

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

GLUTEN FREE
1500 kcal
130g olb
130g ogh
50 g tauki

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 trenēties no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

| ĒDIENREIZE | PIEMĒRS | KCAL | OGH | TAUKI | OBV |
|------------|--|------|-----|-------|-----|
| Brokastis | Omelete no 2 olām un 1 olu baltuma ar 50 g spinātu un 80 g tomātu | 186 | 6 | 10 | 18 |
| Pusdienas | 200 g Grieku jogurts ar 20 g medus un 120 g ogām | 242 | 38 | 1 | 22 |
| Uzkoda | 100 g grillēta vistas krūtiņa ar 70 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi un 200 g tvaicētiem brokoļiem | 494 | 60 | 9 | 48 |
| Vakariņas | 50 g burkānu un 50 g gurķu nūjiņas ar 40 g humusa | 149 | 17 | 7 | 5 |
| Brokastis | 200 g tvaicēts lasis ar 100 g sparģeļiem | 436 | 4 | 26 | 42 |
| Kopā | | 1507 | 125 | 53 | 135 |
| Brokastis | 40 g auzu putra, 90 g banāns, 20 g mandeles | 347 | 52 | 13 | 10 |
| Pusdienas | 120 g ābols, 25 g zemesriekstu sviests | 209 | 19 | 13 | 6 |
| Uzkoda | 250 g tītars, 30 g avokado, salātlapas (wrap) | 323 | 2 | 7 | 78 |
| Vakariņas | 200 g grieku jogurts, 40 g ogas, 15 g riekstu mix | 228 | 20 | 7 | 24 |
| Brokastis | 300 g cepts tofu, 90 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi, 100 g dārzeņi | 392 | 29 | 15 | 28 |
| Kopā | | 1499 | 122 | 55 | 146 |
| Brokastis | Smūtijs - 50 g spinātu, 60 g banāna, 200 g mandeļu/kokosrieksta piena, 60 g proteīna pulvera | 346 | 25 | 10 | 54 |
| Pusdienas | 3 rīsu galetes ar 50 g zemesriekstu sviestu | 390 | 31 | 24 | 14 |
| Uzkoda | 60 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi ar 20 g turku zirņiem, gurķi un citronu sulu | 250 | 40 | 4 | 10 |
| Vakariņas | 40 g sarkanās paprikas ar 80 g gvakamoles mērci | 140 | 9 | 11 | 2 |
| Brokastis | 250 g garneles ar 100 g saldo kartupeļu un 100 g zaļo pupiņu | 374 | 25 | 1 | 50 |
| Kopā | | 1500 | 130 | 50 | 130 |
| Brokastis | 270 g graudainais biezpiens, 120 g persiki, 15 g medus | 320 | 32 | 6 | 32 |
| Pusdienas | Riekstu mix 30g | 180 | 5 | 15 | 5 |
| Uzkoda | Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk kcal) | 417 | 50 | 16 | 20 |
| Vakariņas | Cepta vista 220 g, Briseles kāposti 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 50 g (sver sausā veidā), | 590 | 41 | 11 | 79 |
| Kopā | | 1507 | 128 | 48 | 136 |
| Brokastis | 3 veselas olas + 1 olu baltums (~3 lielas olas +1 baltums), 70 g sarkanās paprikas, 40 g sīpola | 269 | 10 | 15 | 23 |
| Pusdienas | Sauja vīnogu (170 g) | 117 | 31 | 0 | 1 |
| Uzkoda | Pildīta paprika (recepšu grāmata) | 411 | 50 | 9 | 31 |
| Vakariņas | 100 g seleriju kāti ar 60 g krēmsiera | 91 | 9 | 5 | 5 |
| Brokastis | 250 g liellopa steiks, 190 g kartupeļu biezputras, 50 g spinātu | 566 | 40 | 16 | 70 |
| Kopā | | 1454 | 140 | 45 | 130 |