

Macro's 2530 kcal 223gr eiwitten 71gr vet 250gr koolhydraten

	Hoeveelheid	Kcal	Eiwitten	Vetten	Koolhydraten
Ontbijt 7u15					
Havermout	75 gram	285	10	5	46
Pindakaas	20 gram	126	6	10	2
		411	16	15	48
Snack 10u30					
Proteïne Shake	2 scoops	160	31	3	3
Eieren	3	284	23	20	3
Volkoren brood	2 snee	172	6	2	32
		616	60	25	38
Middag 12u30					
Basmati rijst	75 gram	107	3	0	23
Roerbakgroente italiaans AH	200gr	60	2	0	10
Kipfilet	150 gram	236	45	6	0
		403	50	6	33
Snack 16u00					
Proteïne Shake	2 scoops	160	31	3	3
Banaan	1 stuk	124	1	0	31
		284	32	3	34
Diner 19u00					
Kabeljauwfilet	125 gram	148	28	4	1
Doperwten	100 gram	86	5	0	14
Basmati rijst	150 gram	214	6	0	48
		448	39	4	63
Snack 21u00					
Kwark	200 gram	106	20	1	7
Walnoten	30 gram	203	4	19	4
Blauwe bessen	100 gram	57	1	0	14
		366	25	20	25
Dagtotaal		2528	222	73	241