

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

GLUTEN FREE
1300kcal
95g olb
45g tauki
130g 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. Ēdienreīzu 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 DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Bezglutēna auzu pārslas 30 g, piens 100 ml, banāns 50 g, proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas, liellopa, whey, isolat) 20 g	300	35	6	25
Pusdienas	Vistas/tītara fileja 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā), salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	420	45	10	25
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g, Humuss 25 g	130	15	9	10
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vāriti), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 50 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļa	450	35	20	35
Kopā		1300	130	45	95
Brokastis	Sojas vai kokosriekstu jogurts 150 g, ogas 80 g, chia sēklas 10 g	320	35	8	20
Pusdienas	Tītara vai vistas fileja 100 g, bezglutēna (melno rīsu, zirņu u.c.) spageti 40 g (sausā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	450	60	12	25
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	140	8	12	5
Vakariņas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 70 g (sver sausā veidā), salāti 80–100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļas	430	35	18	28
Kopā		1340	138	50	78
Brokastis	Smūtijs: Spināti 50 g, banāns 80 g, proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas, liellopa, whey, isolat) 20 g, piens 150 ml	320	40	6	30
Pusdienas	Liellops 100 g, saldaiss kartupelis 80 g, salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	420	50	14	25
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu vai grieķu jogurts 130 g, medus 10 g	150	25	3	14
Vakariņas	Bezglutēna spageti 40 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80 g, mērce 30 g, tofu 50 g	430	25	18	35
Kopā		1320	140	41	104
Brokastis	Biezpiens 100 g un ogas 80 g. Salāti (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	310	30	6	25
Pusdienas	Vistas fileja 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļa	450	55	12	25
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, humuss 25 g	130	15	7	10
Vakariņas	Melnās pupiņas 80 g (vāritas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļa	430	35	18	30
Kopā		1320	135	43	90
Brokastis	Bezglutēna auzu pārslas 30 g, mandeļu vai parastais piens 100 ml, banāns 50 g, 10 g riekstu	320	35	10	19
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, fetas tipa sieru 20 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā)	420	55	15	22
Uzkoda	Sagriezti dārzeņi 100 g, gvakamole 20 g	130	10	7	7
Vakariņas	Vistas fileja 100 g + Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 80 g, 5 g eļļa	460	35	18	35
Kopā		1330	135	50	83