H HYBRIDFUELCO

GRATIS WEEKPLAN · HYROX & HYBRIDE

Jouw 7-daagse fuel-week.

Een complete voorbeeldweek voor trainings- en rustdagen — met macro's, een boodschappenlijst, ruiltabellen en een blanco sjabloon, zodat je 'm zo kunt draaien of je eigen week bouwt. Echt eten. Geen poeders.

HybridFuelCo — voeding gebouwd rond je Hyrox-training.
Voorbeeld-afvalweek op ~1.900 kcal — schaal naar je eigen getal. Algemene voedingsinformatie, geen medisch of trainingsadvies.

BEGIN HIER

Maak het van jezelf in drie stappen.

Deze week is gebouwd rond **~1.900 kcal / ~145g eiwit** — en dat is een *afval*-target, geen onderhoudsgetal. Het is wat de calculator geeft voor iemand als een 40-jarige, 72 kg, 1,80 m sporter die 4× per week traint: onderhoud rond de 2.300 kcal, min een gecontroleerd deficit van ~400 kcal (eiwit op 2,0 g/kg). **Jouw getal is anders** — zo buig je de week ernaartoe.

1. **Vind je getal.** Gebruik de gratis calculator op hybridfuelco.com voor je eigen calorieën en eiwit. De meeste actieve hybride atleten komen *hoger* uit dan dit voorbeeld — train je hard, dan is 1.900 een cut-getal, niet je onderhoud (zie waarom 1.900 vaak te laag is). Schaal omhoog of omlaag vanaf jouw uitkomst.
2. **Schaal de porties.** Jouw doel ÷ 1.900 = je factor. Voorbeeld: een doel van 2.400 kcal → factor 1,26 → neem ~126% van elke portie (ongeveer een kwart meer). Een doel van 1.600 → factor 0,84. Hou de eiwitporties het dichtst bij doel; pas eerst koolhydraten/vetten aan.
3. **Ruil wat je niet lust.** Gebruik de ruiltabellen (pagina 6). Wissel elk eiwit, koolhydraat of vet voor een ander in dezelfde kolom — de macro's blijven dichtbij, de week blijft in balans.

Drie regels die de hele week dragen

- **Eiwit bij elke maaltijd.** Mik op een handpalm-portie (25–40g) per keer — dat stuurt herstel en houdt je verzadigd.
- **Koolhydraten rond je training.** Zet je grootste koolhydraatporties in de maaltijden vóór en ná je sessie. Rustdagen: trek koolhydraten iets terug, hou eiwit hoog.
- **Eet de week, niet de dag.** Eén zware maaltijd uit breekt niks. Ga de dag erna iets lichter en je weekgemiddelde blijft op doel.

> **Trainings- vs rustdagen:** het plan markeert elke dag. Trainingsdagen hebben meer koolhydraten voor prestatie en herstel; rustdagen zijn iets magerder. Schuif de dagen naar je eigen week.

HET PLAN

Dag 1 tot 3.

Dag 1 · Maandag — TRAINING

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Eiwitrijke Proteïne Pannenkoeken	430 kcal · 35e 38k 9v
Lunch	Kip-Teriyaki Rijstbowl	600 kcal · 48e 72k 11v
Diner	Zalm Poké Bowl	610 kcal · 40e 62k 22v
Snack	Proteïne Rijstepap	460 kcal · 32e 66k 7v
Totaal	**Trainingsdag**	**2.100 kcal · 155e 238k 49v**

Dag 2 · Dinsdag — RUST

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Spinazie-Feta Omelet	380 kcal · 30e 6k 26v
Lunch	Griekse Kip-Wrap	480 kcal · 45e 42k 13v
Diner	Kip met Zoete Aardappel & Broccoli	560 kcal · 50e 56k 12v
Snack	Griekse Yoghurt Proteïne Bowl	430 kcal · 28e 52k 12v
Totaal	**Rustdag**	**1.850 kcal · 153e 156k 63v**

Dag 3 · Woensdag — TRAINING

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Banaan-Pindakaas Havermout	520 kcal · 22e 68k 17v
Lunch	Mexicaanse Kip-Quinoabowl	590 kcal · 50e 66k 10v
Diner	Teriyaki Zalm met Noedels	620 kcal · 40e 66k 22v
Snack	Proteïne Smoothie	260 kcal · 28e 32k 3v
Totaal	**Trainingsdag**	**1.990 kcal · 140e 232k 52v**

Elke maaltijd hier is een echt recept in de HybridFuelCo-app — met de volledige bereiding, ingrediëntgewichten en een foto. Deze week is maar een voorproefje van de bibliotheek.

HET PLAN

Dag 4 en 5.

Dag 4 · Donderdag — RUST

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Kwark Overnight Oats met Bessen	400 kcal · 32e 52k 7v
Lunch	Kalkoen Club Sandwich	470 kcal · 42e 46k 12v
Diner	Kip-Curry met Rijst	600 kcal · 46e 70k 14v
Snack	Kwark met Noten & Honing	280 kcal · 28e 20k 11v
Totaal	**Rustdag**	**1.750 kcal · 148e 188k 44v**

Dag 5 · Vrijdag — TRAINING

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Proteïne Wafels	440 kcal · 38e 46k 10v
Lunch	Rundvlees Burrito Bowl	640 kcal · 44e 68k 20v
Diner	Kip-Stirfry met Noedels	580 kcal · 48e 68k 10v
Snack	Rijstwafels met Pindakaas & Banaan	250 kcal · 7e 34k 10v
Totaal	**Trainingsdag**	**1.910 kcal · 137e 216k 50v**

Hyrox-tip: voor je zwaarste sessie van de week, neem 60–90 minuten vooraf een banaan of een snee brood met honing. Het is de goedkoopste prestatie die je ooit koopt — geen gels of poeders nodig.

