

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGETARIAN
1300 kcal
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 DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g + mandeļu piens 100 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 20 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	300	35	5	30
Pusdienas	Tofu 100 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	420	45	10	25
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + humuss 25 g	130	15	7	10
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + dārzeņi 100 - 150 g + 5 g eļļa un garšvielas	450	35	23	30
Kopā		1300	130	45	95
Brokastis	Grieķu jogurts (bez piedevām) 150 g + ogas 80 g + chia sēklas 10 g un salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	310	35	8	20
Pusdienas	Rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 60 g (sver sausā veidā) + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + tahini mērce 10 g	450	65	15	18
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g + Humuss 25 g	130	15	7	8
Vakariņas	Cepts tofu 120 g + brokoļi 150 g + brūnie rīsi 50 g (sver sausā veidā)	460	35	18	35
Kopā		1350	150	48	81
Brokastis	Olas (2 gab) ar tofu 80 g un spinātiem 50 g + maize 20 g	350	25	20	25
Pusdienas	Lēcu zupa 200 ml + pilngraudu maize 30 g	420	60	8	20
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	150	8	12	5
Vakariņas	Cukini nūdeles vai griķu nūdeles 150 g ar tomātu mērci 50 g, parmesan 20 g, grillēti vai svaigi dārzeņi	420	25	18	30
Kopā		1340	118	58	80
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 80 g, proteīna pulveri (kaņepju, zirņu, sojas) 20 g, mandeļu/kokosriekstu pienu 150 ml	320	40	6	25
Pusdienas	Saldaiss kartupelis 120 g + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 50 g + avokado 30 g + mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 10 g	420	55	15	18
Uzkoda	Grieķu jogurts 130 g + medus 10 g	150	20	3	12
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā) + dārzeņi 80-100 g + mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 30 g	460	30	18	30
Kopā		1350	145	42	85
Brokastis	Graudainais biezpiens 150 g, ogas 80 g un medus 10 g. Salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	350	35	6	25
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, fetas sieru 20 g, rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 60 g (sver sausā veidā)	400	60	17	20
Uzkoda	Sagrieztie dārzeņi 100 g + gvakamoles mērce 20 g	130	10	7	5
Vakariņas	Poke bļoda no melnajām pupiņām 120 g, avokado 30 g, tofu 50 g, rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā)	420	30	18	35
Kopā		1350	135	48	85