

BOMB SHELL

UZTURA PLĀNA PIEMĒRI

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
VISI ŠIE PIEMĒRI SAŅŅEM TEV
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.
SASTĀVDAĻU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1700 KCAL
100G P/ 60G F/ 180G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Bez-laktozes raudainais
biezpiens 200g ar ogām 100g
un medu 15g

PUSDIENAS

Pildīta paprika 200g ar
spinātiem, fetas sieru un
kvinoju 100g

UZKODA

Bez- laktozes jogurts 200g
+ medus 15g

VAKARIŅAS

Cūkgaļa 150g ar suatētiem
cukini 200g un brūnajiem
rīsiem 80g

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

2 olas ar tofu 150g un
spinātiem 100g un 50g
avokado

PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 150g,
lapu/dārzeņu salāti 100g,
olīveļļa, citrons, un etiķis.

UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g ar kvinoju
100g un brokoļiem 150g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 100g +
mandeļu/bez-laktozes
piens 250ml, banāns 120g,
rieksti 20g

PUSDIENAS

Lēcu zupa 300ml ar
bezglutēna maizīti 50g.

UZKODA

Burkānu un seleriju nūjiņas
100g + zemesriekstu sviests
30g

VAKARIŅAS

Cepta vistas krūtiņa 150g,
kvinoja 100g, sautēti spināti
100g

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Smūtijs ar spinātiem 100g,
banānu 120g, proteīna
pulveri 20g, mandeļu/bez-
laktozes pienu 300ml

PUSDIENAS

Turku zirņu 150g stir-fry +
bezglutēna rīsu nūdeles 100g
un sojas mērce 15g

UZKODA

Sagrieztī dārzeni un
gvakamoles mērce 50g

VAKARIŅAS

Cepts menca/ tilapija 250g ar
kvinoju 100g un briseles
kāposti 100g

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Bez-laktozes jogurts 200g, chia
sēklas 15g, ogu mix 100g (var
uz nakti atstāt lai ievilks)

UZKODA

Kvinoja 80g + melnās
pupiņas 100g ar salātu mix
un tahini mērcīti 15g

PUSDIENAS

Riekstu mix 30g

VAKARIŅAS

Grillētas garneles 150g ar
spārģeļiem 150g un saldo
kartupeli 150g