



Hoog in koolhydraten voedingsschema

2 dagen in de week bijv: dinsdag en zaterdag

<p>Ontbijt 08.00 uur: 70 gram blauwe bessen 100 gram havermout 4 eieren (alleen eiwit) 2 eieren (heel gekookt)</p>
<p>Middageten 12.00 uur: 2 el amandelboter 100 gram broccoli 100 gram kipfilet 190 gram zoete aardappel/zilvervliesrijst</p>
<p>Snack tussendoor 14.30 uur: 1 banaan 250 gram magere kwark 30 gram rozijntjes</p>
<p>Avondeten 17.30 uur: 150 gram spinazie 90 gram zalm 150 gram spaghetti/pasta 100 gram crème fraise</p>
<p>Pre-bed snack 20.00 uur: 150 gram cottage cheese/hüttenkäse 175 gram granola</p>

*Dit schema is afgestemd op een persoon van ongeveer 83 kg met een caloriebehoefte van +- 2100 kcal per dag. Het doel is om vet te verliezen en spiermassa te behouden. Je zult dus altijd moeten kijken wat je dagelijkse kcal behoefte is en hier max. 25% in te minderen om hetzelfde doel te hanteren.