

BOMB SHELL

Uztura plāna piemēri

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
VISI ŠIE PIEMĒRI SATUR TEV
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.
SASTĀVDALU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1800 KCAL
130G P/ 60G F/ 170G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas + olas
baltums) pilngraudu
tostirmaizes 100g, avokado
100g, Spināti 100g

PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 200g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
80g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas/augļi 200g +
mandeles 20g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, saldaiss
kartupelis 150g, sparģeļi
100g.

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 50g, mandeļu
sviests 30g, ogas 50g

PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem
teriyaki medus mērcē
(recepšu grāmata)

UZKODA

Biezpiens 200g + grieķu
jogurts 150g, ogas 50g,

VAKARIŅAS

Lielopa steiks 250g, kvinoja
50g, tvaicētas zaļās pupiņas
100g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu, banānu un
biezpiena plācenīši
(recepšu grāmata) + 10g
eļļa cepšanai

PUSDIENAS

Cepta tītara fileja 250g,
pilngraudu makaroni 60g,
spināti 100g. + 10g eļļa
gatavošanai

UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 250g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 60g, cepti
briseles kāposti 100g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas + 1 olas
baltums), spināti 100g,
pilngraudu maizītes 100g.

PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu
grāmata)

UZKODA

Mājas siers 250g +. grieķu
jogurts 100g + 20g zemesriekstu
sviests ābols/apelsīns/persiks
150g

VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
300ml, spināti 100g, banāns
100g.

UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 300g,
humuss 50g. + auglis 150g

PUSDIENAS

Vistas un brokoļu sacepums
(recepšu grāmata)

VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 10g,
brūnie rīsi 50g, cepts saldaiss
kartupelis 200g.