

Contact:

Coen Verweij
06-15122881
coen@kombijmijtrainen.nl



FIGHT TO BE FIT

Datum: 23-3-14

Dag: Maandag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	05:15: 00 AM	1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00: 00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:00: 00 PM	200 gr ijsbergsla, 200 gr witte kaas blokjes, 250 gr kipfilet, halve komkommer, 3 eieren zonder eigeel, en een mandarijn.
Tussendoor:	03:00: 00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+
	17:00- 19:00	Ga ik meestal trainen, ik ga gelijk door vanuit werk 30-45 min van te voren neem ik een schep insane van bf en direct na training 2 scheppen magnificent.
	19:00- 21:00	Kom ik thuis, 1.5 schep whey perfection+ 350 ml water. Meestal heb ik nog wel trek maar weet ik niet wat ik kan of mag eten....
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah

.....		
-------	--	--

Datum: 24-3-14

Dag: dinsdag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	05:15:00 AM	1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:00:00 PM	200 gr ijsbergsla, 200 gr witte kaas blokjes, 250 gr kipfilet, halve komkommer, 3 eieren zonder eigeel, en een mandarijn.
Tussendoor:	03:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+
	17:00-19:00	Ga ik meestal trainen, ik ga gelijk door vanuit werk 30-45 min van te voren neem ik een schep insane van bf en direct na training 2 scheppen magnificent.
Diner:	19:00-21:00	Kom ik thuis, 1.5 schep whey perfection+ 350 ml water. Meestal heb ik nog wel trek maar weet ik niet wat ik kan of mag eten....
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		

Datum:25-3-14

Dag:Woensdag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	05:15:00 AM	2 scheppen magnificent 10 min daarna 1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan en een ei zonder eigeel
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet, mandarijn en een ei zonder eigeel
Tussendoor:	03:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+ en een ei zonder eigeel
		Woensdag is rustdag
Diner:	06:00:00 PM	100 gr rijst 300 gr pangasius filet , 250 gr wokgroente
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		

Datum:25-3-14
Dag: donderdag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	05:15:00 AM	1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:00:00 PM	200 gr ijsbergsla, 200 gr witte kaas blokjes, 250 gr kipfilet, halve komkommer, 3 eieren zonder eigeel, en een mandarijn.
Tussendoor:	03:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+
	17:00-19:00	Ga ik meestal trainen, ik ga gelijk door vanuit werk 30-45 min van te voren neem ik een schep insane van bf en direct na training 2 scheppen magnificent.
Diner:	19:00-21:00	Kom ik thuis, 1.5 schep whey perfection+ 350 ml water. Meestal heb ik nog wel trek maar weet ik niet wat ik kan of mag eten....
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		

Datum:26-3-14

Dag:vrijdag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	05:15:00 AM	1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:00:00 PM	200 gr ijsbergsla, 200 gr witte kaas blokjes, 250 gr kipfilet, halve komkommer, 3 eieren zonder eigeel, en een mandarijn.
Tussendoor:	03:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+
	17:00-19:00	Ga ik meestal trainen, ik ga gelijk door vanuit werk 30-45 min van te voren neem ik een schep insane van bf en direct na training 2 scheppen magnificent.
Diner:	19:00-21:00	Kom ik thuis, 1.5 schep whey perfection+ 350 ml water. Meestal heb ik nog wel trek maar weet ik niet wat ik kan of mag eten....
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		

Datum:27-3-14

Dag: zaterdag

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	06:30:00 AM	2 scheppen magnificent 10 min daarna 1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	09:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan en een ei zonder eigeel
Tussendoor:		Tips?
Lunch	12:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet, mandarijn en een ei zonder eigeel
Tussendoor:	03:00:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+ en een ei zonder eigeel
		zaterdag is rustdag
Diner:	06:00:00 PM	100 gr rijst 300 gr pangasius filet , 250 gr wokgroente
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		

Datum:

Dag:

Maaltijd:	Tijd:	Voeding-Drank middelen (+ hoeveelheden)
Ontbijt:	08:00:00 AM	2 scheppen magnificent 10 min daarna 1.5 schep Whey perfection + 350 ml water, 2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet
	11:00:00 AM	2 crackers vezelrijk met kipfilet pan pan kaas 20+ , banaan en een ei zonder eigeel
Tussendoor:		Tips?
Lunch:	12:30:00 PM	2 crackers vezelrijk met kipfilet en kalkoenfilet, mandarijn en een ei zonder eigeel
Tussendoor:	03:30:00 PM	2 crackers vezelrijk met kalkoenfilet en pan pan kaas 20+ en een ei zonder eigeel
		Zondag is rustdag
Diner:		1 gekookte aardappel kipfilet 250 gr broccoli en diverse bakgroente
		Voor het slapen gaan 500ml magere franse kwark van de ah
.....		