



1. 3- 5 crackers (havermout 30-50+ whey 40 gr), 100 gr kipfilet + MV
2. 1- 2 rijstewafels/ maiswafels/crackers, 100 gr kip (mag ook runderrookvlees/ rosbief/ carpaccio/ tonijn (waterbasis)
3. Shake (40 gr) + appel
4. 1 - 2 rijstewafels , 100 gr kipfilet (of ander beleg zie maaltijd)
5. 70- 100 gr rijst k.k. (30- 40 gram ongekookt gewogen) of **100- 150** gr airfryerfriet of aardappel, 150 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis, 100 gr groente
6. 4 eieren 2 eigeel, 100 gr groente of 250 gr magere kwark plus 1 scoop whey.

Tijdens training: 10 gr bcaa,10 gr glutamine

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:

5 x 40 min cardio bpm 110-130

Cardio: na het trainen voor de shake

1 x daag Vitamines:

1 x multi

1 x vit c 1000mg

1 x zink 25 mg

1 x cla 1000mg

1 x omega 3 , 1000mg

Bakken in kokosolie.

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

1,5 eetlepel extra vergine olijfolie over je groente

Zout : 1,5 theelepel per dag over je eten max 1,5 gram

Junkmaaltijd 1-2 x per week –maandag tm vrijdag dieet.