

**MAANDAG/DINSDAG/WOENSDAG/VRIJDAG:(**koolhydraatarme dagen)

08.00: 6 Eieren ,1 Glas multivitaminen

10.00: 25G Amandelen,75G Blauwe Bessen,50G Griekse Yoghurt (kan met 1 scoop proteïne poeder)

12.00: 150G Kipfilet,100G Broccoli,150G Zoete Aardappelen, Gevuld met 50G Feta Kaas.

14.00: 150G Kipfilet,150G zoete Aardappel,100G Spinazie .

16.00:40G Havermout,1 Scoop Proteïne, Mengen met water.

18.00: 150G Kipfilet,150G Zoeten Aardappel, Pureren 150G Spinazie a La Crème.

20.00: 4 Eieren,50G Spinazie.

22.00: 100G Griekse Yoghurt, Omega 3

CAL: 2827

KOLHY: 171,74

EIWIT: 230,89

VET: 128.72

**DONDERDAG/ZONDAG**:(Koolhydraat dag)

08.00: 150G Havermout, 100ml Magere Melk,100G Blauwe Bessen,2 Theelepels Lijnzaad.

10.00: 8 Maiswafels ,4 Met pindakaas,4 met 150G kipfilet.

12.00: 150G Kipfilet,150G Rijst,150G Broccoli, Multivitamine.

14.00: 150G Kipfilet,150G Rijst,150G Broccoli.

16.00: 60G Havermout,1 Banaan,100ml Kokosmelk.

18.00: 200G Kipfilet,200G Rijst,200g Groenten.

20.00: 8 Eieren mengen met 100ml mager melk.

22.00: 1 Scoop Caseïne. Omega 3

CAL: 4827

KOLHY: 452,84

EIWIT: 332,85

VET: 175,26