Eerste dag voeding bijgehouden:

Afbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijving

Tweede dag voeding bijgehouden:

Afbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijving

Afbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met schermafbeelding

Automatisch gegenereerde beschrijving

3. Er zijn veel dingen die overeenkomen met de schijf van 5 zoals alle eiwitbronnen en zuivel die erin staan maar er zijn ook dingen waar nog aan gewerkt moet worden zoals het snoep in de avond.

Verbeterpunten:

1. Snoep in de avond vervangen voor een gezonder alternatief zoals rooiebessen of blue Berry bessen. En de verse worst waar heel veel calorieën in zitten vervangen door een ander stuk vlees met minder vet en meer eiwitten zoals kipfiletlapjes.
2. Gemiddeld 1000 calorieën in het avond maal dan moet je ongeveer 7 keer 15 minuten hardlopen om dat er weer vanaf te halen dus in totaal ben je dan 105 minuten bezig voor 1 avondmaal.