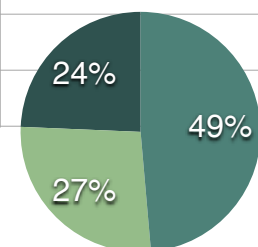


## Trainingsdag

Naam: Janneke							
Doelstelling(en): verbeteren van sportvoeding zodat lichaamssamenstelling geoptimaliseerd kan worden.							
Tijd	Eetmoment	Voeding	Energie (kcal)	KH (g)	E (g)	V (g)	Opmerkingen
06.00 - 06.30							
06.30 - 07.00							
07.00 - 07.30	<b>Ontbijt</b>	300 ml sojamelk (ongezoet)	93	0,6	10	5,4	
07.30 - 08.00	+ supplementen: dagelijks 1x vitD 25 mcg	60 g havermout	224	36	8	4,4	
08.00 - 08.30		1 el chiazaad	27	0,5	1	2	
08.30 - 09.00		1 el lijnzaad	24	0,6	1	1,6	
09.00 - 09.30		100 g bosbessen	30	6	1	0	(diepvries)
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30	<b>Snack</b>						
11.00 - 11.30							
11.30 - 12.00							
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30	<b>Lunch*</b>	4 sneetjes volkorenbrood	327	55	15	4	
13.30 - 14.00		40 g hummus	77	4,4	3	10	
14.00 - 14.30		100-150 g tofu	174	2	18	8	Scrambled tofu
14.30 - 15.00		1/2 avocado	179	2	2	18	
15.00 - 15.30		2 handjes groene bladgroenten	8	0	0,6	0,2	
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30	<b>Pre training snack</b>						
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30	<b>TRAINING</b>						
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00	<b>Herstelvoeding</b>						
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00	<b>Warme maaltijd*</b>						
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							
22.30 - 23.00							
<b>TOTAAL</b>			<b>1163</b>	<b>107,1</b>	<b>59,6</b>	<b>53,6</b>	



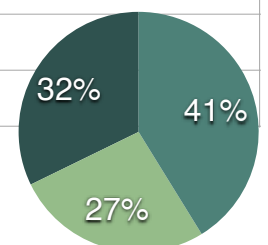
## Rustdag



**Naam: Janneke**

Doelstelling(en): verbeteren van sportvoeding zodat lichaamssamenstelling geoptimaliseerd kan worden.

Tijd	Eetmoment	Voeding	Energie (kcal)	KH (g)	E (g)	V (g)	Opmerkingen
06.00 - 06.30							
06.30 - 07.00							
07.00 - 07.30							
07.30 - 08.00							
08.00 - 08.30							
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30	<b>Ontbijt</b>	400 ml Alpro soja kwark	236	10	20	12	
09.30 - 10.00		5 el muesli	224	36	8	4,4	
10.00 - 10.30		2 rijstwafels met 40 g hummus	183	16	4	11	
11.00 - 11.30							
11.30 - 12.00							
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30	<b>Lunch</b>						
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30	<b>Snack</b>	25 g ongezouten noten	162	3,4	5,4	19	
15.30 - 16.00		10 g pompoenpitten	57	0,3	5	5	
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	<b>Warme maaltijd</b>						
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							
22.30 - 23.00							
<b>TOTAAL</b>			<b>862</b>	<b>65,7</b>	<b>42,4</b>	<b>51,4</b>	



## Planning suppletie

### Prestatie & adaptatie

Supplement	Merk (batchnummer)	Dosering (dag)	Dosis per moment	Moment van inname / timing	Periode	Extra
<i>Creatine</i>	<i>Nog doorgeven</i>	1) 20 gram	1) 5 gram	Ontbijt/Lunch/Dinner/Snack		Zorg dat je voldoende KH bij je eetmoment hebt én voldoende water drinkt.
		2) 3 gram	1) 3 gram	Ontbijt		
<b>Gezondheid &amp; infectiepreventie</b>						
<i>Vitamine D</i>	<i>Nog doorgeven</i>	1) 25 mcg	1) 1 capsule	1) Ontbijt		
<b>Herstel</b>						
<i>Eiwitten</i>	<i>Nog doorgeven</i>					