

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

Lichaamsgewicht: ~90 kg Vetpercentage: ~15%

Maaltijd 1	Product	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<i>Ontbijt</i>	Whey Delicious, 30 gram	120	24	2	2
	Perfect Oats, 50 gram	195	8	33	3
	Natuurlijke pindakaas, 25 gram	150	6	6	13
	Totaal	464	38	41	18
Maaltijd 2					
<i>Lunch</i>	Mager rundergehakt (10% vet), 125 gram	219	25	0	13
	Basmati rijst, 50 gram ongekookt	183	4	40	0
	Sperziebonen, 200 gram	62	4	14	0
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	Totaal	508	32	54	18
Maaltijd 3					
<i>Avondeten</i>	Kipfilet, 125 gram	149	27	0	4
	Zoete aardappel, 250 gram	215	4	50	0
	Avocado, 50 gram	80	1	4	7
	Broccoli, 200 gram	68	6	13	1
	Kokosolie, 5 gram	45	0	0	5
	Totaal	556	37	68	17
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, 25 gram	164	4	3	16
	Totaal	419	45	28	17
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	
	2247	180	222	71	

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.