**Voedselschema 2020**

Cal Vet KH EW

3 eieren (enkel wit) 50 0 0 12

3 rijstwafels met Humus 215 10 23 5

Eiwittenshake 30g (met water) 110 1 3 23

***Totaal ontbijt 375 11 26 40***

225g kipfilet gegrild 260 7 7 45

60g basmati rijst gekookt 210 0 46 5

Gemengde sla 200g 20 0 2 2

Granaatappel saus 20g (voor bij de sla) 14 0 3 0

***Totaal lunch 504 7 58 52***

*Eiwittenshake 30g (met water) 110 cal 1 3 23*

*Amandelen 30g (naturel) 200 17 4 7*

Pasta 60g 208 1 43 7

Tomatensaus 150ml 150 6 15 2

Kip 225g (gekookt) 260 7 7 45

Doperwten en wortelen 120g 55 0 8 3

***Totaal avondeten 673 14 73 57***

Gemengde sla 200g 20 0 2 2

Granaatappel saus 20g (voor bij de sla) 14 0 3 0

Tonijn eigen nat 100g 106 0 0 25

***Totaal voor het slapen 140 0 5 27***

**Totaal 2002 50 169 206**