

Maaltijd	Voedingsmiddel	#	Kcal	E	K	V
09:30	Havermout	50 gr	188	7	30	4
	Whey Protein	40 gr	160	31	3	3
	Halfvolle Melk	200 ml	92	7	9	3
	Pindakaas	30 gr	188	9	4	14
	Lijnzaad	10 gr	51	2	0	4
	Chiazaad	5 gr	23	1	0	2
	Hennepzaad	5 gr	29	1	0	3
	Amandelen	10 gr	61	3	1	5
	Walnoten	10 gr	70	2	0	7
	Banaan	60 gr	55	1	12	0
	TOTAAL		917	64	59	44
12:00	Brood	210 gr	464	23	78	4
	Leverworst	75 gr	206	8	2	19
	Eieren	105 gr	140	13	1	9
	Appel	110 gr	65	0	14	0
	TOTAAL		875	44	95	32
15:00	Macaroni	75 gr	268	10	54	1
	Gehakt	143 gr	326	29	1	23
	Tomatensaus	114 gr	38	2	6	0
	Olijfolie	14,3 ml	117	0	0	13
	TOTAAL		748	40	62	37
17:30	AVONDETEN		500	25	40	15
19:30	Rijst	100 gr	354	8	78	1
	Kip	100 gr	114	25	0	1
	Olijfolie	14,3 ml	117	0	0	13
	TOTAAL		585	33	78	15
	TOTAAL		3625	205	334	143