

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v	
07.30u (1)	havermout		80 g	290	10	50	6	
	whey proteïne (body		40 g	104	32	4	0	
	banaan		1 stuk	124	1	30	0	
			1 -	0	0	0	0	
			40 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			totaal	519	43	84	6	
		energie %		31%	60%	10%		
11.00 (2)	brood (volkoren)		33 g	69	2	13	1	
	kipfilet (beleg)		33 g	51	6	0	3	
	brood (volkoren)		33 g	69	2	13	1	
	kipfilet (beleg)		33 g	51	6	0	3	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			totaal	239	15	27	8	
		energie %		25%	45%	30%		
13.00u (3)	rijst (zilvervlies)		75 g	277	7	59	2	
	kipfilet		150 g	167	32	0	5	
	broccoli		200 g	40	4	6	0	
	2 eetlepel		olijfolie		15 mL	123	0	14
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			0 -	0	0	0	0	
			totaal	607	42	65	20	
		energie %		28%	43%	30%		
15.00u (4)	brood (volkoren)		33 g	69	2	13	1	
	kipfilet (beleg)		33 g	51	6	0	3	
	brood (volkoren)		33 g	69	2	13	1	
	kipfilet (beleg)		33 g	51	6	0	3	
			0 -	0	0	0	0	
			totaal	239	15	27	8	
			energie %		25%	45%	30%	
17:30: (5)	aardappelen		200 g	170	5	37	0	
	kabeljauwfilet		150 g	135	27	0	2	
	broccoli		200 g	40	4	6	0	
	2 eetlepel		olijfolie		15 mL	123	0	14

		0 -	0	0	0	0
		totaal	468	36	43	16
		energie %		31%	37%	31%
18:30 u Pre-WO	dextrose	10 g	37	0	9	0
	whey proteïne (body	10 g	26	8	1	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		totaal	63	8	10	0
		energie %		43%	56%	1%
19:00	Workout					
20:30 u Post-WO	dextrose	40 g	148	0	37	0
	whey proteïne (body	25 g	65	20	3	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		0 -	0	0	0	0
		totaal	213	20	40	0
		energie %		33%	66%	1%
21.00u (5)		500 -	0	0	0	0
		40 -	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!
22.00u (6)	kwark (mager)	500 g	280	49	17	0
	amandelen	30 g	173	5	1	16
		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	453	54	18	16
		energie %		50%	16%	34%
TOTAAL			2738	225	303	74