

TOTAAL:	schema:		Leeftijd:	20 Jaar (Student)
Calorieën	3410		Kg + lengte	+70 KG / 180 cm
Eiwit	328,4		Doel:	Clean bulk
Vet	81,3		Fitness:	Ma,Di,Do,Vr
Kool	325,8		Boksen	Wo
Tijd: 6.15	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
2 eieren (alleen het eiwit)	34	7,8	0,1	0,5
1 vitamine tabblet	0	0	0	0
Brinta met melk	347	11	2,1	65
TOTAAL	381	18,8	2,2	65,5
Tijd: 7.45	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
Cytogainer (met water)	580	54	5	79
TOTAAL	580	54	5	79
Tijd: 10.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
2 volkoren broodjes	152	6	2	27
met kiprolade (25 gram)	41	6	2	0
met kiprolade (25 gram)	41	6	2	0
TOTAAL	234	18	6	27
Tijd: 12.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
1 bak kwark (500 gram)	355	65	2,5	17,5
1 appel	68	0,5	0	15
TOTAAL	423	65,5	2,5	32,5
Tijd: 14.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
2 volkoren broodjes	152	6	2	27
met pindakaas	97	4	8	2,5
met pindakaas	97	4	8	2,5
50 gram hazelnoten	334	7,1	31,3	5,3
TOTAAL	680	21,1	49,3	32,3
Tijd: 16.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
1 bak kwark (500 gram)	355	65	2,5	17,5
TOTAAL	355	65	2,5	17,5
Tijd: 18.30 TRAINING TRAINING				
Tijd: 21.30 (post workout)	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
Whey shake (+ glu en bcaa)	113	22	1,4	2,5
TOTAAL	113	22	1,4	2,5
Tijd: 22.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
avond eten (groente+vlees)	531	42	11	67
TOTAAL	531	42	11	67
Tijd: 23.00	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
vitamine tab	0	0	0	0
Whey shake (+ glu en bcaa)	113	22	1,4	2,5
TOTAAL	113	22	1,4	2,5
	Calorieën	Eiwit	Vet	Koolhydraten
SUB TOTAAL:	3410	328,4	81,3	325,8