

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
7:00	whey proteïne (revol	20 g		78	14	3	1
	brinta	100 g		366	12	74	3
	melk (half volle)	500 ml		250	18	25	8
	olijfolie	10 mL		82	0	0	9
		0 -		0	0	0	0
		-		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			776	44	102	20
	energie %				23%	53%	24%
9:30	bruinbrood	100 g		250	10	45	4
	kaas (gouda)	20 g		77	5	1	6
	kipfilet (beleg)	20 g		31	3	0	2
	mosterd (devos lem	2 g		2	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			360	18	46	11
	energie %				20%	52%	28%
12:00	aardappelen	150 g		128	4	28	0
	kipfilet	100 g		111	21	0	3
	broccoli	50 g		10	1	2	0
	soep	100 g		29	1	4	1
	olijfolie	10 mL		82	0	0	9
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			360	27	33	13
	energie %				30%	37%	33%
15:00	banaan	1 stuk		124	1	30	0
	appel	1 stuk		60	1	14	0
	bruinbrood	80 g		200	8	36	3
	kipfilet	60 g		67	13	0	2
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
	totaal			451	22	80	5
	energie %				20%	71%	9%
17:30	rijst (zilervlies)	150 g		554	13	117	4
	kipfilet	100 g		111	21	0	3
	broccoli	100 g		20	2	3	0
		0 -		0	0	0	0
		0 -		0	0	0	0
		energie %		685	36	120	7
	energie %			21%	70%	9%	
21:00	kwark (mager)	250 g		140	25	8	0
	brinta	50 g		183	6	37	1
	melk (half volle)	250 ml		125	9	13	4
	cashew-noten	20 g		123	4	5	10
		0 -		0	0	0	0
	totaal			571	43	63	15
	energie %				31%	45%	24%

pre workout (19:	▼	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 -	0	0	0	0
totaal			0	0	0	0
energie %				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Voor het slapen	▼	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 -	0	0	0	0
totaal			0	0	0	0
energie %				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
TOTAAL			3202	190	444	71
TOTAALCAL				760	1778	638
TOTAAL%				24%	56%	20%
				Eiwitten	Koolhydraten	Vetten