

RUSTDAG	Wanneer	kCal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Gewoon glutamine	Bij het opstaan met creatine en het sap van 1 citroen	60	0	15	0
Crazy creatine	Bij het opstaan met glutamine en het sap van 1 citroen	0	0	0	0
Very Vegan Eiwitpoeder	Als snack na het ontbijt (dit mag ook eiwitten uit voeding zijn)	77	0,2	16,6	1,5
The Whey to go	Eventueel in een maaltijd	69	0,4	16,8	0,1
Collageen beauty booster	Als middag snack rond 16.00 uur	29	0,5	5	0
Vitamine Shot Totaal	Als avondsnoek rond 21.00 uur	14	3,5	0	0
TOTAAL		249	4,6	53,4	1,6

TRAININGSDAG	Wanneer	kCal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Gewoon glutamine	Bij het opstaan met creatine en het sap van 1 citroen	60	0	15	0
Crazy creatine	Bij het opstaan met glutamine en het sap van 1 citroen	0	0	0	0
Pre-workout power	Half uur voor je workout (alleen indien nodig, bv op een benendag)	31	3,1	3,9	0
Boosting BCAA	Tijdens je workout	37	0,2	8,9	0
Very Vegan Eiwitpoeder	Direct na je workout	77	0,2	16,6	1,5
The Whey to go	Eventueel in een maaltijd	69	0,4	16,8	0,1
Collageen beauty booster	Als middag snack rond 16.00 uur	29	0,5	5	0
Vitamine Shot Totaal	Als avondsnoek rond 21.00 uur	14	3,5	0	0
TOTAAL		317	7,9	66,2	1,6