Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
8:00	brinta	25	g	92	3	19	1
	melk (half volle)	150	ml	75	5	8	2
	whey proteine (revol	15	g	59	11	2	1
	banaan	1	stuk	124	1	30	0
	amandelen	30	g	173	5	1	16
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		522	25	59	20
		energie %			**19%**	**46%**	**35%**
10:00	rijst (zilvervlies)	30	g	111	3	23	1
	kipfilet	75	g	83	16	0	2
	sperziebonen (gekoo	25	g	6	1	1	0
	olijfolie	5	mL	41	0	0	5
10 ml ketjap doen	ketjap manis	30	g	41	3	7	0
			-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		282	22	32	8
		energie %			**31%**	**45%**	**24%**
	1						
12:00	rijst (zilvervlies)	30	g	111	3	23	1
	kipfilet	75	g	83	16	0	2
	sperziebonen (gekoo	25	g	6	1	1	0
	appel	1	stuk	60	1	14	0
	olijfolie	5	mL	41	0	0	5
10 ml ketjap doen	ketjap manis	30	g	41	3	7	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		342	23	46	8
		energie %			**27%**	**53%**	**20%**
15:00	rijst (zilvervlies)	30	g	111	3	23	1
	kipfilet	75	g	83	16	0	2
	sperziebonen (gekoo	25	g	6	1	1	0
	olijfolie	5	mL	41	0	0	5
10 ml ketjap doen	ketjap manis	30	g	41	3	7	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		0	-	0	0	0	0
		totaal		282	22	32	8
		energie %			**31%**	**45%**	**24%**

17:30	kipfilet		150	g	167	32	0	5
	rijst (zilvervlies)		100	g	369	9	78	2
	sperziebonen (gekoo		100	g	24	2	4	0
	olijfolie		5	mL	41	0	0	5
			0	-	0	0	0	0
		energie %			601	43	82	11
		energie %				**28%**	**54%**	**17%**
21:00	BCAA's		5	g	20	5	0	0
	appel		1	stuk	60	1	14	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
		totaal			80	6	14	0
		energie %				**30%**	**70%**	**0%**
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
		totaal			0	0	0	0
		energie %				######	######	######
	melk (half volle)		150	ml	75	5	8	2
Voor het slapen	whey proteine (revol		15	g	59	11	2	1
	amandelen		30	g	173	5	1	16
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
			0	-	0	0	0	0
		totaal			307	21	11	19
		energie %				**28%**	**14%**	**58%**
TOTAAL					**2416**	**162**	**275**	**74**
TOTAALCAL						**649**	**1098**	**663**
TOTAAL%						**27%**	**46%**	**28%**