






















Ontbijt		Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Gekookt ei	1 stuk (50 gram)	68 kcal	1 g.	6.2 g.	4.4 g.
	Pindakaas	1 voor 1 snee (15 gram)	100.8 kcal	1.8 g.	3.7 g.	8.6 g.
	Smeerkaas 48+	1 voor 1 snee (20 gram)	52.8 kcal	0.4 g.	2.4 g.	4.6 g.
	Smeerkaas 20+	1 broodbeleg (15 gram)	22.8 kcal	0.5 g.	2.6 g.	1.2 g.
	Goudse kaas 48+	1 plak voor 1 snee (20 ...)	76 kcal	0.6 g.	4.6 g.	6.1 g.
	Kaas 30+	1 voor 1 snee (20 gram)	55.8 kcal	0 g.	6 g.	3.5 g.

Tussendoortje		Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Huttenkase	1 eetlepel (10 gram)	9.5 kcal	0.2 g.	1.2 g.	0.4 g.
	Optimel kwark 0% vet	1 dessertschaal (150 gr)	60 kcal	6.5 g.	9.2 g.	0 g.
	Cashewnoten	1 handje (25 gram)	153.8 kcal	5.2 g.	5.3 g.	12.2 g.
	Pistachenoten	1 handje (25 gram)	148 kcal	2.7 g.	6 g.	12.1 g.
	Amandelnoten	1 handje (25 gram)	164.8 kcal	3.5 g.	5.4 g.	14 g.
	Pompoenpitten	1 eetlepel (15 gram)	86.1 kcal	0.4 g.	4.5 g.	7.1 g.
	Skyr naturel	1 Halve bak 225 gr	146.3 kcal	9 g.	24.8 g.	0 g.
	magere yoghurt griekse stijl	1 kom (150 gram)	73.5 kcal	3.9 g.	12.9 g.	0 g.

Lunch / Diner		Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	Tilapia	100 gram	101 kcal	0 g.	17.8 g.	3.3 g.
	Sardines in water	1 Uitlekgewicht (85 gr...	147.1 kcal	0 g.	18.7 g.	8 g.
	Rosbief	1 plak - (20 gr...	48 kcal	0 g.	10 g.	0.8 g.
	Lamsgehakt	1 Lamsgehakt (100 gra...	192 kcal	0 g.	19.3 g.	12.9 g.
	Lamsvlees	1 stukje (100 gram)	158 kcal	0 g.	20.7 g.	8.3 g.
	Rundergehakt AH	1 portie (100 gram)	250 kcal	0.3 g.	19 g.	19 g.
	Kipfilet bereid	1 stukje (100 gram)	158 kcal	0 g.	30.9 g.	3.8 g.
	Kipfilet broodbeleg	1 voor 1 snee (15 gram)	19.5 kcal	0.5 g.	2.7 g.	0.7 g.

	Kalkoenfilet (vleeswaar)	1 voor 1 snee (15 gram)	17 kcal	0.5 g.	3 g.	0.4 g.
	Kalkoenfilet	100 gram	110 kcal	0 g.	24.8 g.	1.2 g.
	gegrilde of gebakken zalm	1 stuk (100 gram)	171 kcal	0.5 g.	24 g.	7.6 g.
	Kabeljauwfilet gebakken/gestoofd	100 gram	118 kcal	0.6 g.	21.5 g.	3.3 g.
	Tonijn in water blik	1 blikje (140 gram)	163.8 kcal	0 g.	36.4 g.	2 g.
	ossenhaas	1 Ossenhaas (100 gram)	116 kcal	0 g.	23.7 g.	2.3 g.
	Rundergehakt mager	1 Kleine maaltijd (100 ...	195 kcal	0.9 g.	19 g.	13 g.

Eiwit supplementen XXL Nutrition

		Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
	milk chocolate peanut crunch	1 Reep (65 gram)	273.7 kcal	21.8 g.	18.7 g.	12.2 g.
	Xxl nutrition delicious crunchy protein bar cookies ...	1 Bar (65 gram)	277.6 kcal	19.2 g.	19.9 g.	12.5 g.
	Delicious crunchy bar Double chocolate crunch	1 reep (65 gram)	265.2 kcal	21.1 g.	18.3 g.	11.6 g.
	Delicious crunchy proteïn bar milk chocolate caramel	1 Reep (65 gram)	272.4 kcal	23.5 g.	20 g.	11.4 g.
	Xxl whey delicious	2 Maatschep (40 gram)	157.4 kcal	2.6 g.	31.4 g.	2.3 g.