

Voorbeeld van een dag

Naam: Jim Helder

Geboortedatum: 13-06-1988

Omschrijving	Hoeveelheid (gr)	Hoeveelheid (eenheid)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	Totaal vet (g)	Verzadigd vet	Cholesterol	Koolhydraten	Vezel (g)
Ontbijt (7.00/8.00 uur)									
Volkorenbrood	80 gram	2 snee	180	7	2	0	1	32	5
Jam	30 gram	2 broodbeleg	75	0	0	0	0	18	0
Melk halfvol	200 gram	200 gram	95	7	3	2	9	10	0
Appel	120 gram	1 stuks	60	0	0	0	0	14	3
				14					
Tussendoor (10.30)									
Kipfilet bereid	80 gram	80 gram	130	25	3	1	27	0	0
Roerbakgroente Italiaanse	150 gram	150 gram	80	3	4	1	0	8	3
Kidney beans gekookt	100 gram	100 gram	110	8	3	0	0	13	7
				36					
Lunch (12.00)									
Volkorenbrood	80 gram	2 snee	180	7	2	0	1	32	5
Kipfilet bereid	45 gram	3 broodbeleg	70	14	2	1	15	0	0
Kwark mager	200 gram	200 gram	120	20	1	1	0	8	0
Yoghurt mager	50 gram	50 gram	15	2	0	0	0	2	0
				43					
Tussendoor (14.30)									
Kipfilet bereid	80 gram	80 gram	130	25	3	1	27	0	0
Roerbakgroente Italiaanse	150 gram	150 gram	80	3	4	1	0	8	3
Kidney beans gekookt	100 gram	100 gram	110	8	3	0	0	13	7
				36					
Trainen									
Water	500 ml								
Avondeten (19.00)									
Bloemkool gekookt	150 gram	150 gram	20	3	0	0	0	2	2
Aardappelen gekookt	150 gram	150 gram	120	3	0	0	0	25	5
Gehakt rund bereid	95 gram	1 bal	210	21	12	5	40	6	1
				27					
Tussendoor									
Kwark mager	200 gram	200 gram	120	20	1	1	0	8	0
Yoghurt mager	50 gram	50 gram	15	2	0	0	0	2	0
Banaan	100 gram	1 stuks	90	1	0	0	0	20	3
				23					
Totaal	2210	2210	2010	179	43	14	120	221	44