



1. **60** gr havermout / brinta, 40 gr whey OF (200ml eiwit vloeibaar(6 ei eiwit)+ 1 heel ei)+ MV
2. **3** rijstewafels/ maiswafels/ crackers , 125 gr kip (mag ook runderrookvlees/ rosbief/ carpaccio/ tonijn (waterbasis) huttenkase 250 gr
3. Shake (40 gr)/ 150 gr kip / biefstuk/ tartaar/ zalm/ tonijn + appel (groen) / salade 200 gr.
4. **3** rijstewafels, 125 gr kipfilet (of ander beleg zie maaltijd 2)
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. OF 500 gr magere kwark/ skyr.

Tijdens training: 10 gr bcaa,10 gr eaa

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

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd (keuze uit maaltijd 2-4-5)

Cardio:

3 x 30 min cardio bpm 110-130 hartslag per week

1 x daag Vitamines: MV

1 x multi

1 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.

- weekend / per week 2 maaltijden.