

# BULK DIEET HEAVY WEIGHT

Krachttraining: 3 tot 5 trainingen per week.  
Supplementen: Iso whey, NH-7, Intra Amino,  
Ultimate Casein

ONTBIJT

500 gram magere kwark -3 handjes (=75 gram) gemengde ongebrande en ongezouten noten Voeg evt. zoetstof en kaneel toe



TUSSENDOOR

50 gram Iso whey -200 ml kokosmelk.  
Doe ingrediënten samen en maak met water een shake.



LUNCH

200 gram biefstuk of kip- of kalkoenfilet of 300 gram kabeljauw, tilapia of panga. Pam spray om te bakken -100 gram rijst of pasta of 400 gram aardappels -400 gram broccoli



VOOR TRAINEN

Half uur voor de training: 1 schep NH-7, opgelost in glas water.  
*(Komt te vervallen op rust dagen.)*



TIJDENS

Tijdens de krachttraining: 1 schep Intra Amino opgelost in halve liter water.  
*(Komt te vervallen op rust dagen.)*



NA TRAINEN

Na de training: 50 gram Iso whey -100 gram havermout -1 banaan  
Maak in blender een shake van ingrediënten. Training. Drink na de training 80 gram Vitargo. Vervalt op rustdagen.



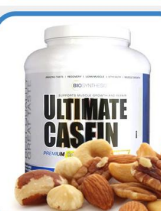
DINNER

200 gram biefstuk of kip- of kalkoenfilet of 300 gram kabeljauw, tilapia of panga. Pam spray om te bakken -100 gram rijst of pasta of 400 gram aardappels -400 gram broccoli



AVONDSNACK

2 scoops Ultimate Casein  
2,5 handjes (=75 gram) Amandelen



**Trainingsdagen:** 4270 kcal/ 378 gram eiwit/ 140 gram vet/ 370 gram koolhydraten  
**Rustdagen:** 3930 kcal/ 369 gram eiwit/ 140 gram vet/ 296 gram koolhydraten