



1. 50 gr havermout, 40 gr whey + MV
2. 150 salade op rustdagen of 2 rijstewafels/maiswafel/crackers, 100 gr kip (mag ook runderrookvlees/ rosbief/ carpaccio/ tonijn (waterbasis), ½ avocado
3. Shake (40 gr) + appel OF 150 gr. zalm + salade – 1,5 eetlepel olijfolie (extra vergine)
4. 150 salade op rustdagen of 2 rijstewafels, 100 gr kipfilet (of ander beleg zie maaltijd 2), ½ avocado
5. 50 gr rijst / pasta k.k. 20 gram ongekookt gewogen) of 80 gr airfryerfriet of aardappel, 150 gr biefstuk / tartaar/ kipfilet/ witvis/ kalkoen, 100 gr groente
6. 4 eieren 2 eigeel optie/ als je wil 100 gr groente of 250 gr magere kwark plus 1 scoop whey. OF caseïne shake 40 gr

Tijdens training: 10 gr bcaa, 10 gr glutamine, (14 gr hyper workout)

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

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd

Cardio: 5 x 60 min cardio per week bpm 110-130 (hartslag)

Momenten voor de cardio: voor ontbijt, na trainen of 60 minuten na het eten – uur van tevoren niets meer eten.

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

-Bakken in kokosolie.

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

-1,5 eetlepel olijfolie over je groente (extra vergine olijfolie)

-1,5 gram zout per dag 1,5 theelepel.

- 10 gr bcaa, 10 gr eaa, 10 gr glutamine – 1 limoen/citroen bij cardio voor ontbijt.

Rode dagen mee starten.