

**Krachttraining:** 3 tot 5 per week. **Cardio:** 30 minuten na krachtraing.

**Supplementen:** Iso Whey, Complex-5, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

ONTBLIJT

25 gram Iso Whey  
25 gram Havermout



LUNCH

150 gram kip/ kalkoenfilet/ rosbief/ runderrookvlees



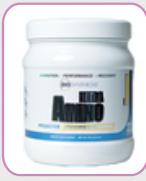
TUSSENDOOR

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.



NA TRAINEN

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



DINER

25 gram rijst/ pasta of 100 gram aardappelen  
150 gram biefstuk/ kipfilet of 200 gram koolvis  
1 avocado  
200 gram groente



AVONDSHAKE

1 scoops Ultimate casein



**Krachttrainingsdag:** 1535 calorieën/ 169 gram eiwit/ 53 gram vet/ 103 gram koolhydraten

**Rust dagen:** 1272 calorieën/ 144 gram eiwit/ 47 gram vet/ 76 gram koolhydraten