

# Bombshell

1600 kcal  
140g olb  
55g tauki  
140g 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 trenēies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 60 g uz piena pamata 100 ml + auglis 200 g	420	68	12	16
Pusdienas	150 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	580	45	22	42
Uzkoda	Biezpiens 0,5% 100 g + griķu jogurts 100 g + auglis/ogas 100 g + 5 g sēklas/rieksti	200	12	4	32
Vakariņas	200 g dārzeņi + 200 g liellops + 15 g eļļa (vai 10 g eļļas + 5 g siera) + mazkaloriju salātu/dārzeņu mērce	400	15	17	50
<b>Kopā</b>		<b>1600</b>	<b>140</b>	<b>55</b>	<b>140</b>
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + biezpiens (graudainais) 160 g	320	5	18	33
Uzkoda	Auglis 250 g + griķu jogurts 200 g + 30 g auzu mueslis	430	60	8	30
Pusdienas	150 g zivs menca/tuncis/garneles + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	520	60	17	40
Vakariņas	200 g lapu salāti ar 200 g garneļēm + 100 g gurķis + 5 g olīveļļa + 100 g cherry tomāti	330	20	10	37
<b>Kopā</b>		<b>1600</b>	<b>145</b>	<b>53</b>	<b>140</b>
Brokastis	Auzu putra 70 g uz piena pamata 200 ml + 1 vārīta ola	450	53	15	30
Pusdienas	200 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 65 g griķu/rīsu/kvinojas/kuskusa (sver sausā veidā)	700	60	27	50
Vakariņas	250 g garneles + 200 g mango	250	30	3	40
Uzkoda	Vegan/sojas jogurts/proteīna dzēriens (ap 200 kcal, ~20 g olb.)	200	15	5	20
<b>Kopā</b>		<b>1600</b>	<b>158</b>	<b>50</b>	<b>140</b>
Brokastis	Auzu mueslis ar jogurtu un augļiem (recepšu grāmata)	440	70	12	16
Uzkoda	Biezpiens 0,5% 100 g + griķu jogurts 100 g + auglis/ogas 65 g	280	18	3	40
Pusdienas	150 g tītara fileja + 200 g dārzeņu + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	490	45	17	40
Vakariņas	150 g vistas fileja + 200 g lapu salāti + 10% siers 30 g + olīveļļa 10 g	390	7	23	44
<b>Kopā</b>		<b>1600</b>	<b>140</b>	<b>55</b>	<b>140</b>
Brokastis	Cukini un siera pankūkas (recepšu grāmata)	315	15	15	27
Uzkoda	Auglis 250 g + 10 g SKYR jogurts	195	40	2	13
Pusdienas	250 g tītars + 300 g dārzeņu + 65 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + eļļa 5–10 g	560	60	7	60
Vakariņas	Pokijs ar lasi, rīsiem un dārzeņiem (recepšu grāmata)	530	45	25	40
<b>Kopā</b>		<b>1600</b>	<b>160</b>	<b>49</b>	<b>140</b>