

Voorbeeld voedingsschema bulken voor mannen

FIT.NL

Dit is een voorbeeld voedingsschema voor een man van 1.82 en 80 kg (30 jaar). Zijn dagelijkse kilocalorie (kcal)behoefte om niet af te vallen of aan te komen ligt op 2000 kcal. In dit schema wordt veel meer gegeten dan hij nodig heeft (bulking). Dit betekent dat je ver boven de energiebalans gaat zitten om snel aan te komen.

Product	Kcal	Koolhydraten (gr)	Vet (gr)	Eiwitten (gr)	Suiker (gr)
Ontbijt					
Magere kwark, 250gram	125	9	1	22	9
50 gram Muesli	173	31	2	6	4
1 gekookt ei	74	0	5	8	0
Tussendoor					
Volkoren Boterham, 2x snee (35gr)	164	27	2	8	1
Appelstroop Rinse, 15gr	44	10	0	0	8
Calvé Pindakaas Original, 15gr	100	2	9	3	0
Lunch					
Volkoren Boterham, 2x snee (35gr)	164	27	2	8	1
Kipfilet, 75gr	83	0	2	17	0
1 Appel	60	15	0	1	0
Mass Perfection Gainer, 60gr	236	29	3	19	5
Avondeten					
Rundergehakt, 250gr	475	0	48	48	0
Zilvervliesrijst gekookt, 150gr	206	39	2	4	0
Tomatensaus, 100ml	66	9	2	2	0
Italiaanse Groentemix, 200gr	62	10	0	2	9
Olijfolie Traditioneel, 10ml (1el)	80	0	9	0	0
Tussendoor					
Volkoren Boterham, 2x snee (35gr)	164	27	2	8	1
Kipfilet Naturel (huismerk), 5 plakjes (15gr)	105	0	0	0	0
Na de training					
1 eiwitshake: Whey perfection	111	2	1	23	0
1 banaan	157	34	1	2	0
Mass Perfection Gainer, 60gr	236	29	3	19	5
Voor slapen					
Magere Kwark, 500gr	250	19	10	45	19
Totaal	2885	300	94	200	43

Voorbeeld voedingsschema bulken voor mannen

FIT.NL

Ontbijt

- Havermout kan worden afgewisseld met muesli. Muesli bevat per 50 gram 193 kcal en relatief veel koolhydraten, net als havermout. Muesli bevat wel meer suikers, namelijk 7 gram per 50 gram. Kies voor ongezoete muesli.
- Kwark in de morgen kan worden afgewisseld met magere yoghurt. Magere yoghurt bevat relatief weinig kcal, namelijk 83 kcal per 250 ml. Wel is het aantal eiwitten minder dan bij kwark namelijk 8.5 ipv 21.5 bij kwark.
- Een kiwi kan ook worden afgewisseld met een sinasappel of twee mandarijnen. Deze stukken fruit bevatten qua kcal ongeveer hetzelfde.

Lunch

- Volkorenbrood kan je ook afwisselen met bruinbrood en roggebrood. Deze producten bevatten ongeveer dezelfde voedingswaarden.
- 4 rijstwafels zijn ook af te wisselen met 1 extra boterham.
- Noten zijn te variëren met studenhaver, ongezouten cashewnoten, ongezouten pinda's.

Tussendoor

- Kipfilet kan worden afgewisseld met kalkoenfilet. Deze twee producten bevatten ongeveer dezelfde voedingswaarden.
- Kipfilet kan ook worden afgewisseld voor 2 porties (magere 10+) kaas op brood (60 gram). 60 gram 10+ kaas bevat 116 kcal en 20.1 gram eiwitten. Verder bevat 10 + kaas weinig verzadigde vetten en geen suikers.
- Appelstroop is ook af te wisselen met jam (het liefst de light versie).

Avondeten

Vlees/vis

- Kip kan worden afgewisseld met magere rundergehakt. Magere rundergehakt bevat meer kcal en vrij veel verzadigde vetten. Neem hier liefst liefst niet te veel van. Je kan dan minder rijst nemen en wat rijstwafels minder nemen.
- Daarentegen bevat 200 gram koolvis minder kcal dan kip. Dan zal je 2 rijstwafels extra kunnen nemen.

Groente

- Broccoli, prei bevatten ook rond de 60 kcal per 200 gram.

Saus

- Vermijd het liefst sauzen als Chicken tonight. Daar zit veel suiker in en ander troep zoals conserveermiddelen. Het is beter om je eigen saus te maken (bv van gezeefde tomaten met wat kruiden erbij). Gezeefde tomaten bevatten weinig suiker en kcal.
- Probeer als je room gebruikt altijd een light versie te gebruiken.
- Let op met kaassauzen, deze sauzen zijn vaak erg vet (verzadigd vet) en bevatten veel kcal.

Olie

- Gebruik het liefst olijfolie. Olijfolie bevat relatief meer onverzadigde vetten dan bak en braadolie. Onverzadigde vetten zijn de gezondere vetten.

Voorbeeld voedingsschema bulken voor mannen

FIT.NL

Wil je nog een uitgebreider voedingsschema?

Bekijk ons voedingsplan met uitgebreide recepten en schema's voor elke dag van de week. Deze zijn opgesteld door onze personal trainers en worden dagelijks gebruikt bij de coaching van onze klanten.

[Klik hier en bekijk het uitgebreide voedingsplan](#)