

# Bombshell

1500 kcal  
125g olb  
50g tauki  
150g ogh

Šeit ir pieci PIEMĒRI Tavai ēdienkartei. Vari katru dienu ēst vienu un to pašu, miksēt, vai veidot pati savu ēdienkarti iekļaujoties dotajās makrovielās un kalorijās. Galējībās nevajag ieslīgt, +/- 50 kalorijas neko nemaina un macro nav jābūt punkts punktā. Ir normāli, ja nedaudz atšķiras. Ēdienreižu skaits nav kritiski svarīgs, bet ieteicams gan vienāds! Vari apēst visu vienā reizē vai dalīt vairākās - galvenais ir apēst VISU! Ja trenēties no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 70 g uz piena pamata 100 ml + banāns 100 g	400	75	8	15
Pusdienas	200 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 50 g griķi/rīsi/kvinoja (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	550	50	22	55
Uzkoda	Auglis 150 g (ābols, bumbieris, ananāss u.c.)	120	25	0	5
Vakariņas	300 g dārzeņi + 250 g liellops + 10 g eļļa	450	4	20	50
Kopā		1520	154	50	125
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + siers 160 g	320	5	18	33
Uzkoda	Auglis 250 g + grieku jogurts 200 g	260	45	4	22
Pusdienas	250 g menca/tuncis/garneles + 50 g griķi/rīsi/kvinoja (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	450	60	5	50
Vakariņas	Ātrais TOM YUM (recepšu grāmata)	470	47	23	20
Kopā		1500	157	50	125
Brokastis	Auzu, banānu un biezpiena plācenīši (recepte)	270	40	5	25
Pusdienas	250 g lasis/forele + 200 g dārzeņu + 60 g griķi/rīsi/kvinoja (sver sausā veidā)	780	65	40	60
Vakariņas	200 g lapu salāti ar 250 g garneļēm + 100 g gurķis + 5 g olīveļļa + 100 g tomāti	450	45	5	40
Kopā		1500	150	50	125
Brokastis	Auzu muslis 60g ar bez piedevu jogurtu 100g un augļiem 100g	440	70	12	17
Uzkoda	Rieksti 20 g + auglis 150 g + SKYR jogurts 100 g	230	25	8	10
Pusdienas	250 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 50 g griķi/rīsi/kvinoja (sver sausā veidā) + 5 g eļļa	600	50	10	70
Vakariņas	Mocarellas siers 100 g + 100 g tomāti	260	6	15	25
Kopā		1530	151	45	122
Brokastis	Omlete no 2 olām + 2 olu baltumiem + siers 160 g	340	5	18	40
Uzkoda	20 g rieksti (mandeles, valrieksti u.c.) + banāns 100 g	210	30	12	5
Pusdienas	200 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 50 g griķi/rīsi/kvinoja (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu	440	55	5	50
Uzkoda	Auglis 250 g (ābols/bumbieris/ananāss u.c.)	130	35	0	5
Vakariņas	Veselīgais vraps (recepšu grāmata)	330	25	15	25
Kopā		1450	150	50	125