

Voedingsschema: Tijd om spiermassa op te bouwen!

Lichaamsgewicht: ~82 kg Vetpercentage: ~10%

Maaltijd 1	Product	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<i>Ontbijt</i>	Complex Carb Gainer, 100 gram	386	39	39	9
	Volle melk, 300 milliliter	183	9	14	14
	Totaal	569	48	54	23
Maaltijd 2					
<i>Lunch</i>	Volkoren brood, 6 sneden	474	19	83	8
	Gebakken ei, 4 stuks	288	25	1	19
	Natuurlijke pindakaas, 20 gram	120	4	4	10
	Totaal	882	48	89	37
Maaltijd 3					
<i>Avondeten</i>	Kipfilet, 125 gram	149	27	0	4
	Basmati rijst, 100 gram (ongekookt)	365	7	80	1
	Drooggeroosterde amandelen, 15 gram	87	3	3	7
	Broccoli, 200 gram	68	6	13	1
	Totaal	669	43	96	13
Maaltijd 4					
<i>Voor het slapen gaan</i>	Night Protein, 40 gram	147	36	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
	Totaal	601	52	77	16
Maaltijd 5					
<i>Post-workout shake</i>	Advanced Post Workout, 70 gram	265	20	45	0
	Totaal	265	20	45	0
Dagtotaal		2986	210	361	90

Aangeraden supplementen

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