

RUSTDAG

Tijdstip	Gewicht	Omschrijving	CAL	E	K	V
12 u	150 gr	ontvette ham	170	33	1	4
	50 gr	notenmix	322	9	10	27
	2	appels	108	1	24	0
17 u	200 gr	kip	220	48	0	4
	10 ml	olijfolie	88	0	0	10
	100 gr	zilvervliesrijst	342	14	64	3
	4	eieren	328	28	0	24
20 u	500 gr	kwark	275	45	20	2
TOTAAL			1.852	177	119	73
KCAL'S				707	476	658
MACRO'S			100%	38%	26%	36%

Tijdstip	Gewicht	Omschrijving	CAL	E	K	V
12u	75 gr	zilverliesrijst	270	6	56	2
	150 gr	tonijn	170	39	0	2
15u	100 gr	havermout	356	11	60	8
	1	banaan	86	1	19	0
	200 ml	magere melk	70	7	10	1
	2	appels	108	1	24	0
17u	30 gr	NR 1 B&F	67	2	14	0
18u30	70 gr	B&F Magnificent	149	2	35	0
19u	200 gr	biefstuk	220	48	0	4
	4	eieren	328	28	0	24
	200 gr	zilvervliesrijst	720	16	150	6
	30 gr	Whey	118	23	3	2
	300 ml	magere melk	105	10	14	1
TOTAAL			2.767	195	385	50
KCAL'S				779	1.542	446
MACRO'S			100%	28%	56%	16%