

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-Benedict Katch-McArdle	
Leeftijd	25			
Lengte (cm)	185	BMR	2191 kcal	1990 kcal
Totale lichaamsgewicht (kg)	100,0	Onderhoudsniveau	3396 kcal	3085 kcal
Vetpercentage	25,0%	Cutten	3056 kcal	2776 kcal
VVM	75,0	Bulken	3736 kcal	3393 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 per week
1,75	Zware training/sport 6-7 dagen per week --- x 1.725
1,9	Zware dagelijkse training/sport plus lichamelijk werk of twee keer per dag trainen, marathon, voetbalkamp, wedstrijd, etc.

Target	100%	2800 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	40%	1120 kcal	280	47
Eiwitten	40%	1120 kcal	280	47
Vetten	20%	560 kcal	63	11

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
6.30u (1)	havermout	▼	50 g	182	7	31	4
	melk (magere)	▼	250 ml	83	8	12	0
	ei	▼	1 stuk	82	7	0	6
	ei-eiwit	▼	1 stuk	16	4	0	0
	whey proteïne (body	▼	20 g	52	16	2	0
	visollecapsule	▼	2 stuk	16	0	0	2
	totaal			430	41	45	12
	energie %				36%	40%	24%
9.30u (3)	tonijn, eigen nat	▼	130 g	147	34	0	1
	peer	▼	1 stuk	52	1	12	0
	amandelen	▼	25 g	145	5	1	14
	appel	▼	1 stuk	60	1	14	0
	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
12.30u (4)	kipfilet	▼	175 g	194	37	0	5
	rijst (zilvervlies)	▼	75 g	277	7	59	2
	broccoli	▼	200 g	40	4	6	0
	visollecapsule	▼	2 stuk	16	0	0	2
	olijfolie	▼	5 mL	41	0	0	5
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
15.00 (5)	whey proteïne (body	▼	30 g	78	24	3	0
	havermout	▼	50 g	182	7	31	4
		▼	0 -	0	0	0	0
	totaal			260	30	34	4
	energie %				41%	47%	12%
18.30	whey proteïne (body	▼	30 g	78	24	3	0
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
	totaal			202	25	33	0
	energie %				42%	57%	1%
19.00	snijbonen	▼	200 g	32	4	4	0
	kipfilet	▼	175 g	194	37	0	5
	rijst (zilvervlies)	▼	75 g	277	7	59	2
		▼	5 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
23.00	kwark (mager)	▼	250 g	140	25	8	0
	amandelen	▼	20 g	116	4	1	11
		▼	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			256	28	9	11
	energie %				45%	15%	39%
TOTAAL				2832	284	285	62
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)				4	5	-1	
TOTAALCAL				1136	1140	556	
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)				16	20	-4	
TOTAAL%				40%	40%	20%	