

Persoonlijke informatie:

Datum: 26-3-2015

Type:	Man	Omtrek:	cm
Leeftijd:	22 jaar	Schouders	120
Lengte:	184cm	Taille	83
Fitnesservaring (jr):	3 jaar	Borst	100
Totale massa:	80,9kg	Biceps	31/37
Vetvrije massa:	70,3kg	Onderarm	29,5
Eerder schema	3306	Bovenbeen	59
Vetpercentage:	13%	Kuit	38,5
BMI	23,9	Heup	84

Source: <http://www.calorielijst.nl/product/?calorie=2575>

Voedingsschema: (maandag t/m vrijdag)									
Tijd		Voedingsstof in grammen				Voedingsstof in Kcal.			
Maaltijd 1	07:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Halfvolle melk (400 ml)			18	14	6		72	56	54
Whey (30 gr.)			4	24	1		16	96	9
Ultra fine oats (90gr)			50,4	12	4,8		201,6	48	43,2
Totaal maaltijd 1			72,4	50	11,8	0	289,6	200	106,2
Maaltijd 2	09:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	5,8	2,6		109,6	23,2	23,4
Plakjes kipfilet (3x)			1,2	8,25	1,2		4,8	33	10,8
Pindakaas (1x)			2,3	3	8,3		9,2	12	74,7
Banaan			29	1,4	0		116	5,6	0
Totaal maaltijd 2			59,9	18,45	12,1		239,6	73,8	108,9
Maaltijd 3	11:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	5,8	2,6		109,6	23,2	23,4
Plakjes kipfilet (3x)			1,2	8,25	1,2		4,8	33	10,8
Pindakaas (1x)			2,3	3	8,3		9,2	12	74,7
Appel (met schil)			13	0,2	0,2		52	0,8	1,8
Totaal maaltijd 3			43,9	17,25	12,3		175,6	69	110,7
Maaltijd 4	13:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (2x)			27,4	5,8	2,6		109,6	23,2	23,4
Pindakaas (1x)			2,3	3	8,3		9,2	12	74,7
Plakjes kipfilet (3x)			1,2	8,25	1,2		4,8	33	10,8
Mandarijn			4	0	0		16	0	0
Totaal maaltijd 4			34,9	17,05	12,1		139,6	68,2	108,9
Maaltijd 5	16:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Volkoren boterham (4x)			54,8	11,6	5,2		219,2	46,4	46,8
Plakjes kipfilet (6x)			2,4	16,5	2,4		9,6	66	21,6
Pindakaas (2x)			4,6	6	16,6		18,4	24	149,4
Totaal maaltijd 5			61,8	34,1	24,2		247,2	136,4	217,8
Maaltijd 6	20:00		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Kip (200 gr.)			0	46	3		0	184	27
Broccoli/Bonen (200 gr.)			4	6,6	2,6		16	26,4	23,4
Rijst volkoren (125 gr.)			93,75	10	3,75		375	40	33,75
Olijfolie (15gr)			0	0	13,7		0	0	123,3
Ketchup (3porties)			9,6	0,6	0		38,4	2,4	0
Totaal maaltijd 6			107,35	63,2	23,05		429,4	252,8	207,45
Maaltijd 7	21:30		K.hydraat	Eiwit	Vet		K.hydraat	Eiwit	Vet
Magere kwark (500gr)			27,5	45	1		110	180	9
Totaal maaltijd 6			27,5	45	1		110	180	9
Totaal alle maaltijden			407,75	245,05	96,55		1631	980,2	868,95

134
54% 37% 9%

90,5
66% 20% 13%

73,5
60% 23% 17%

64,1
54% 27% 19%

120
51% 28% 20%

194
55% 33% 12%

73,5
37% 61% 1%

Hoeveelheden:

	Gram	Kcal.	%
Koolhydraten	407,75	1631	47%
Eiwitten	245,05	980,2	28%
Vetten	96,55	868,95	25%
Totaal:		3480,15	
Volgens vorig schema:		3306	
Erboven:		174,15	