

PART 1

08.00

40 gram proteïne en 50 gram havermout of Brinta. *Meng de ingrediënten in de blender tot een shake.

Of

90 gram proteïne met 250 ml water

Of

250 gram magere kwark met 1 handje (=25 gram) ongebrande en ongezouten noten.

*Hierbij 1 multivitaminen tablet, 1-2 capsules omega vetzuren. (Eventueel een fat burner 15-30 minuten voor het ontbijt).

10.30

40 gram proteïne en 1 stuks fruit (appel, sinaasappel Of peer).

Of

Salade van 100-250 gram groente met 100 gram tonijn en 1 eetlepel olijfolie.

Of

2 volkoren rijstwafels met 100 gram kipfilet.

13.00

2 volkoren boterhammen met 100 gram kipfilet/rosbief/runderrookvlees of zalmfilet.

Of

90 gram proteïne met 250 ml water

Of

250 gram magere kwark met 1 handje (=25 gram) ongebrande en ongezouten noten.

TOTAAL:

TOTAAL (EXACTE TOTALEN VARIËREN V/D KEUZE VAN VOEDINGSMIDDELEN):
1850 KCAL 206 GR-EIWIT (=56%)

134 GR-KOOLHYDRATEN (=29%) 31 GR-VET (=15%)

*ALLE VOEDINGSMIDDELEN ZIJN (RAUW) GEWOGEN VOOR DE BEREIDING.

PART 2

15.30

40 gram proteïne en 1 stuks fruit (appel, sinaasappel of peer).

Of

Salade van 100-250 gram groente met 100 gram tonijn en 1 eetlepel olijfolie.

Of

2 volkoren rijstwafels met 100 gram kipfilet.

18.00

150 gram biefstuk, kip- of kalkoenfilet of 200 gram kabeljauwfilet en 50 gram pasta of rijst of 200 gram (zoete) aardappels/300 gram groenten/suiker- en vetarme saus.

* Hierbij 1-2 capsules omega vetzuren.

19.00

VOOR DE TRAINING: 20-30 minuten voor je training neem je pre workout (NON STIM) eventueel aanvullend met een pomp matrix.

19.30-21.00

TIJDENS DE TRAINING: 1 serving amino/bcaa (eventueel aanvullend met total carb maar alleen als je laag in je suikers zit).

21.30

40 gram proteïne met water.

23:30

40 gram proteïne met water.

