

## Gegevens

Geslacht: man  
Leeftijd: 19  
Lengte: 198cm  
Gewicht: 85kg  
Vetpercentage: 8%  
Trainingsdagen: 5  
Lichaamstype: ectomorph  
Doelstelling: bulken/ aankomen en conditie op pijl houden

## Behoefte

Totale behoefte: 4100kcal  
Proteïne: 300gr  
Koolhydraten: 500  
Vetten: 90gr

## Bulkschema

|                                      |                                                                                                                  |                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>06:00/ 7:00</b>                   | <b>Ontbijt</b><br>200gr tonijn (2 blikken)<br>tomaat<br>4 snee volkoren brood<br>evt. met peper, mayo of ketchup |                                        |
| <b>07:00/ 07:15</b>                  | <b>Training</b>                                                                                                  |                                        |
| <b>8:30/ 09:00</b><br>na de training | <b>Shake</b><br>3 capsules visolie (of los erbij)<br>2 scheppen eiwit<br>3/4 kop havermout<br>400ml magere melk  |                                        |
| <b>12:00/ 14:00</b>                  | <b>Lunch</b><br>skyr (3 smaken)<br>(nieuw soort kwark van Arla)                                                  |                                        |
| <b>17:00</b>                         | <b>Diner</b><br>vlees<br>groente<br>200gr rijst                                                                  | vis<br>groente<br>gebakken aardappelen |
| <b>20:00</b>                         | <b>Avondsnack</b><br>pindakaas met honing<br>2 snee volkoren brood                                               | kipfilet<br>2 snee volkoren brood      |
| <b>22:00</b>                         | <b>Shake</b><br>1 schep eiwit<br>halve kop havermout<br>halve kop Brinta<br>1 banaan<br>400ml magere melk        |                                        |

## **Boodschappen 5 dagen**

10 blikken tonijn  
5 tomaten  
5 bananen  
2 volkoren broden  
5 pakken skyr  
1 pot pindakaas  
1 pot honing  
2 pakjes kipfilet  
1 kilo groente  
400 gram rijst (2x rijst)  
??? gram gebakken aardappelen (3x aardappelen)  
4 liter melk  
1 pak havermout  
1 pak brinta  
voor 5 dagen vlees en/of vis

## **Supplementen**

- 3 servings whey eiwit per dag verdeelt over 2 shakes. Whey eiwit word sneller opgenomen en geeft een minder vol gevoel.
- visolie capsules
- eventueel nog aanvullen met multivitaminen.

## **Trainingsschema**

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Maandag:   | borst en triceps            |
| Dinsdag:   | benen en biceps             |
| Woensdag:  | muay thai                   |
| Donderdag: | rug, schouders en trapezius |
| Vrijdag:   | borst en biceps of triceps  |
| Weekend:   | rust                        |