

Ingredienten	kCalorien/ 100 gm	Gram	Totaal	Dagen
Ontbijt				
Instant koffie / Thee	100	6	6	45
Multi - vitamine	0	2	0	45
Melkpoeder	600	20	120	45
Suiker	385	24	92,4	45
Pemmicaan	644	70	450,8	45
Rijst	363	50	181,5	45
Cheddar kaas, gevriesdr.	614	25	153,5	45
St Andre kaas, gevriesdr.	712	30	213,6	45
Subtotaal ontbijt		227	1217,8	
Lunch				
Boter	716	100	716	45
Bacon (gerookt)	650	80	520	45
Noten	712	100	712	45
Zero reep	600	50	300	45
Chocolade Truffle	650	75	487,5	45
Sucarie	420	20	84	45
Kruidenthee	1	3	0,03	45
Subtotaal lunch		428	2819,53	
Diner				
Melkpoeder	600	50	300	45
Suiker (maple)	350	35	122,5	45
Whiskey		30	85	45
Pemmicaan	644	100	644	45
Cocos melk	600	20	120	45
Pasta	383	80	306,4	45
Cheddar kaas	614	40	245,6	45
St Andre kaas	775	40	310	45
Subtotaal diner		395	2133,5	
Totaal gewicht en kcalorien per dag		1050	6170,83	