

ONTBIJT

3 Scoops Ultimate Mass
Voeg wat water toe en maak een shake.



TUSSENDOOR

3 hele eieren
4 sneetjes volkoren brood



LUNCH

150 gram kipfilet of runder rookvlees of rosbief
4 sneetjes volkoren brood



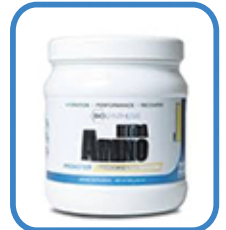
VOOR TRAINEN

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: 3 scoops Ultimate Mass gemengd met water.
(Komt te vervallen op rust dagen.)



DINNER

150 gram biefstuk of kipfilet
100 gram rijst of volkoren pasta of 400 gram aardappelen
1 avocado
200 gram groente



AVOND SNACK

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



Trainingsdag: 3748 calorieën/ 249 gram eiwit/ 436 gram koolhydraten/ 107 gram vet

Rustdag: 3206 calorieën/ 211 gram eiwit/ 350 gram koolhydraten/ 100 gram vet