

# Bombshell

1400 kcal  
100g olb  
45g tauki  
140g 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	Omlete (2 olas) + Pilngraudu tostermaize 1 gab (40g) + Avokado 50g	310	30	10	20
Pusdienas	Grillēta vistas krūtiņa 120g + Tvaicēti brokoļi 100g + Kvinoja 70g	450	40	15	30
Uzkoda	Grieķu jogurts 100g + Svaigas ogas 100g	150	15	3	10
Vakariņas	Cepts lasis 120g + Saldais kartupelis 200g + Sparģeļi 100g	520	55	20	45
Kopā		1430	140	48	105
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + avokado 70 g	310	4	18	21
Uzkoda	30 g rieksti (mandeles/pistācijas u.c.) + banāns 80 g	240	26	12	4
Pusdienas	200 g menca (vai cita liesa zivs) + 60 g griķi/rīsi (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņi + 10g eļļa	490	65	10	49
Uzkoda	Auglis 200 g (ābols, bumbieris u.c.)	120	30	0	1
Vakariņas	Vegan/ sojas jogurts/ proteīna dzēriens ar paaugstinātu olbaltumvielu daudzumu (200kcal robežās)	200	15	5	20-25
Kopā		1360	140	45	100
Brokastis	Auzu putra 50 g pagatavota uz piena pamata 200 ml + auglis 200 g (ābols, bumbieris u.c.)	390	60	5	15
Pusdienas	150 g lasis + 65 g griķi/rīsi (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņi	630	70	20	45
Vakariņas	Cukini un siera pankūkas (recepšu grāmata) + 100 g grieķu jogurts	400	20	17	40
Kopā		1420	150	42	100
Brokastis	Auzu putra 70 g uz piena pamata 100 ml + auglis 150–200 g	440	75	15	13
Pusdienas	150 g tuncis/garneles + 65 g kvinoja/rīsi (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņi + 10 g eļļas	600	65	17	47
Vakariņas	Omlete ar tunci (recepšu grāmata)	310	5	13	40
Kopā		1350	145	45	100
Brokastis	Sojas jogurts/proteīna dzēriens (~200 kcal, ~25 g olb.)	200	15	3	25
Uzkoda	Auzu muslis 40 g ar 100 g jogurta un 80 g augļiem	380	55	10	15
Pusdienas	200 g liellopa + 50 g rīsi/griķi (sver sausā veidā) + 200 g dārzeņi + 10 g eļļas	540	50	20	50
Vakariņas	Dārzeņu biežzupa + 50 g kausētais "Light" siers	220	25	12	10
Kopā		1350	145	45	100