



1. 70-100 gr havermout, 40 gr whey (200ml ei eiwit vloeibaar) / 6 eieren -1 eigeel + MV
2. 40- 60 gr rijst/pasta 100 - 150 gr rijst gekookt OF 4-6 rijst/maiswafels, 150 gr kip, ½ avocado,
3. 150 gr biefstuk/ tartaar/ zalm + salade 150 gr Of een shake (40 gr whey iso) met een appel
4. 40-60 gr rijst/pasta- 100--150 gr gekookt OF 4-6 rijst/maiswafels, 150 gr kip, ½ avocado, 80 gr groene groente bij rijst
5. 40 -80 gr rijst 100-150 gr gekookt of 120-225 gr airfryerfriet of aardappel, 150 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis, 150 gr groenten
6. 5 eieren 2 eigeel, 80 gr groente OF 500 gr magere kwark naturel mag met slimpie. Of 250 magere kwark naturel + 1 schep eiwit.

Tijdens training: 10 gr bcaa, 10 gr eaa optie pre work.

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

Na trainen: 10 gr EAA, 10 gr glutamine, 40 gr whey (iso).

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd

Cardio:

3 x 20 min min cardio bpm 110-130

MV = 1 x daag Vitamines:

1 x multi

2 x vit c 1000mg

1 x zink 25 mg

1 x cla 1000mg

2 x omega 3/6 , 1000mg

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

Weekend: 1-2 junkmaaltijden.