

Krachttraining: 3 tot 5 per week. **Cardio:** 15 minuten na krachtraing.

Supplementen: Complex-5, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein

ONTBLIJT

1 serving Complex-5 lean muscle gainer
(130 gram)



LUNCH

150 gram kip/ kalkoenfilet/ rosbief/ runderrookvlees
2 volkoren boterhammen



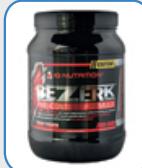
TUSSENDOOR

3 hele eieren of 100 gram (gerookte) zalm of 200 gram cottage cheese
2 volkoren boterhammen



TRAINEN

Half uur voor de training: 1 schep Bezerk 100%,
opgelost in glas water.



NA TRAINEN

1 serving Complex-5 lean muscle gainer
(130 gram)



DINNER

50 gram rijst/ pasta of 200 gram aardappelen
150 gram biefstuk/ kipfilet of 200 gram koolvis
1 avocado
200 gram groente



AVONDSHAKE

2 scoops Ultimate casein



Krachttrainingsdag: 2730 calorieën/ 245 gram eiwit/ 75 gram vet/ 274 gram koolhydraten

Rust dagen: 2205 calorieën/ 196 gram eiwit/ 62 gram vet/ 221 gram koolhydraten