



Laag in koolhydraten voedingsschema

5 dagen in de week bijv: ma/woe/do/vrij/zo

Ontbijt +- 08.00 uur:

30 gram amandelen
6 eieren (alleen eiwit)
60 gram blauwe bessen
50 gram haverhout

Middageten 12.00 uur:

100 gram broccoli gestoomd
150 gram zoete aardappel
1 snee volkorenbrood
15 gram pindakaas
100 gram kipfilet

Snack tussendoor 14.30 uur:

225 gram cottage cheese/Hüttenkäse
200 gram komkommer
1 banaan

Avondeten 17.30 uur:

100 gram zilvervliesrijst
80 gram kidneybonen
120 gram spinazie
70 gram zalm

Pre-bed snack 20.00 uur:

30 gram ongezouten pinda's
75 gram granola
250 gram magere yoghurt

*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.