



1. 50-80 gr havermout, 40 gr whey (200ml ei eiwit vloeibaar) + MV
2. 30- 50 gr rijst/pasta 80 - 120 gr rijst gekookt OF 3-5 rijst/maiswafels, 120 gr kip, ½ avocado
3. 150 gr biefstuk/ tartaar/ zalm + salade 150 gr Of een shake (40 gr whey iso) met een appel
4. 30-50 gr rijst/pasta- 80--120 gr gekookt OF 3-5 rijst/maiswafels, 120 gr kip, ½ avocado+ MV
5. 30 -50 gr rijst 80-120 gr gekookt of 120-180 gr airfryerfriet of aardappel, 150 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis, 150 gr groente
6. 5 eieren 2 eigeel, 80 gr groente OF 500 gr magere kwark naturel

Tijdens training: 10 gr bcaa,10 gr eaa

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

Na trainen: 10 gr EAA, 10 gr glutamine, 30 gr whey (iso).

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd

Cardio per week :

3 x 20 min min cardio bpm 110-130

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