g	67	5	11	0
	tomaten	▼	50 g	8	1	2	0
	sla	▼	50 g	5	0	1	0
	paprika (groen)	▼	50 g	14	1	3	0
	ui	▼	25 g	11	0	3	0
22.45u SLAPEN		▼	totaal	813	80	97	12
			energie %		39%	48%	13%
22.15u (8)	kwark (mager)	▼	500 g	280	49	17	0
		▼	0 -	0	0	0	0
22.45u SLAPEN		▼	totaal	280	49	17	0
			energie %		75%	25%	0%
TOTAAL				3225	274	346	89
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					10	1	-1
TOTAALCAL					1096	1385	801
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					40	4	-11
TOTAAL%					33%	42%	24%