Koolhydraten Vetten EIWITTEN

Voor onze komende 24 uurs wedstrijd zal ons menu er vrijdag er als volgt uit zien :

ONTBIJT : - 240 gr. (4 sneden) eiwitarm brood.

* 30 gr margarine boter
* 70 gr honing
* 250 ml Rijstmelk ( Rice Dream )
* Cooler 20 + 250 ml water

TOTAAL : 1251 KCAL : 219 gr Koolhydraten 30 gr Vetten 21,*5 EIWITTEN*

20gr Cooler en 1,5 gr natuurlijke eiwitten

Middagmaal , tussendoortjes , avondmaal volgen later.

DOEL is een Totaal van minimaal 4000 KCALwww