



PERFORMANCE TRAINING - STRENGTH & CONDITIONING - COMBAT

VOEDING & TRAINING

3000 KCAL PROGRAMMA

7 DAGEN 3000 KCAL VOEDINGSPROGRAMMA

OM MET BEHULP VAN SPIERTRAINING AAN TE KOMEN

Hieronder vindt u een voorbeeld van een 7-daags voedingsplan dat je kan helpen om spiermassa op te bouwen. Dit plan is gericht op een inname van ongeveer 3000 calorieën per dag en kan worden aangepast aan je persoonlijke behoeften en voorkeuren.

Dag 1:

Ontbijt:

- * 2 eieren
- * 2 sneetjes volkorenbrood
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 appel
- * 1 handjevol amandelen

Lunch:

- * 150 gram kipfilet
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. sperziebonen, broccoli, paprika)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol druiven

Diner:

- * 150 gram zalmfilet
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. asperges, wortelen, tomaten)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 2:

Ontbijt:

- * 1 kopje havermout
- * 1 schepje whey-eiwitpoeder
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 sinaasappel
- * 1 handjevol walnoten

Lunch:

- * 150 gram mager rundvlees
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. champignons, ui, paprika)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol bosbessen

Diner:

- * 150 gram kipfilet
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. broccoli, wortelen, courgette)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 3:

Ontbijt:

- * 2 eieren
- * 2 sneetjes volkorenbrood
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 peer
- * 1 handjevol amandelen

Lunch:

- * 150 gram zalmfilet
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. spinazie, tomaten, paprika)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol frambozen

Diner:

- * 150 gram mager rundvlees
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. broccoli, wortelen, champignons)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 4:

Ontbijt:

- * 1 kopje havermout
- * 1 schepje whey-eiwitpoeder
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 appel
- * 1 handjevol walnoten

Lunch:

- * 150 gram kipfilet
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. broccoli, paprika, ui)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 appel
- * 1 handjevol walnoten

Diner:

- * 150 gram mager rundvlees
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. sperziebonen, wortelen, courgette)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 5:

Ontbijt:

- * 2 eieren
- * 2 sneetjes volkorenbrood
- * 1 sinaasappel
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 banaan
- * 1 handjevol amandelen

Lunch:

- * 150 gram zalmfilet
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. asperges, tomaten, champignons)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol bosbessen

Diner:

- * 150 gram kipfilet
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. broccoli, paprika, ui)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 6:

Ontbijt:

- * 1 kopje havermout
- * 1 schepje whey-eiwitpoeder
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 peer
- * 1 handjevol walnoten

Lunch:

- * 150 gram mager rundvlees
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. courgette, tomaten, ui)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol frambozen

Diner:

- * 150 gram kipfilet
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. wortelen, broccoli, champignons)
- * 1 eetlepel olijfolie

Dag 7:

Ontbijt:

- * 2 eieren
- * 2 sneetjes volkorenbrood
- * 1 banaan
- * 1 kopje melk

Tussendoortje:

- * 1 appel
- * 1 handjevol amandelen

Lunch:

- * 150 gram zalmfilet
- * 1 kopje quinoa
- * 1 kopje groenten (bijv. sperziebonen, tomaten, paprika)
- * 1 eetlepel olijfolie

Tussendoortje:

- * 1 whey-eiwitshake
- * 1 handjevol druiven

Diner:

- * 150 gram mager rundvlees
- * 1 kopje bruine rijst
- * 1 kopje groenten (bijv. broccoli, wortelen, ui)
- * 1 eetlepel olijfolie

Onthoud dat dit slechts een voorbeeldplan is en dat u het moet aanpassen aan uw eigen caloriebehoefte, die afhankelijk is van factoren zoals uw geslacht, leeftijd, gewicht en activiteitsniveau. Raadpleeg Peter om ervoor te zorgen dat u een plan volgt dat geschikt is voor uw individuele behoeften en doelen.