

Maaltijd	Ingrediënt	Hoeveelheid (portie)	Hoeveelheid (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vet (g)	Kcal
8:00	havermout	8 eetlepels	40	5,2	24,8	2,8	145,4
	halfvolle melk	500 gram	500	17,0	24,0	7,5	231,5
	banaan	hele	160	1,9	30,1	0,3	130,9
	olijfolie	2 eetlepels	15	0,0	0,0	15,0	134,9
	642,6						
11:00	tarwebrood	4 boterhammen	116	9,5	56,6	3,5	295,8
	pindakaas	15 gram / 2 boterhammen	30	7,8	3,6	15,6	186,0
481,8							
14:00	zilvervliesrijst	75 gram	75	5,6	56,3	1,7	262,4
	kipfilet	75 gram	75	17,1	0,0	0,7	74,5
	roerbakgroenten	100 gram	100	2,0	4,0	2,0	42,0
378,8							
17:00	tarwebrood	4 boterhammen	116	9,5	56,6	3,5	295,8
	pindakaas	15 gram / 2 boterhammen	30	7,8	3,6	15,6	186,0
481,8							
Pre-WO	dextrose	0,4 g/kg	28	0,0	25,3	0,0	101,4
	whey	1/2 schep	15	11,7	1,4	0,8	59,0
160,3							
Post-WO	dextrose	0,4 g/kg	28	0,0	25,3	0,0	101,4
	whey	1/2 schep	15	11,7	1,4	0,8	59,0
160,3							
20:00	zilvervliesrijst	75 gram	75	5,6	56,3	1,7	262,4
	kipfilet	75 gram	75	17,1	0,0	0,7	74,5
	roerbakgroenten	100 gram	100	2,0	4,0	2,0	42,0
378,8							
23:00	magere kwark	1 bakje	500	65,0	17,5	2,5	352,5
	olijfolie	2 eetlepels	15	0,0	0,0	15,0	134,9
	honing	2 eetlepels	15,00	0,06	11,33	0,00	45,54
532,89							
Gewicht (kg)	70	TOTALEN		196,7	402,1	91,4	3217,4
Leeftijd	25						
Lengte (cm)	180	PERCENTAGE		29%	58%	13%	
		DOEL		30%	50%	20%	2903,6
BMR (kcal)	1748						
Onderhoud BMR	2404	Kcal per maaltijd		483,9			
Aankomen	2904						