

# Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

GLUTEN FREE  
1300kcal  
95g olb  
45g tauki  
130g 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. Ēdienreizu 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 DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Bezglutēna auzu pārslas 30 g ar pienu 100 ml + banāns 50 g + proteīna pulveris 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	300	35	5	25
Pusdienas	Liellops 100 g + saldīte kartupeli 70 g (sver nepagatavotā veidā) + salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	370	19	19	30
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 400 g + humuss 45 g	270	25	8	8
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + griķi/kvinoja/melnie rīsi 30 g (sver sausā veidā), dārzeņi 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	410	54	12	25
Kopā		1350	133	44	88
Brokastis	Jogurts bez piedevām 150 g + ogas 80 g + biezpiens 100g, chia sēklas 30g	361	33	12	30
Pusdienas	Tītara vai vistas fileja 100 g, bezglutēna (melno rīsu, zirņu u.c.) spageti 40 g (sveram sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	362	27	9	38
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	123	4	11	4
Vakariņas	Turku zirņi 100 g (vārīti) + melnie vai brūnie rīsi/griķi/kvinoja 30 g (sver sausā veidā) + cepti/zirņi/dārzeņi 100 g + 5 g eļļas + 10g rieksti	461	50	17	27
Kopā		1307	114	49	99
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 80 g, proteīna pulveri (whey vai isolat pieskaņot gramus) 35 g, mandeļu/kokosriekstu pienu 150 ml un riekstu mix 25g	396	26	18	38
Pusdienas	Tītara vai vistas fileja 100 g, bezglutēna (melno rīsu, zirņu u.c.) spageti 40 g (sveram sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	360	27	9	38
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu jogurts 130 g + medus 10 g	164	25	3	9
Vakariņas	Pilngraudu spageti 100 g (sver sausā veidā) + dārzeņi 100 g + 100 g tomātu mērces + tofu 50 g + vistas vai tītara fileja 50g + eļļa 5g	410	47	14	29
Kopā		1325	125	44	114
Brokastis	Biezpiens 170 g 0,5%, ogas 80 g un medus 10 g. Salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 10g eļļas.	330	28	7	40
Pusdienas	Tītara vai vistas fileja 90 g, bezglutēna (melno rīsu, zirņu u.c.) spageti 45 g (sveram sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	351	33	9	32
Uzkoda	Riekstu mix 30 g	216	7	19	5
Vakariņas	Turku zirņi 100 g (vārīti) + brūnie rīsi/griķi/kvinoja 30 g (sver sausā veidā), dārzeņi 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	411	55	12	21
Kopā		1308	124	47	98
Brokastis	Bezglutēna auzu pārslas 30 g ar pienu 100 ml + banāns 50 g + proteīna pulveris 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti) + 10g rieksti	362	37	10	26
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, fetas tipa sieru 20 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā)	420	55	15	22
Uzkoda	Sagriezti dārzeņi 100 g, gvakamole 20 g	130	10	7	7
Vakariņas	Vistas fileja 100 g + kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 40 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 100 g, 5 g eļļa	434	37	15	42
Kopā		1346	139	47	97