

# Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

LACTOSE FREE  
1300 kcal  
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. Ēdienreīzu 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	Auzu pārslas 30 g ar mandeļu pienu 100 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	300	35	5	25
Pusdienas	Tofu 100 g (cep/vāra) ar brūnajiem rīsiem/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļa	466	30	20	44
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 30 g (sver sausā veidā), dārzeņi 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	410	54	12	25
Kopā		1311	140	41	98
Brokastis	Sojas/kokosriekstu jogurts 150 g + ogas 80 g + bezlaktozes biezpiens 100g, chia sēklas 30g	357	33	12	30
Pusdienas	Vistas fileja 100 g (cep/grillē) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g olīveļļa	358	27	9	39
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Turku zirņi 90 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 30 g (sver sausā veidā) + cepti/zirņi/dārzeņi 100 g + 5 g eļļas + 10g rieksti	460	41	17	26
Kopā		1310	122	42	99
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 80 g, proteīna pulveri (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g, mandeļu/kokosriekstu pienu 150 ml un riekstu mix 25g	396	26	18	38
Pusdienas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 30 g (sver sausā veidā), dārzeņi 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	410	54	12	25
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	123	4	11	4
Vakariņas	Kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + vistas vai tītara fileja 100g + dārzeņi vai salāti 80–100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g eļļa un garšvielas	378	35	7	30
Kopā		1280	119	48	97
Brokastis	Bezlaktozes biezpiens 170 g, ogas 80 g un medus 10 g. Salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 10g eļļas.	330	28	7	40
Pusdienas	Liellops 100 g + saldie kartupeļi 80 g (sver nepagatavotā veidā) + salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	391	22	19	30
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 100 g + vistas vai tītara fileja 50g + eļļa 5g	415	47	15	33
Kopā		1300	122	44	112
Brokastis	Olas (2 gab) ar tofu 80 g un spinātiem 100 g + rieksti 25 g + 2 rīsu galetes	370	24	25	24
Pusdienas	Turku zirņi 90 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 30 g (sver sausā veidā) + cepti/zirņi/dārzeņi 100 g + 5 g eļļas + 10g rieksti	460	41	17	26
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + vistas vai tītara fileja 100g + dārzeņi vai salāti 80–100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) un garšvielas	358	35	2	31
Kopā		1323	121	48	85