

Bombshell

2000 kcal
130g olb
65g tauki
240g 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. Ēdienreizu skaits nav kritiski svarīgs, bet ieteicams gan vienāds! Vari apēst visu vienā reizē vai dalīt vairākās - galvenais ir apēst VISU! Ja trenējies no rīta - pirms treniņa DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 60 g (ar ~200 ml 1,5 - 2% piena) + banāns 80 g	420	70	9	15
Pusdienas	150 g vistas/tītara + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	550	60	19	40
Uzkoda	SKYR jogurts 200 g + ābols 150 g + rieksti 25 g	410	45	17	25
Vakariņas	200 g tītara/vistas + 300 g dārzeņu + 70 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	620	65	20	50
Kopā		2000	240	65	130
Brokastis	Omlete no 2 olām + 3 olbaltumiem + 5 g sviesta (cepšanai) + banāns 100 g	340	40	10	30
Uzkoda	Auzu mueslis ar jogurtu un augļiem (recepšu grāmata)	440	80	15	20
Pusdienas	200 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 60 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	520	60	17	30
Vakariņas	200 g liellopa + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	690	60	23	40
Kopā		1990	240	65	120
Brokastis	Sātīgā brokastu pankūka (recepšu grāmata)	540	80	17	22
Pusdienas	150 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 80 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 10 g eļļa _ merce pēc izvēles 20 g	680	83	16	45
Vakariņas	Ātrais TOM YUM (recepšu grāmata)	470	47	23	20
Uzkoda	Biezpiens 0,5% 150 g + griķu jogurts 100 g + 100 g ogas/auglis	320	30	9	43
Kopā		2010	240	65	130
Brokastis	Auzu mueslis ar jogurtu un augļiem (recepšu grāmata)	440	80	15	20
Uzkoda	Rieksti 20 g + auglis 150 g	300	25	12	15
Pusdienas	Vegan/sojas proteīna dzēriens (skatamies tā, lai būtu ~200 kcal)	200	15	6	25
Vakariņas	200 g liellopa + 300 g dārzeņu + 80 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	700	80	16	45
Uzkoda	Mocarellas siers 80 g + 100 g tomāti + maizes šķēle 50 g	330	40	16	25
Kopā		1970	140	65	130
Brokastis	Auzu putra 50 g (uz 200 ml piena pamata) + 1 ola	380	50	10	18
Uzkoda	Banāns 120 g + rieksti 15 g	250	35	20	7
Uzkoda	Vegan/sojas jogurts 150 g + 150 g ogas/augļi	220	30	5	10
Pusdienas	200 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 80 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 10 g eļļas	700	75	16	50
Vakariņas	Biezpiens 0,5% 150 g + griķu jogurts 100 g + 5 g rieksti	470	50	15	45
Kopā		2020	240	66	130