

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 1500 KCAL
110G P/ 50G F/ 150G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (divas olas + 1 olas
baltums), pilngraudu
tostirmaize 2 gab- 80g,
avokado 100g

PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 130g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
70g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas 100g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 130g, saldaiss
kartupelis 200g, spargēļi
100g.

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 50g, mandeļu
sviests 20g, banāns 60g.

PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem
teriyaki medus mērcē
(recepšu grāmata)

UZKODA

Graudainasi biezpiens
150g, ananāss 60g.

VAKARIŅAS

Lielopa steiks 180g, kvinoja
50g, tvaicētas zaļās pupiņas
100g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 150g,
mueslis 40g, ogas 100g.

PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 180g,
pilngraudu makaroni 60g,
spināti 100g.

UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 150g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 60g, cepti
briseles kāposti 100g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (3 olas), spināti 100g,
pilngraudu maizītes 80g.

PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu
grāmata)

UZKODA

Mājas siers 150g +
ābols/apelsīns/persiks
250g

VAKARIŅAS

Grillētas garneles 250g,
kvinoja 60g, tvaicēti brokoļi
100g

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
250ml, zemesriekstu sviests
20g, banāns 100g.

UZKODA

Veselīgais vrops (recepšu
grāmata)

PUSDIENAS

Sagriežti gurķi 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 10g,
brūnie rīsi 70g, cepts saldaiss
kartupelis 120g.