

Voedingsschema: In 10 weken met een sixpack op het strand!

Lichaamsgewicht: ~100 kg **Vetpercentage:** ~15%

Maaltijd 1	Product	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<i>Ontbijt</i>	Whey Delicious, 40 gram	160	32	3	2
	Perfect Oats, 60 gram	233	10	40	4
	Natuurlijke pindakaas, 25 gram	150	6	6	13
	Totaal	543	48	48	19
Maaltijd 2					
<i>Lunch</i>	Mager rundergehakt (10% vet), 150 gram	263	30	0	15
	Basmati rijst, 60 gram ongekookt	219	4	48	0
	Sperziebonen, 200 gram	62	4	14	0
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	Totaal	558	38	62	21
Maaltijd 3					
<i>Avondeten</i>	Kipfilet, 150 gram	179	32	0	5
	Zoete aardappel, 300 gram	258	5	60	0
	Avocado, 50 gram	80	1	4	7
	Broccoli, 200 gram	68	6	13	1
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	Totaal	629	43	78	18
Maaltijd 4					
<i>Voor het slapen gaan</i>	Magere kwark, 250 gram	125	22	9	1
	Night Protein, 20 gram	73	18	0	0
	Blauwe bessen, 100 gram	57	1	14	0
	Drooggeroosterde walnoten, 30 gram	196	5	4	20
	Totaal	452	45	28	21
Maaltijd 5					
<i>Post-workout shake</i>	Whey Hydrolisaat, 30 gram	111	27	0	0
	1 banaan	124	1	31	0
	Totaal	235	28	32	1
Dagtotaal	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	
	2512	202	248	79	

Aangeraden supplementen

Fat killer	2 capsules bij het ontbijt, 2 capsules in de middag.
Pre workout booster	Circa. 30 minuten voor het trainen één dosering.
Essential Amino Stack / BCAA Powder	Één dosering tijdens het trainen.
Multivit	1 tablet per dag.
Vitamine D3	Afhankelijk van hoeveel je dagelijks in de zon komt neem je 1000-3000IU per dag.
Omega-3 Ultra Pure	2 softgels per dag. Op dagen dat je vette vis zoals zalm eet mag je deze overslaan.