



1. **70 (H)** gr havermout/ olvarit rijstbloem/ brinta, 50 gr whey / (200ml eiwit vloeibaar(6 ei eiwit)+ 1 heel ei)+ MV
2. **4** rijstewafels/ maiswafels/ crackers (40 gr rijst/ rijstnoodles ongekookt), 150 gr kip (mag ook runderrookvlees/ rosbief/ carpaccio/ tonijn (waterbasis) huttenkase 250 gr , ½ avocado
3. Shake (40 gr)/ 150 gr kip / biefstuk/ tartaar/ zalm/ tonijn + appel (groen) / salade 200 gr.
4. **4** rijstewafels, 150 gr kipfilet (of ander beleg zie maaltijd 2), ½ avocado
5. **150** gr rijst/pasta k.k. (60 gram ongekookt gewogen) of 225 gr airfryerfriet of aardappel, 180 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis, 100 gr groente
6. 4 eieren 1 eigeel, of 250 gr magere kwark/ skyr plus 1 scoop whey./ 500 gr magere kwark/ skyr.

Tijdens training: 10 gr bcaa,10 gr eaa, optioneel pre workout (begin met een ½ dosering)

Na trainen: 10 gr EAA, 10 gr glutamine, 40 gr whey (iso)/ 25 gr iso clear/pepto pro
Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd (keuze uit maaltijd 2-4-5)

Cardio:

bpm 110-130 3 x 25 min cardio.

1 x daag Vitamines: MV

1 x multi

2 x vit c 1000mg

1 x zink 25 mg

1 x cla 1000mg

2 x omega 3 ,2000mg

-Bakken in kokosolie.

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

-2 x per week een junkmaaltijd naar keuze