

PART 1

08.00

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

Of

90 gram proteïne met 250 ml magere melk Of 350 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

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

Of

Salade van 100-250 gram groente met 125 gram tonijn en 1 eetlepel olijfolie. Of 3 volkoren rijstwafels met 100 gram kipfilet.

13.00

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

Of

90 gram proteïne met 250 ml magere melk Of 350 gram magere kwark met 1 handje (=25 gram) ongebrande en ongezouten noten.

PART 2

15:30

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

Of

Salade van 100-250 gram groente met 125 gram tonijn en 1 eetlepel olijfolie.

Of

3 volkoren rijstwafels met 100 gram kipfilet.

18.00

150 gram biefstuk, kip- of kalkoenfilet of 200 gram kabeljauwfilet en 75 gram pasta of rijst of 300 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 kun je een pre workout nemen (NON STIM) eventueel aanvullend met een pomp matrix.

19.30-21.00

TIJDENS DE TRAINING:

1 serving amino/bcaa

21.30

50 gram proteïne met water.

23:30

50 gram proteïne met water.

TOTAAL:

(EXACTE TOTALEN VARIËREN V/D KEUZE VAN VOEDINGSMIDDELEN):

2210 KCAL 305 GR-EIWIT (=54%) 174 GR-KOOLHYDRATEN (=31%) 36 GR-VET (=15%)

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

