

# **Basisprotocol voeding Krachtsport (bron: Rode Pilaren)**

**Begin de dag nuchter met veel water, de rest komt later!**

– Minimaal 500 ml

## **Ontbijt 1**

80 gram havermout

25 gram whey eiwit naturel

Theelepel kaneel

Handje goji bessen

Eetlepel kokosrasp

Snufje Keltisch zeezout

*Aanmaken met water / amandelmelk / rijstmelk / haveremelk*

## **Ontbijt 2**

1 pakje bevroren fruit naar keuze

25 gram havermout

25 gram whey eiwit

Handje goji bessen

Eetlepel chia zaden

Snufje Keltisch zeezout

*Smoothie van maken in de blender met water*

## **Ontbijt 3**

25 gram whey eiwit

1 rijpe banaan

2 eetlepels chia zaden

Eetlepel rauwe cacao poeder

Theelepel kaneel

Snufje Keltisch zeezout

*Smoothie van maken in de blender met koffie*

## **Maaltijd 1**

50 gram rijstwafels / maiswafels

1 blikje tonijn / zalm / makreel of 100 gram kipfilet / kalkoenfilet / gerookte zalm

1 avocado

Theelepel Italiaanse kruiden

Snufje zwarte peper

*Avocado mengen met andere ingrediënten en op rijst / maiswafels verdelen*

## **Maaltijd 2**

70 gram basmati rijst

100 gram kipfilet / rundvlees / eieren

100 gram groene groenten – broccoli / spinazie / asperges / sperziebonen, enz.

Paddenstoelen naar keuze

Theelepel curcuma

Snufje zwarte peper

Snufje Keltisch zeezout

### **Maaltijd 3**

100 gram bataat / zoete aardappel  
150 gram witvis – koolvis / kabeljauw, enz.  
Theelepel viskruiden  
Eetlepel olfijfolie

### **Maaltijd 4**

100 gram spinazie  
2 appels of twee peren  
1 avocado  
2 eetlepels gepelde hennepzaden  
Water of kokoswater  
*Groene smoothie van maken in blender*

### **Maaltijd tussendoor 1**

25 gram whey eiwit  
10 gram colostrum  
10 gram maca  
200 ml kokoswater  
1 eetlepel Gula java cacao  
Honing

### **Maaltijd tussendoor 2**

10 gram spirulina – 40 tabletten  
5 gram chlorella – 20 tabletten

### **Maaltijd tussendoor 3**

2-3 gekookte eieren / 125 gram cottage cheese (hüttenkäse)  
2-3 rijst- of maiswafels  
Tomaat / komkommer

### **Maaltijd tussendoor 4**

80 gram gemengde noten  
40 gram gedroogd klein fruit

### **Fruit wat gegeten kan worden buiten het schema**

Alle fruitsoorten die klein zijn, kleiner dan een kiwi

Voorbeelden:

Steenfruit (kersen, perzikken, pruimen, abrikozen) en  
Bessen (bosbessen, aalbessen, inca bessen, goji bessen)

### **Wat kan buiten het schema**

Lovechock chocoladereep  
Mueslireep glutenvrij  
Proteïnereep  
Sesamkoekjes