

Samenstelling dieet Lapland-trektocht

Streefdoel: 13700 kJ/dag

Gewicht voor 6 dagen 4.7 kg

		g	kJ/100g	kJ
Ontbijt				
koffie				
muesli		120	1430	1716
melkpoeder	0.35 l	39	2357	919
Lunch				
volkoren brood	4 sneden	31	811	251
worst	1 stuk	55	1717	944
kaas	1 snede	60	1585	951
Dinner				
soep	1 portie	17.7	2011	356
pakje gevriesdroogd		250	1700	4250
Tussendoor				
Granny	2 stuks	50	1829	915
Noten		60	2770	1662
Energiedrank	1 l	46	1635	752
Chocolade	1 stuk	47	2236	1051
		776		13767