

Maaltijd			Eiwit	Koolhydraat	Vet	Kcal
	0,5 liter	Halfvolle melk	17,50	24,50	0,50	172,50
09:00	4 stuk	Volkoren brood	8,40	55,20	4,40	294,00
	50 gram	kipfilet (4 plakjes)	10,50	0,00	1,50	55,50
	35 gram	whey protein	15,00	2,00	0,00	68,00
	4 stuk	Volkoren brood	8,40	55,20	4,40	294,00
11:00	50 gram	kipfilet (4 plakjes)	10,50	0,00	1,50	55,50
	100 gram	Zilvervlies rijst	8,00	74,00	2,50	350,50
13:00	100 gram	Kipfilet	21,00	0,00	3,00	111,00
	eetlepel	olijfolie	0,00	0,00	9,00	88,00
50 gr	Halve	Paprika	0,50	2,25	0,00	13,00
50 gr	Halve	Courgette	0,90	2,25	0,00	13,50
	1 el	vissaus	1,10	2,90	0,10	17,00
	1 el	Sojasaus				
	kwart	Bouillon blokje	0,80	0,80	3,00	11,80
15:00	4 stuk	Volkoren brood	8,40	55,20	4,40	294,00
	50 gram	kipfilet (4 plakjes)	10,50	0,00	1,50	55,00
17:00	100	Zilvervlies rijst	8,00	74,00	2,50	350,50
	100 gram	Kipfilet	21,00	0,00	3,00	111,00
	eetlepel	olijfolie	0,00	0,00	9,00	88,00
	Halve	Paprika	0,50	2,25	0,00	13,00
	Halve	Courgette	0,90	2,25	0,00	13,50
	1 el	vissaus	1,10	2,90	0,10	17,00
	1 el	Sojasaus				
	kwart	Bouillon blokje	0,80	0,80	3,00	11,80
19:00	25 gram	haverhout	2,75	15,00	2,00	89,00
	250	melk	8,75	12,25	0,25	136,25
	2	eieren	12,60	0,00	10,10	140,00
	25	bloem				86,50
21:00	500gram	Kwark	33,75	21,00	0,20	220,80
	0,5 liter	Magere melk	17,50	24,50	0,50	172,50
22:00	0,5 liter	Magere melk	17,50	24,50	0,50	172,50
PWO	1 shake	PRO 85	24,00	8,60	24,00	109,00
PWO	1 shake	Hard	0,00	3,30	0,00	0,80
			Eiwit	Kh	Vet	Kcal
			270,65	465,65	90,95	3975,95