

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
Ontbijt (1)	kiwi ▼	2 stuk		48	0	12	0
	havermout ▼	37.5 g		136	5	23	3
	melk (magere) ▼	255 ml		84	8	12	0
	whey proteïne (body ▼	35 g		91	28	4	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	totaal			360	41	52	3
	energie %				41%	52%	7%
Na training (2)	whey proteïne (body ▼	35 g		91	28	4	0
	melk (magere) ▼	255 ml		84	8	12	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			176	36	16	1
	energie %				67%	31%	3%
30 min na Whey I(3)	pasta (volkoren) ▼	100 g		340	13	68	2
	tonijn in olie ▼	200 g		456	42	0	32
	wortelen ▼	100 g		32	1	7	0
	broccoli ▼	100 g		20	2	3	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	totaal			848	58	78	34
	energie %				27%	37%	36%
Avondeten (4)	zalmfilet ▼	150 g		330	30	0	24
	wortelen ▼	100 g		32	1	7	0
	broccoli ▼	100 g		20	2	3	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼	0 -		0	0	0	0
	▼						
	totaal			382	33	10	24
	energie %				34%	10%	56%
Slapengaan (5)	kwark (mager) ▼	200 g		112	20	7	0
	cashew-noten ▼	20 g		123	4	5	10
	rozijnen ▼	20 g		55	0	13	0

	▼	0 -	0	0	0	0
	▼	0 -	0	0	0	0
totaal			290	24	25	10
energie %				33%	35%	32%
	▼	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 %				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/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			0	0	0	0
energie %				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/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			0	0	0	0
energie %				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
TOTAAL			2055	191	181	72
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)				-11	-432	-9
TOTAALCAL				764	723	645
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)				-44	-1728	-170
TOTAAL%				36%	34%	30%