



1. 40 L- 60 TR gr havermout met 1 schep whey / 5 eieren – waarvan 1 heel ei. + MV
2. 3 L- 5 TR maiswafels/ rijstwafels/ crackers, 75 gr kipfilet / runderrookvlees/ carpaccio/ rosbief/ kalkoen/ tonijn (waterbasis)
3. 100 gr zalm (gerookt of gebakken), 100 gr rauwkost naar keuze/sla
Of shake (1 scoop whey isolaat) met appel.
4. 3 L - 5 TR- rijstewafels/maiswafels/ wasa crackers, 75 gr kipfilet
5. 20 L (gekookt 50 gr) - 40 TR (100 gr gekookt gewogen) gr rijst of pasta ongekookt gewogen
OF 80 L-150 TR gr Airfryer friet/ aardappel, 100 gr kipfilet/ witvis/ tartaar / biefstuk, 100 gr
groente. (avondeten)
6. 4 eieren- waarvan 2 hele eieren, 80 gr groente of magere kwark naturel 250 gr optie slimpie of
caseïne shake 35gr.

Tijdens trainen: 5 gr bcaa- 5 gr eaa, pre workout (mag)

Na trainen: 5 gr eaa, 5 gr glutamine, 20 gr whey isolaat (1 schep) na 60 min een volgende maaltijd.
Bakken in kokosolie --- Water 2-3 liter per dag
1,5 eetlepel olijfolie (extra vergine) per dag over bijv. je groente - rauw
1,5 theelepel zout over je voeding per dag. (1,5 gr)

Cardio – low intensity bij na kracht 3 x 30 min. Per week. Bpm. 110-130 (hartslag) momenten: op
nuchtere maag voor ontbijt of na het trainen (voor je postworkout shake) of op een ander moment naar
keuze op de dag (1 uur van tevoren niets eten)

Cardio nuchter : 1 limoen , 5 gr bcaa, 5 gr gr eaa, 5 gr glutamine. L carnitne 1000mcg - optie
MV=

Vitaminen 1 x daags:

1x Multi vit

1x Vit C 1000mg

1x CLA (vetverbranding)

1x Omega 3/6

1x zink 25 mg

L= lage dag

TR= trainingsdag

Junkdag: 2 x weeks een maaltijd.