

VOEDINGSSHEMA

CUTTING

Cliënt: Gerjan Hakkers
Leeftijd: 27 jaar
Lengte: 1.80 m
Gewicht: 85,5 kg
Vetpercentage: 15 %
Datum: 17-09-2015

SAID TC

Ontbijt (8:00)

50 gram havermout + 30 gram Whey shake (met water)

Tussendoor (10:00)

2 boterhammen (volkoren) met kipfilet (100 gram)

Lunch (12:00)

4 eieren (1 eigeel, rest zonder) + Salade (Sla, komkommer, tomaat etc.) zonder saus.

Tussendoor (15:00)

250 Gram Koolvis/kabeljauw/kipfilet + 50 gram rijst

Trainen (16:30)

30 gram Whey shake + 10 gram glutamine

Avondeten (18:00)

250 gram kip

of 250 gram zalm/koolvis

of 250 gram gehakt (mager)

Olijfolie (10 ml)

80 gram zilvervliesrijst

of 90 gram pasta (volkoren)

of 120 gram zoete aardappel

300 gram groente (broccoli, bloemkool, sperziebonen etc.)

Tussendoor (20:00)

Noten (ongezouten/ongebakken) - pinda's, cashew, walnoten, amandelen etc.

Voor het slapen (22:00)

Bak magere kwark of 30 gram Caseïne shake

- ** Goed kauwen voor de vertering
- ** 3 liter water drinken
- ** Om de 2 uur wat eten!
- ** Maximaal 3 eiwitshakes per dag
- ** Zo min mogelijk alcohol drinken
- ** 2 stuks fruit per dag
- ** bakken alleen in olijfolie

donderdag 17 september 2015		Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)
Ontbijt							
Havermout	50 gram	186	3,8	0,6	6,2	29,7	4,5
Brood, vollekoren	2 snee	162	2,1	0,4	7,4	24,9	6,9
Kipfilet, vleeswaar	100 gram	124	4,3	1,4	17	3,7	0
Subtotaal		472	10,2	2,4	30,6	58,3	11,4
Lunch							
Eidooier, gekookt	4 stuks	217	19,8	6,5	9,6	0	0
Sla, alle soorten, rauw...	1 schaaltje	6	0,1	0	0,5	0,4	0,5
komkommer met schil	1 schaaltje	15	0,5	0,1	0,8	1,5	0,7
Tomaat	1 stuks	14	0,3	0,1	0,5	2	0,9
Subtotaal		252	20,7	6,7	11,4	3,9	2,1
Avond							
Kipfilet	250 gram	395	9,5	3,5	77,2	0	0
Groente, gekookt met zout	300 gram	93	1,2	0,3	5,7	10,7	7,5
Zilvervliesrijst, rauw	80 gram	286	2,1	0,5	6,6	58,8	2,4
Subtotaal		774	12,8	4,3	89,5	69,5	9,9
Tussendoor							
Koolvis, gebakken/gestoofd	250 gram	295	8,2	2	53,8	1,5	0
Zilvervliesrijst, rauw	50 gram	178	1,3	0,3	4,2	36,8	1,5
Noten, gemengd, ongezoeten	1 handje	162	13,8	1,8	5,4	3,4	1,4
Subtotaal		635	23,3	4,1	63,4	41,7	2,9
Totaal van de dag		2133	67	17,5	194,9	173,4	26,3
Totaal		2133	67	17,5	194,9	173,4	26,3

* De eiwitshakes zijn hierbij niet meegerekend.

donderdag 17 september 2015		Energie	Vet	Verzadigd	Eiwit	Koolhydr.	Vezels
		(kcal)	(g)	vet (g)	(g)	(g)	(g)
Ontbijt							
Havermout	50 gram	186	3,8	0,6	6,2	29,7	4,5
Brood, vollekoren	2 snee	162	2,1	0,4	7,4	24,9	6,9
Kipfilet, vleeswaar	100 gram	124	4,3	1,4	17	3,7	0
Subtotaal		472	10,2	2,4	30,6	58,3	11,4
Lunch							
Eldooyer, gekookt	4 stuks	217	19,8	6,5	9,6	0	0
Sla, alle soorten, rauw...	1 schaaltje	6	0,1	0	0,5	0,4	0,5
komkommer met schil	1 schaaltje	15	0,5	0,1	0,8	1,5	0,7
Tomaat	1 stuks	14	0,3	0,1	0,5	2	0,9
Subtotaal		252	20,7	6,7	11,4	3,9	2,1
Avond							
Kipfilet	250 gram	395	9,5	3,5	77,2	0	0
Groente, gekookt zonder zout	300 gram	93	1,2	0,3	5,7	10,8	7,5
Macaroni, volkoren-, rauw	80 gram	278	1,6	0,1	10,4	52,8	5,2
Subtotaal		766	12,3	3,9	93,3	63,6	12,7
Tussendoor							
Koolvis, gebakken/gestoofd	250 gram	295	8,2	2	53,8	1,5	0
Zilvervliesrijst, rauw	50 gram	178	1,3	0,3	4,2	36,8	1,5
Noten, gemengd, ongezoeten	1 handje	162	13,8	1,8	5,4	3,4	1,4
Subtotaal		635	23,3	4,1	63,4	41,7	2,9
Totaal van de dag		2125	66,5	17,1	198,7	167,5	29,1
Totaal		2125	66,5	17,1	198,7	167,5	29,1

* De eiwitshakes zijn hierbij niet meegerekend.