

20-5-2013	BCAA/NOXIPRO/Whey		Rust (3-5 sporten)	3119	Berekening afvallen vet	
Man	33 jaar		Rust per week	21833	13,95 kg vet	
4 trainingen	Supersets	ma/wo/vrij/zo	Cutten 500 pd	-3500	76,05 vetvrij	
	15,50% Vetpercentage		Hardlopen 3x		0,86 Dit is 1% op basis van 12%	
Lengte	186cm		Per week cut	18333	10,37 is gewicht 12% vet	
kg	90		gem.per dag	2619	3,58 afvallen vet	
Doel: vetpercentage verlagen naar 12%			Normale dagen	2525	15150	
			Cheatdag	3100	3100	18250

www.menshealth.nl/Artikelen/Bereken-je-caloriebehoefte

Maaltijd	TRAININGSDAGEN		Eiwit	Koolhydraten	Vet	Kcal
12:45-13:15	140 gram	Kipfilet gebakken in oljfolie	46,76	0,70	6,58	249,06
	200 gram	Broccoli	6,60	4,00	0,40	58,00
	36 gram	Dedicated Fusion Pro	24,00	6,00	3,50	108,00
	80 gram	Havermout	11,93	49,60	5,76	312,00
	0,333	Magere melk	12,32	17,32	0,00	123,21
15:30-16:00	20 gram	Pindakaas	4,00	2,00	12,00	133,33
	2 snee	Boter	0,00	0,26	3,80	35,00
	2 snee 67gr	Fijn volkoren sesam	5,60	29,10	1,70	165,00
	100 gram	Appel	0,20	6,00	0,00	27,00
	27 gram	Amandelen	5,40	3,51	14,04	166,05
	250gram	Franse magere kwark	22,50	10,00	0,00	130,00
19:15 PWO	36 gram	Dedicated Fusion Pro	24,00	6,00	3,50	108,00
19:45-20:15	187,5	Zilvervlies rijst gekookt (75gr ongekookt)	6,00	48,75	2,81	256,88
	140 gram	Kipfilet gebakken in oljfolie	46,76	0,70	6,58	249,06
	12 gram	Soya Kikkoman	1,06	0,83	0,00	7,56
	200 gram	Broccoli	6,60	4,00	0,40	58,00
20:30-20:45	250gram	Franse magere kwark	22,50	10,00	0,00	130,00
	27 gram	Amandelen	5,40	3,51	14,04	166,05
			251,63	202,28	75,11	2482,20
Volgens macro berekening			1006,52	809,12	675,99	2491,63
			40%	32%	27%	100%