|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **GRATIS DOWNLOAD** **POWERED BY:****WWW.SPIERFABRIEK.COM** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |  |

|  |
| --- |
| CUTTING MAINTENANCE DIEET 60-70KG 1. 08.00: 40 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) en 50 gram havermout of Brinta. \*Meng de ingrediënten in de blender tot een shake.

Of90 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) met 250 ml waterOf250 gram magere kwark met 1 handje (=25 gram) ongebrande en ongezouten noten.\*Hierbij [1 multivitaminen tablet](https://www.spierfabriek.com/webshop/vitamins--support/), 1-2 capsules omega vetzuren. (Eventueel een [fat](https://www.spierfabriek.com/webshop/sarms--support/detail/66/hybrid---muscle-rage.html) [burner](https://www.spierfabriek.com/webshop/vitamins--support/) 15-30 minuten voor het ontbijt).1. 10.30: 40 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) 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.1. 13.00: 2 volkoren boterhammen met 100 gram kipfilet/rosbief/runderrookvlees of zalmfilet.

Of 90 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) met 250 ml waterOf 250 gram magere kwark met 1 handje (=25 gram) ongebrande en ongezouten noten.1. 15.30: 40 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) en 1 stuks fruit (appel, sinaasappel of peer).

Of Salade van 100-250 gram groente met 100 gram tonijn en 1 eetlepel olijfolie.Of2 volkoren rijstwafels met 100 gram kipfilet.1. 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.1. 19.00/VOOR DE TRAINING: 20-30 minuten voor je training neem je [pre workout](https://www.spierfabriek.com/webshop/preworkout/) eventueel aanvullend met een [pomp matrix](https://www.spierfabriek.com/).
2. 19.30-21.00/TIJDENS DE TRAINING: 1 serving [amino/bcaa](https://www.spierfabriek.com/webshop/preworkout/) (eventueel aanvullend met [total carb](https://www.spierfabriek.com/webshop/preworkout/detail/57/total-carb---cutler-nutrition.html) maar alleen als je laag in je suikers zit).
3. 21.30: 40 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) met water.
4. 23:30: 40 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) met water.

***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.*** |

 |