



1. 50-70 gr havermout, 30 gr whey (120ml ei eiwit vloeibaar) + MV
2. 20- 40 gr rijst/pasta 50 - 100 gr rijst gekookt OF 2-4 rijst/maiswafels, 100 gr kip/ rund/ vis mag beleg zijn ook, ½ avocado
3. 120 gr biefstuk/ tartaar/ zalm + salade 150 gr Of een shake (30 gr whey iso) met een appel
4. 20-40 gr rijst/pasta- 50--100 gr gekookt OF 2-4 rijst/maiswafels, 100 gr kip, ½ avocado+ MV
5. 20 -40 gr rijst 50-100 gr gekookt of 80-160 gr airfryerfriet of aardappel, 125 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis, 150 gr groente
6. 5 eieren 2 eigeel, 80 gr groente OF 500 gr magere kwark naturel

Tijdens training: 5 gr bcaa,5 gr eaa

Mag ook een pre workout zijn met bcaa (kijk wel even naar de inhoud)

Na trainen: 5 gr EAA, 5 gr glutamine, 25 gr whey (iso).

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd

Cardio per week :

3 x 30 min min cardio bpm 110-130 daarna 4 x 30 min

1 x daag Vitamines:

1 x multi

2 x vit c 1000mg

1 x zink 25 mg

1 x cla 1000mg

2 x omega 3 , 1000mg

1 x 1000mg L carnitine

-Bakken in kokosolie.

-Water 3 liter per dag dit is naast andere dranken die je eventueel zou nemen.

-Traingsdagen hoog rustdagen laag minimaal 2 dagen laag per week

- 2 maaltijden oer week junken/ weekend