

Frokost

P.Shake (ca 2 målebeger) – Bland med melk/vann (3dl)

- Kan blandes i vannet/melken til havregryn frokost

Vitamin tabletter (1)

Mineral tabletter (2)

Super omega (2)

Kreatin (1 målebeger) – Bland med juice (2dl)

- Husk pga kreatin drikk minst en liter ekstra vann per dag

Lunsj

Knekkebrød/Havregryn

P. Shake (ca 2 målebeger) – Bland med melk/vann (3dl)

Litt før trening

Kreatin (1 målebeger) – Bland med juice (2dl)

Etter trening

Kreatin + fuel + P.Shake (bland alt sammen)

- kreatin (1 målebeger)
- fuel (2 målebeger)
- P.Shake (1 målebeger)
- Bland alt med vann (4dl)

Middag

Super omega (2)

Proteinrik middag (kjøtt, fisk, fugl, egg)

Kvelds

P.Shake (1 målebeger)