

VEGAN WEIGHT LOSS SCHEMA VROUW

Krachttraining: 3 tot 5 trainingen per week.
Supplementen: Plant protein, Lenny & Larry's,
Intra amino, NH-7

ONTBIJT

1 sinasappel
240ml water + 47 gram 100% Plant protein



LUNCH

100 gram tempeh
200 gram broccoli



TUSSENDOR

0.5 Lenny & Larry cookie



VOOR TRAINEN

Half uur voor de training: 1 schep NH-7, opgelost in een 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

47 gram 100% Plant protein
240 ml water



DINNER

25 gram rijst
100 gram tempeh
0.5 avocado
200 gram broccoli



AVONDSSNACK

47 gram 100% Plant protein
240 ml water



Trainingsdag: 1447/ 168 gram eiwit/ 109 gram koolhydraten/ 47 gram vet