HET PLAN

Het weekend.

Dag 6 · Zaterdag — TRAINING

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Shakshuka	400 kcal · 24e 38k 16v
Lunch	Kip Tikka Masala met Naan	640 kcal · 50e 70k 16v
Diner	Uit eten — gegrilde kip/vis + rijst/aardappel + groente	~650 kcal · 45e 60k 20v
Snack	Griekse Yoghurt met Honing	220 kcal · 18e 22k 7v
Totaal	**Trainingsdag · flexibel diner**	**~1.910 kcal · 137e 190k 59v**

Dag 7 · Zondag — RUST

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt	Avocado-Ei Toast	400 kcal · 18e 34k 22v
Lunch	Visstoof met Groente	420 kcal · 40e 42k 8v
Diner	Spaghetti Bolognese (mager)	620 kcal · 46e 78k 14v
Snack	Kwark met Noten & Honing	280 kcal · 28e 20k 11v
Totaal	**Rustdag · prep voor de week**	**1.720 kcal · 132e 174k 55v**

Zondag = prep-dag. Kook rijst, kip en groente in bulk en je hebt maandag t/m woensdag in één keer grotendeels klaar. Meal prep is dé reden dat mensen een plan echt volhouden.

MAAK VARIANTEN

Ruil alles, hou de macro's.

Lust je iets niet, of is het niet te krijgen? Wissel het voor een ander in dezelfde kolom — de porties hieronder landen ruwweg in dezelfde macro's.

Eiwit (~30g)

Kipfilet	150g
Kalkoen	150g
Witvis / kabeljauw	170g
Zalm	130g
Mager rund (5%)	150g
Skyr / Gr. yoghurt	300g
Kwark/hüttenkäse	200g
Eieren	4 groot
Tofu / tempeh	200g
Linzen (gekookt)	300g

Koolhydraten (~45g)

Rijst (droog)	60g
Pasta (droog)	60g
Couscous (droog)	60g
Havermout (droog)	60g
Aardappel	250g
Zoete aardappel	250g
Brood	2 sneden
Wrap / tortilla	1,5
Banaan	2 middel
Quinoa (droog)	55g

Vetten (~10g)

Olijfolie	1 el
Noten / amandelen	15g
Pindakaas	15g
Avocado	½
Zaden	15g
Kaas	25g

EÉN KEER, HELE WEEK

De boodschappen.

Alles voor de voorbeeldweek, per schap. Vink af terwijl je loopt. Schaal de hoeveelheden naar je eigen porties.

EIWIT

- [ ] Kipfilet (~700g)
- [ ] Zalmfilet (~450g)
- [ ] Witvis (~360g)
- [ ] Mager rund / gehakt (~450g)
- [ ] Kalkoen (~170g)
- [ ] Tonijn (2 blikken)
- [ ] Eieren (12)
- [ ] Griekse yoghurt / skyr (~1,5kg)
- [ ] Kwark / hüttenkäse (~600g)
- [ ] Feta (klein blok)
- [ ] Linzen (1 blik/pak)
- [ ] Naanbrood (1 pak)

KOOLHYDRATEN

- [ ] Rijst (500g)
- [ ] Pasta (250g)
- [ ] Havermout (500g)
- [ ] Couscous / quinoa (250g)
- [ ] Aardappelen (1kg)
- [ ] Zoete aardappel (500g)
- [ ] Volkorenbrood (1)
- [ ] Wraps / tortilla (1 pak)
- [ ] Rijstwafels (1 pak)
- [ ] Noedels (1 pak)

GROENTE & FRUIT

- [ ] Broccoli
- [ ] Sperziebonen
- [ ] Gemengde salade
- [ ] Spinazie
- [ ] Paprika & ui
- [ ] Tomaat & komkommer
- [ ] Paksoi
- [ ] Bananen (6)
- [ ] Appels & peren
- [ ] Bessen (vers/diepvries)

VETTEN & EXTRA'S

- [ ] Olijfolie
- [ ] Pindakaas
- [ ] Walnoten & amandelen
- [ ] Zaden
- [ ] Avocado (2)
- [ ] Honing
- [ ] Sojasaus, gember, kruiden
- [ ] Magere dressing

JOUW BEURT

Bouw je week.

Nu je de vorm kent, vul je eigen week in. Hou eiwit in elke rij, koolhydraten rond je sessies, en laat het weekgemiddelde het werk doen.

Mijn dag · _____ TRAINING / RUST

MAALTIJD	RECEPT	MACRO'S
Ontbijt		
Lunch		
Diner		
Snack		
Totaal		

Liever niet met de hand?

De HybridFuelCo-app bouwt dit rond je eigen macro's — exacte porties, 100+ recepten, je training en een racedagplan, en het herplant zichzelf als het leven ertussen komt. Gratis beginnen.

Gratis beginnen →

Algemene voedingsinformatie voor gezonde volwassenen, geen medisch, dieet- of trainingsadvies. Macro's zijn bij benadering en afgerond; pas aan op je eigen doelen, voorkeuren en eventuele allergieën. Bij een aandoening, blessure of twijfel: overleg met een arts, diëtist of gecertificeerde coach. © HybridFuelCo.