

MAALTIJD		PRODUCT	HOEVEELHEID	EENHEID	KCAL	E
MAANDAG						
1		rijst (basmati)	75	g	259.88	5.25
Vanaf 's middags		kipfilet	200	g	222	42
NIET VROEGER		broccoli	150	g	30	3
	Uit blik of vers niet gesuikerd	ananas	150	g	132	
	1234			-	0	0
			totaal		643.88	50.25
			energie %			0.3122
DINSDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
WOENSDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
DONDERDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
VRIJDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
ZATERDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
ZONDAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724
EXTRA DAG						
14-15u		appel	1	stuk	60	1
		banaan	1	stuk	124	1
	Ongebrand, Ongezouten	cashew-noten	50	g	308.5	9
	minstens 80% puur	chocolade (puur)	50	g	253.75	2.5
			totaal		746.25	13.5
			energie %			0.0724

Vragen?

contact@karimdhondtfitness.be

tel: +32 (0) 478 21 83 43