

Måltid	Frokost	Mellommåltid	Lunsj	Middag				Kveldsmat	
Klokka	7	10	13	16	17:30 Før trening	18:00 Trening	Rett etter trening	21	Leggetid
Mat	500 Kcal 13,5g Proteiner	500 Kcal 13,5g Proteiner	500 Kcal 13,5g Proteiner	700 Kca 20g proteiner				500 Kcal 13,5g Proteiner	
Tilskudd	Vitaminer Omega 3 Kreatin				20g Proteine r? 90 Kcal		30g Proteiner? 120Kcal		