

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 2200 KCAL
145G P/ 70G F/ 260G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (3 olas) , 100g
spināti, 100g tomāti + 100g
pilngraudu maizītes

PUSDIENAS

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

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas/augļi 200g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, brūnie rīsi
100g, sparģeļi 100g.

UZKODA

Burkānu nūjiņas 150g,
humuss 50g

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 100g, mandeļu
sviests 20g, banāns 100g

PUSDIENAS

Vistas gaļas sendvičs: vistas
gaļa 150g, pilngraudu maizīte
100g, dārzeņi salāti 100g.
mērce 50g

UZKODA

Biezpiens 200g + grieķu
jogurts 150g, ananās 200g,

VAKARIŅAS

Cepts tofu 200g, rīsu nūdeles
70g, tvaicēti brokoļi 100g +
10g eļļa cepšanai

UZKODA

Riekstu mix 40g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Cepts tofu 200g, viena
ola, avokado 100g + eļļa
cepšanai 10g

UZKODA

Augļi 250g

PUSDIENAS

Turku zirņu salāti: turku
zirņi (konservēti)
200g, salāti/ dārzeņi 200g,
70g vistas gabaliņi, fetas
siers 30g, oliveļļa 5g, 30g
zemesrieksti

UZKODA

Seleriju nūjiņas 200g,
sagriezti ābols 250g,
zemesriekstu sviests 20g.

VAKARIŅAS

Grillēta vistas krūtiņa,
200g, sparģeļi 200g, brūnie
rīsi 120g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu banānu un biezpiena
plācenīši. ogas/augļi 100g.
(recepšu grāmata)

PUSDIENAS

Cepts lasis 250g ar brūnajiem
rīsiem 120g un sparģeļiem 100g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g + 20g
zemesriekstu sviests
ābols/apelsīns/persiks 250g

VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

UZKODA

Sagriezti dārzeņi 250g,
humuss 50g.

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
300ml, spināti 100g, banāns
120g.

UZKODA

Mājas siers 100g + auglis
250g.

PUSDIENAS

Tvaicēta menca 250g,
briseles kāposti 200g, kvinoja
120g.

VAKARIŅAS

Cepts liellopa steiks 150g,
zaļās pupiņas 100g, cepts
saldais kartupelis 300g + 10g
eļļas gatavošanai

UZKODA

Sagriezti dārzeņi 100g,
humuss 50g, riekstu mix
40g