

Fase 1 massa	0%	kcal	gram
	totaal	1827	
Koolhydraten	45%	822	206
Eiwit	35%	639	160
Vet	20%	365	41

FLEX

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
		0	-	0	0	0	0
06.30u (1) *	brinta	29	g	106	3	21	1
	whey proteïne	25	g	92	20	3	0
	olijfolie	6	mL	46	0	0	5
	banaan	1	stuk	124	1	30	0
	totaal			368	24	54	6
	energie %				26%	59%	15%
9.00u (2) **	bloem	37	g	122	4	26	0
	ei-eiwit	3	stuk	53	13	0	0
	ei	1	stuk	79	7	0	6
	totaal			254	24	26	6
	energie %				38%	40%	22%
12.00u (3)	rijst (basmati)	23	g	78	2	18	0
	kipfilet	95	g	106	20	0	3
	olijfolie	3	mL	27	0	0	3
	ananas	1	schijfjes	30	0	8	0
	totaal			240	22	26	6
	energie %				36%	42%	22%
15.00u (4) **	bloem	37	g	122	4	26	0
	ei-eiwit	3	stuk	53	13	0	0
	ei	1	stuk	79	7	0	6
	totaal			254	24	26	6
	energie %				38%	40%	22%
17.30u Pre-WO (5) *	whey proteïne	25	g	93	20	3	0
	mct olie	0,4	eetl	53	0	0	6
	totaal			146	20	3	6
	energie %				55%	8%	37%
19.00u Post-WO (6) *	dextrose	28	g	103	0	26	0
	whey proteïne	25	g	93	20	3	0
	totaal			197	20	28	0
	energie %				0%	0%	0%
19.30u (7)	aardappelen	244	g	207	6	45	0
Altijd na de training	biefstuk	91	g	104	20	0	3
	olijfolie	3	mL	28	0	0	3
	broccoli	200	g	40	4	6	0
	totaal			380	30	51	6
	energie %				32%	54%	14%
22.00u (8) *	pro 80%	25	g	90	20	2	0
	olijfolie	6	mL	48	0	0	5
	totaal			137	20	2	6
	energie %				58%	5%	36%
TOTAAL				1976	184	216	42
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					24	10	1
TOTAALCAL					736	863	378
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					97	41	12
TOTAAL%					37%	44%	19%

* Brinta en alle shakes met water, geen zuivel producten gebruiken

** Neem tarwebloem voor pannenkoeken en mix de eieren met de bloem en bak hier 2 pannenkoeken van
- alle gewichten zijn gewichten voor het bereiden

Supplementen

- creatine: start met 4 x 5g oplaadfase de eerste week, daarna 5g na de training
- glutamine: 5g voor en 5g na de training
- testosteronbooster