

Krachttraining: 3 tot 5 per week. **Cardio:** 40 minuten na krachtraing.
Supplementen: Iso Whey, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

ONTBLIJT	30 gram Iso Whey	
LUNCH	150 gram kip/ kalkoenfilet/ rosbief/ runderrookvlees	
TUSSENDOOR	2 hele eieren of 70 gram (gerookte) zalm of 130 gram cottage cheese	
TRAINEN	<p>Half uur voor de training: 1 schep Bezerk 100%, opgelost in glas water.</p> <p>Tijdens de krachttraining: 1 serving Intra amino, opgelost in halve liter water.</p>	 
NA TRAINEN	30 gram Iso Whey 25 gram havermout	
DINER	20 gram rijst/ pasta of 80 gram aardappelen 150 gram biefstuk/ kipfilet of 200 gram koolvis 1 avocado 200 gram groente	
AVONDSHAKE	1 scoops Ultimate casein	

Krachttrainingsdag: 1305 calorieën/ 170 gram eiwit/ 41 gram vet/ 72 gram koolhydraten

Rust dagen: 1100 calorieën/ 139 gram eiwit/ 40 gram vet/ 55 gram koolhydraten