

Ingaande 3-6-2013			BCAA/NOXIPRO/WHEY/MULTIVITAMINE	(3-5 sporten)	2767	Berekening afvallen vet	
Man	33 jaar			Rust per week	19369	13,95 kg vet	
3 trainingen	Fullbody	ma/wo/vrij		Cutten 500 pd	-3500	76,05 vetvrij	
15,50%	Vetpercentage	Katch-McArdle		Per week cut	15869	0,86 Dit is 1% op basis van 12%	
Lengte	186cm			gem.per dag	2267	10,37 is gewicht 12% vet	
Kg	90			Traningsdagen ma/wo/vrij	2249,09	3,58 afvallen vet	86,42
Doel: vetpercentage verlagen naar 10-12%				Rustdag 2x di/do	1763,1		
www.menshealth.nl/Artikelen/Bereken-je-caloriebehoefte				Rustdag 1x zaterdag (extra)	2500		
				Rustdag 1x en cheat zondag	3000		
						6747	
						3526	
						2500	
						3000	15773

Maaltijd	TRANINGSDAGEN		Eiwit	Koolhydraten	Vet	Kcal
12:45-13:15	140 gram	Kipfilet gebakken in olijfolie	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
	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 (100gr ongeookt)	8,00	65,00	3,75	342,51
	140 gram	Kipfilet gebakken in olijfolie	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
			242,83	211,51	47,97	2235,73
			971,32	846,04	431,73	2249,09
			43%	38%	19%	100%

Maaltijd	RUSTDAGEN		Eiwit	Koolhydraten	Vet	Kcal
12:45-13:15	140 gram	Kipfilet gebakken in olijfolie	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
	27 gram	Amandelen	5,40	3,51	14,04	166,05
	250gram	Franse magere kwark	22,50	10,00	0,00	130,00
19:45-20:15	36 gram	Dedicated Fusion Pro	24,00	6,00	3,50	108,00
	250 gram	Gebraden rundergehakt	35,00	8,76	40,00	550,00
	200 gram	Broccoli	6,60	4,00	0,40	58,00
20:30-20:45	27 gram	Amandelen	5,40	3,51	14,04	166,05
	250gram	Franse magere kwark	22,50	10,00	0,00	130,00
			198,76	56,48	82,46	1723,16
			795,04	225,92	742,14	1763,1
			45%	13%	42%	100%