

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k
07.15u (1)	melk (half volle)	▼	300 ml	144	11	14
	brinta	▼	60 g	207	7	39
	whey proteïne (body	▼	32 g	132	26	3
		▼	-			
		▼	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				483	44	56
energie %					#####	#####
10.00u (2)	havermout	▼	50 g	173	7	31
	amandelen	▼	30 g	197	6	4
	tonijn, eigen nat	▼	130 g	137	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 -	0	0	0
totaal				507	45	35
energie %					#####	#####
12.00u (3)	kipfilet	▼	100 g	107	23	
	rijst (zilvervlies)	▼	80 g	274	7	54
	broccoli	▼	50 g		1	2
		▼	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				381	31	56
energie %					#####	#####
15.00u (4)	ei	▼	2 stuk	164	14	0
	ei-eiwit	▼	2 stuk	32	8	0
	amandelen	▼	10 g	65	2	1
	appel	▼	1 stuk	66		14
	havermout	▼	50 g	173	7	31
		▼	0 -	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0
totaal				500	31	46
energie %					#####	#####

16.00 (5)		▼	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
energie %				#####	#####	
18.00 (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
totaal				0	0	0
energie %				#####	#####	
20.30 PostWO	banaan	▼	1 stuk	90	1	20
		▼	stuk			
	brinta	▼	60 g	207	7	37
	melk (half volle)	▼	300 ml	144	11	14
		▼	0 -	0	0	0
		▼	-			
	whey proteïne (body	▼	30 g	132	26	3
	ontbijtkoek	▼	55 g	140	2	22
totaal				713	47	96
energie %				#####	#####	
23.00u (7)	kwark (mager)	▼	500 g	265	43	23
		▼	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				265	43	23
energie %				#####	#####	
TOTAAL				2849	240	312
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					#####	#####
TOTAALCAL					960	1247
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					#####	#####
TOTAAL%					44%	56%