

Krachttraining: 3 tot 5 per week. **Cardio:** 60 minuten na krachtraing.
Supplementen: Iso Whey, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

ONTBLIJT	50 gram Iso Whey 25 gram Havermout	
LUNCH	175 gram kip/ kalkoenfilet/ rosbief/ runderrookvlees 1 tablet Axelamin	
TUSSENDOOR	3 hele eieren of 100 gram (gerookte) zalm of 200 gram cottage cheese	
TRAINEN	Half uur voor de training: 1 schep Bezerk 100%, opgelost in glas water. Tijdens de krachttraining: 1 serving Intra amino, opgelost in halve liter water.	 
NA TRAINEN	50 gram Iso Whey 50 gram Havermout	
DINNER	25 gram rijst/ pasta of 100 gram aardappelen 175 gram biefstuk/ kipfilet of 250 gram koolvis 1 avocado 200 gram groente	
AVONDSHAKE	2 scoops Ultimate casein 1 tablet Axelamin	

Krachttrainingsdag: 1929 calorieën/ 251 gram eiwit/ 51 gram vet/ 123 gram koolhydraten

Rust dagen: 1555 calorieën/ 199 gram eiwit/ 48 gram vet/ 89 gram koolhydraten