

## Voedingsschema: Tijd om spiermassa op te bouwen!

**Lichaamsgewicht:** ~72 kg **Vetpercentage:** ~10%

<b>Maaltijd 1</b>	<b>Product</b>	<b>Kcal</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Vetten</b>
<i>Ontbijt</i>	Complex Carb Gainer, 75 gram	290	29	29	7
	Volle melk, 300 milliliter	183	9	14	14
	<b>Totaal</b>	<b>473</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>21</b>
<b>Maaltijd 2</b>					
<i>Lunch</i>	Volkoren brood, 5 sneden	395	15	69	7
	Gebakken ei, 4 stuks	288	25	1	19
	Natuurlijke pindakaas, 20 gram	120	4	4	10
	<b>Totaal</b>	<b>803</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	<b>36</b>
<b>Maaltijd 3</b>					
<i>Avondeten</i>	Kipfilet, 100 gram	119	21	0	3
	Basmati rijst, 75 gram (ongekookt)	274	5	60	0
	Drooggeroosterde amandelen, 15 gram	87	3	3	7
	Broccoli, 200 gram	68	6	13	1
	<b>Totaal</b>	<b>548</b>	<b>36</b>	<b>76</b>	<b>12</b>
<b>Maaltijd 4</b>					
<i>Voor het slapen gaan</i>	Night Protein, 30 gram	110	27	1	0
	Volle melk, 250 milliliter	153	8	12	12
	Banaan, 1 stuk	123	1	31	0
	Perfect Oats, 50 gram	178	7	33	3
	<b>Totaal</b>	<b>565</b>	<b>43</b>	<b>77</b>	<b>16</b>
<b>Maaltijd 5</b>					
<i>Post-workout shake</i>	Advanced Post Workout, 70 gram	265	20	45	0
	<b>Totaal</b>	<b>265</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
<b>Dagtotaal</b>		<b>Kcal</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Vetten</b>
		2653	182	317	85

### Aangeraden supplementen

<b>Creatine monohydraat</b>	5 gram samen met je Advanced Post Workout. Op rustdagen bij het ontbijt.
<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.