

1. 50 --- 80 gr havermout, 40 gr whey + MV
2. 2 ---- 4 rijstewafels/maiswafel/crackers, 125 gr kip (mag ook runderrookvlees/ rosbief/ carpaccio/ tonijn (waterbasis)/ 4 eieren waarvan 2 hele.
3. Shake (40 gr) + 100 gr aardbei/ blauwe bessen/ ananas OF (3) x per week minimaal : 150 gr. zalm + salade – 1,5 eetlepel olijfolie (extra vergine)
4. 2 --- 4 rijstewafels, 125 gr kipfilet (of ander beleg zie maaltijd 2)
5. 125 – 200 gr rijst / pasta k.k. 50-80 gram ongekookt gewogen) of 180- 300 gr airfryerfriet of aardappel, 200 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 OF 500 gr magere kwark mag op smaak gemaakt worden met slimpie.

Tijdens training: 10 gr bcaa, 10 gr eaa, 10 gr glutamine

Na trainen: 3 rijstwafels- 20 gr jam, 10 gr EAA, 10 gr glutamine, 30 gr whey (iso).

Binnen 30-60 min. koolhydraat maaltijd

Cardio: 3 x 30 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

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 olijfolie over je groente (extra vergine olijfolie)

-1,5 gram zout per dag 1 theelepel.

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

Trainingsdagen – hoog Rustdagen – Laag !