

Maaltijd 1	Gram	Calorieën	Proteïne	Koolhydraten	Vet
eiwit ^A _V	90	43.2	9.9	0.9	0.0
melk, volle ^A _V	200	122.0	6.0	10.0	6.0
- - voeding kiezen - - ^A _V	0	0	0	0	0
Totaal:	290	165	15(48.4%)	10(32.3%)	6(19.4%)

Maaltijd 2	Gram	Calorieën	Proteïne	Koolhydraten	Vet
appelen ^A _V	100	52.0	0.0	14.0	0.0
kip, borst, plakjes ^A _V	100	79.0	17.0	2.0	0.0
broccoli ^A _V	50	17.0	1.5	3.5	0.0
komkommer ^A _V	100	12.0	1.0	2.0	0.0
Totaal:	350	160	19(47.5%)	21(52.5%)	0(0.0%)

Maaltijd 3	Gram	Calorieën	Proteïne	Koolhydraten	Vet
bananen ^A _V	150	133.5	1.5	34.5	0.0
- - voeding kiezen - - ^A _V	0	0	0	0	0
kip, borst, plakjes ^A _V	150	118.5	25.5	3.0	0.0
broccoli ^A _V	50	17.0	1.5	3.5	0.0
komkommer ^A _V	100	12.0	1.0	2.0	0.0
Totaal:	450	280	28(40.0%)	42(60.0%)	0(0.0%)

Maaltijd 4	Gram	Calorieën	Proteïne	Koolhydraten	Vet
tomaten ^A _V	65	11.7	0.7	2.6	0.0
appelen ^A _V	100	52.0	0.0	14.0	0.0
tonijn, blik in eigen nat ^A _V	185	236.8	44.4	0.0	5.5
sla, groen ^A _V	100	15.0	1.0	3.0	0.0
komkommer ^A _V	60	7.2	0.6	1.2	0.0
Totaal:	510	321	45(64.3%)	20(28.6%)	5(7.1%)

Maaltijd 5	Gram	Calorieën	Proteïne	Koolhydraten	Vet
cashewnoten ^A _V	60	331.8	10.8	18.0	26.4
melk, volle ^A _V	200	122.0	6.0	10.0	6.0
- - voeding kiezen - - ^A _V	0	0	0	0	0
Totaal:	260	453	16(21.1%)	28(36.8%)	32(42.1%)

Totaal calorieën	Totaal proteïne	Total koolhydraten	Totaal vet
1379	123	121	43
	42.9%	42.2%	15.0%