

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.00u (1)	brood (bruin)	120	31 g	74	3	14	0
	pindakaas	643	15 g	95	3	2	8
	brinta	117	15 g	53	2	10	0
	melk (half volle)	537	200 ml	96	7	10	3
	multivitamine (sport)	566	1 stuk	0	0	0	0
	whey afslankproteïne	931	28 g	105	20	3	2
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
	Vereist Totaal			416	31	52	9
	Totaal			422	35	39	14
10.00 u (2)	brood (bruin)	120	31 g	74	3	14	0
	kipfilet (beleg)	428	25 g	39	4	0	2
	boter (halfvol)	103	5 g	20	0	0	2
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
	Vereist Totaal			333	25	42	7
	Totaal			132	7	14	5
12.00u (3)	sla	769	50 g	5	0	1	0
	tonijn in olie	853	50 g	114	11	0	8
	kornkommer	458	65 g	5	1	1	0
	radijsjes	674	21 g	4	0	1	0
	tomaten	844	63 g	10	1	2	0
	feta	237	15 g	37	2	0	3
	paprika (groen)	599	26 g	7	0	2	0
		1	-	0	0	0	0
	Vereist Totaal			354	27	44	8
	Totaal			183	15	6	11
15.00u (4)	appel	21	1 stuk	60	1	14	0
	rijstwafel	690	1 stuk	26	1	6	0
		1	0 -	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
		1	-	0	0	0	0
	Vereist Totaal			333	25	42	7
	Totaal			86	2	20	0
18:00u (5) Avondeten	wok groente	302	0 g	0	0	0	0
	wok groente	302	200 g	72	5	7	1
	rijst (zilvervies)	686	75 g	263	6	56	2
	wokolie	578	10 mL	81	0	0	9
	kipfilet	429	200 g	222	42	0	6
	sojasaus	796	10 mL	8	1	1	0
		1	0 -	0	0	0	0
		1	0 -	0	0	0	0
	Vereist Totaal			354	27	44	8
	Totaal			646	54	64	19
22:30u (6) Voor het slapen	kwark (mager)	481	150 g	78	10	7	0
	whey afslankproteïne	931	28 g	105	20	3	2
	cashew-noten	143	40 g	255	8	8	21
	kwark (mager)	481	210 g	109	14	10	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
	Vereist Totaal			291	22	36	6
	Totaal			547	53	29	22
TOTAAL				2016	166	172	70
TOTAALCAL					663	688	631
TOTAAL%					33%	35%	32%

	Invullen			
2080	Percent	Kcal	Grams	1 Gram
Protein	30%	624	156,00	4 kcal
Carbs	50%	1040	260,00	4 kcal
Fat	20%	416	46,22	9 kcal
Total	100%	2080	462,22	

	Total Percent	Kcal	Protein	Carbs	Fat
Meal 1	20%	416	31,20	52,00	9,24
Meal 2	16%	332,8	24,96	41,60	7,40
Meal 3	17%	353,6	26,52	44,20	7,86
Meal 4	16%	332,8	24,96	41,60	7,40
Meal 5	17%	353,6	26,52	44,20	7,86
Meal 6	14%	291,2	21,84	36,40	6,47
Total	100%	2080	156	260	46,22

Step 1: Lean Protein for every meal
Step 2: Choose a starchy carbohydrate for every meal
Step 3: Simple carbs for breakfast
Step 4: Fibrious Carbs for lunch/diner
Step 5: Sufficient fats
Step 6: Totals
Step 7: Control
Step 8: Plan
Step 9: Eat!