

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 3 vidējām olām ar 100 g spinātu un 80 g tomātu	256	5	18	18
Uzkoda	200 g Grieku jogurts ar biezpienu 0,5% 100g, 50 g ogām	245	27	6	20
Pusdienas	100 g grillēta vistas krūtiņa ar 70 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi un 200 g tvaicētiem brokoļiem	517	62	9	45
Uzkoda	250 g burkānu un 50 g gurķu nūjiņas ar 45 g humusa	180	20	5	3
Vakariņas	200 g tvaicēts lasis ar 100 g sparģeļiem	352	14	12	54
Kopā		1550	128	50	140
Brokastis	50 g bezglutēna auzu putra, 90 g banāns, 20 g mandeles	380	57	14	10
Uzkoda	120 g ābols, 25 g zemesriekstu sviests	200	20	13	6
Pusdienas	200 g titars, 30 g avokado, salātlapas (wrap)	422	3	13	68
Uzkoda	150 g grieku jogurts, 40 g ogas, 15 g riekstu mix	218	20	7	24
Vakariņas	200 g cepts tofu, 60 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi, 100 g dārzeņi	330	45	7	22
Kopā		1550	145	54	130
Brokastis	Smūtijs - 50 g spinātu, 60 g banāna, 200 g mandeļu/kokosrieksta piena, 60 g proteīna pulvera	346	22	10	54
Uzkoda	3 rīsu galetes ar 40 g zemesriekstu sviestu	390	28	24	14
Pusdienas	60 g (sver sausā veidā) kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi ar 20 g turku zirņiem, gurķi un citronu sulu	250	38	4	10
Uzkoda	40 g sarkanās paprikas ar 80 g gvakamoles mērci	140	7	11	2
Vakariņas	280 g garneles ar 90 g saldo kartupeļu un 100 g zaļo pupiņu	374	30	1	50
Kopā		1500	130	50	130
Brokastis	250 g biezpiens 9%, 120 g persiki, 15 g medus	407	29	18	33
Uzkoda	Riekstu mix 15g	127	3	8	2
Pusdienas	Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk kcal)	317	50	16	20
Vakariņas	Cepta vista 220 g, Briseles kāposti 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi 50 g (sver sausā veidā),	598	35	13	80
Kopā		1450	117	55	136
Brokastis	Omelete no 3 vidējām olām ar 100 g spinātu un 80 g tomātu, 70 g sarkanās paprikas, 40 g sīpola	256	5	18	18
Uzkoda	Sauja vīnogu (170 g)	117	31	0	1
Pusdienas	Pildīta paprika (recepšu grāmata)	411	50	9	31
Uzkoda	100 g seleriju kāti ar 60 g krēmsiera	100	9	5	5
Vakariņas	200 g liellopa steiks, 190 g kartupeļu biezputras, 50 g spinātu	566	40	16	70
Kopā		1450	135	48	125