

08.00u	havermout	▼	327	50 g	182	7	31	4
	ei	▼	223	1 stuk	82	7	0	6
	rozijnen	▼	714	10 g	28	0	6	0
		▼	1	150 -	0	0	0	0
	banaan	▼	46	1 stuk	124	1	30	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
				totaal	415	15	67	10
				energie %		14%	65%	21%
12.00u	tomaten	▼	842	50 g	8	1	2	0
	tonijn, eigen nat	▼	852	60 g	71	17	0	1
	sla	▼	767	35 g	4	0	1	0
	lijnzaad	▼	496	10 g	49	2	1	3
	volkoren wrap	▼	911	75 g	254	10	57	1
		▼	1	10 -	0	0	0	0
	whey perfection	▼	930	20 g	81	16	2	1
	appel	▼	21	1 stuk	60	1	14	0
				totaal	526	46	76	6
				energie %		34%	56%	10%
15.00u	komkommer	▼	456	150 g	12	2	2	0
	kipfilet (beleg)	▼	427	45 g	69	8	0	4
	rijstwafel	▼	688	3 stuk	78	2	18	0
	paprika (rood)	▼	598	60 g	29	1	6	0
	amandelen	▼	13	12 g	69	2	1	7
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
				totaal	257	14	26	11
				energie %		22%	41%	37%
18.00u	kabeljauwfilet	▼	371	100 g	90	18	0	2
	broccoli	▼	119	300 g	60	6	9	0
	olijfolie	▼	579	5 mL	41	0	0	5
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
				totaal	191	24	9	6
				energie %		51%	19%	29%
22.00u	kwark (mager)	▼	479	250 g	140	25	8	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0

		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
		▼	1	0 -	0	0	0	0
			totaal		140	25	8	0
			energie %			75%	25%	0%
TOTAAL		▼			1530	123	187	33
TOTAALCAL						494	749	294
TOTAAL%						32%	49%	19%

