

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

Lichaamsgewicht: ~80 kg Vetpercentage: ~15%

Maaltijd 1	Product	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<i>Ontbijt</i>	Whey Delicious, 30 gram	120	24	2	2
	Perfect Oats, 40 gram	156	7	27	3
	Natuurlijke pindakaas, 20 gram	120	4	4	10
	<b>Totaal</b>	<b>395</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>15</b>
<b>Maaltijd 2</b>					
<i>Lunch</i>	Mager rundergehakt (10% vet), 125 gram	219	25	0	13
	Basmati rijst, 40 gram ongekookt	146	3	32	0
	Sperziebonen, 200 gram	62	4	14	0
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	<b>Totaal</b>	<b>471</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>18</b>
<b>Maaltijd 3</b>					
<i>Avondeten</i>	Kipfilet, 100 gram	149	21	0	3
	Zoete aardappel, 150 gram	129	2	30	0
	Avocado, 50 gram	80	1	4	7
	Broccoli, 200 gram	68	6	13	1
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	<b>Totaal</b>	<b>441</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>16</b>
<b>Maaltijd 4</b>					
<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, 20 gram	131	3	3	13
	<b>Totaal</b>	<b>386</b>	<b>44</b>	<b>27</b>	<b>14</b>
<b>Maaltijd 5</b>					
<i>Post-workout shake</i>	Whey Hydrolisaat, 30 gram	111	27	0	0
	1 banaan	124	1	31	0
	<b>Totaal</b>	<b>235</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>1</b>
<b>Dagtotaal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Vetten</b>	
	1991	169	185	64	

### Aangeraden supplementen

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