

Naam: Joey Stengs

Leeftijd: 20

Ontbijt

3 gekookte hele eieren

3 ei-eiwitten

100g havermout in water

1 appel

Tussendoor

30g allday protein

60g perfect oats

1 handje gemende noten

Lunch

100g kalkoenbeleg

4 sneetjes volkoren brood

1 kiwi

Tussendoor

30g allday protein

60g perfect oats

1 appel

Voor de training/na de training

1 scoop maximize + 30g wms/40g whey delicious + 60g wms

Avondeten

2 tartaartjes

200g gekookte rijst of 400g gekookte aardappelen

groente naar keus en behoefte

Voor het slapen gaan

250g magere franse kwark

40g havermout in water

1 kiwi

Dag totaal

Kcal: 3523

Eiwitten: 264g

Koohydraten: 438g

Vetten: 78g

Aantekeningen

-Drink 3 liter water gedurende de dag, dit is o.a. belangrijk voor het vervoer van je voedingsstoffen en de afvoer van je afvalstoffen.

-Drink (als je het besteld hebt) 1 scoop essential amino stack 's morgens voor je ontbijt en 1 scoop tijdens je training.

-Bij je avondeten mag je zelf je groente kiezen en je mag er zoveel van eten als je wilt. Probeer het voornamelijk bij groene groentes te houden zoals spinazie, spruitjes en broccoli.

-Bij je laatste maaltijd, voor het slapen, mag je ook 40g perfect oats door de kwark doen ipv de 40g havermout in water te eten.

-In het schema hieronder kan je je vooruitgang bijhouden.

-Na een week of 4 moet je schema waarschijnlijk bijgesteld worden, afhankelijk van je vooruitgang.

Je kan dat zelf doen of je kan het door ons laten doen.

Voor een bijstelling van je schema vragen wij ☐15,-.

Week	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>12</u>
Gewicht				
Vet%				
Rechter Been				
Rechter Arm				
Middel Omtrek				