

Krachttraining: 3 tot 5 per week. **Cardio:** 50 minuten na krachttraing.
Supplementen: Iso Whey, Bezerk, Intra amino, Ultimate Casein, Axelamin

ONTBIJT

35 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

Half uur voor de training: 1 schep Bezerk 100%, opgelost in glas water.

Tijdens de krachttraining: 1 seving Intra amino, opgelost in halve liter water.



NA TRAINEN

35 gram Iso Whey



DINER

150 gram biefstuk/ kipfilet of 200 gram koolvis
1/2 avocado
200 gram groente



AVONDSHAKE

1 scoops Ultimate casein



Krachttrainingsdag: 1060 calorieën/ 173 gram eiwit/ 28 gram vet/ 34 gram koolhydraten

Rust dagen: 932 calorieën/ 141 gram eiwit/ 28 gram vet/ 34 gram koolhydraten