|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **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.   Of  90 gram [proteïne](https://www.spierfabriek.com/webshop/protein/) met 250 ml water  Of  250 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 water  Of  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.  Of  2 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.*** | |