

GLUTEN FREE 1500 kcal 100g olb 50g 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. Ēdienreižu skaits nav kritiski svarīgs, bet ieteicams gan vienāds! Vari apēst visu vienā reizē vai dalīt vairākās - galvenais ir apēst VISU! Ja trenējies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

nă.	

Uzkoda 100 g Grieķu jogurts ar karoti medus un 50 g ogām 150 30 3 Puudienas 100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 200 g 400 50 10 Uzkoda Burkānu un gurku nūjiņas 150 g + 30 g humusa 100 30 5 Vakariņas 200 g Tvaicēts lasis ar sparģeļiem 200 g 500 20 20 Kopā 1500 140 50 Brokastis 35 g Auzu putra no bezglutēna auzām ar 100 g banānu un 20 g mandeļu 350 50 10 Uzkoda Sagriezts abols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g 150 25 6 Pusdienas 200 g Titars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g risiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 Brokastis Smútijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteina pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda	ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	ову
Pustdienas 100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 200 g 400 50 10	Brokastis	Omlete no trīs olām, spinātiem, tomātiem	350	10	12	20
Burkànu un gurku nūjinas 150 g + 30 g humusa 100 30 5	Uzkoda	100 g Grieķu jogurts ar karoti medus un 50 g ogām	150	30	3	10
Vakariņas 200 g Tvaicēts lasis ar spargelejem 200 g 500 20 20 Kopā 1500 140 50 Brokastis 35 g Auzu putra no bezglutēna auzām ar 100 g banānu un 20 g mandeļu 350 50 10 Uzkoda Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g 150 25 6 Pusdienas 200 g Titars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 60 Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pudienas 60 g kvinoja/rīsi/grīķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi -100 g, citronu sulu sālīti, salātīt 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 <td>Pusdienas</td> <td>100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 200 g</td> <td>400</td> <td>50</td> <td>10</td> <td>32</td>	Pusdienas	100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 200 g	400	50	10	32
Kopa 1500 140 50 Brokastis 35 g Auzu putra no bezgluténa auzám ar 100 g banánu un 20 g mandeļu 350 50 10 Uzkoda Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g 150 25 6 Pusdienas 200 g Titars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 136 60 Brokastis Smūtījs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteina pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīšu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīši/grīķī (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķī -100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500	Uzkoda	Burkānu un gurķu nūjiņas 150 g + 30 g humusa	100	30	5	3
Brokastis 35 g Auzu putra no bezglutēna auzām ar 100 g banānu un 20 g mandeļu 350 50 10 Uzkoda Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g 150 25 6 Pusdienas 200 g Tītars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 1500 136 60 Brokastis Smūtījs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/grīķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā	Vakariņas	200 g Tvaicēts lasis ar sparģeļiem 200 g	500	20	20	35
Uzkoda Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g 150 25 6 Pusdienas 200 g Titars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 8 Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteina pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 50 g kvinoja/rīsi/grīķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 </th <td>Kopā</td> <td></td> <td>1500</td> <td>140</td> <td>50</td> <td>100</td>	Kopā		1500	140	50	100
Pusdienas 200 g Titars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās 400 13 15 Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 60 Brokastis Smūtījis no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteina pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal)<	Brokastis	35 g Auzu putra no bezglutēna auzām ar 100 g banānu un 20 g mandeļu	350	50	10	10
Uzkoda 20 g riekstu mix 100 3 9 Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 60 Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/grīķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 150 51 150 51 150 51 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~4	Uzkoda	Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g	150	25	6	7
Vakariņas Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā) 500 45 20 Kopā 1500 136 60 60 Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdlenas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 150 150 51 150 6 13 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdlenas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar brisel	Pusdienas	200 g Tītars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās	400	13	15	40
Kopā 1500 136 60 Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 g Graudaināis biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 0	Uzkoda	20 g riekstu mix	100	3	9	3
Brokastis Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote 350 45 10 Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 150 150 51 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Vakariņas	Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā)	500	45	20	40
Uzkoda 3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu 150 25 7 Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 150 51 150 51 150 51 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80-100 g	Kopā		1500	136	60	100
Pusdienas 60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sālīti, salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 150 51 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Brokastis	Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote	350	45	10	25
Puskdenas salāti 400 55 8 Uzkoda 40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci 100 10 6 Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 150 51 150 6 13 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Uzkoda	3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu	150	25	7	6
Vakariņas 200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu 500 15 20 Kopā 1500 150 51 20 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Pusdienas		400	55	8	15
Kopā 1500 150 51 Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Uzkoda	40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci	100	10	6	4
Brokastis 150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus 350 25 5 Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Vakariņas	200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu	500	15	20	35
Uzkoda Riekstu mix 30 g 150 6 13 Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Kopā		1500	150	51	85
Pusdienas Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal) 400 55 7 Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g	Brokastis	150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztiem persikiem 40 g un 10 g medus	350	25	5	30
Vakariņas Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā) 600 45 20 Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Uzkoda	Riekstu mix 30 g	150	6	13	10
Kopā 1500 131 45 Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Pusdienas	Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal)	400	55	7	20
Brokastis Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem 350 10 22 Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Vakariņas	Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā)	600	45	20	55
Uzkoda Sauja vīnogu 80–100 g 150 30 0	Kopā		1500	131	45	115
	Brokastis	Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem	350	10	22	25
Pusdienas Pildīta paprika (recepšu grāmata) 400 50 10	Uzkoda	Sauja vīnogu 80–100 g	150	30	0	1
	Pusdienas	Pildīta paprika (recepšu grāmata)	400	50	10	20
Uzkoda Seleriju kāti 70 g ar krēmsieru 50–60 g 100 5 6	Uzkoda	Seleriju kāti 70 g ar krēmsieru 50–60 g	100	5	6	10
Vakariņas Grillēts steiks (liellops vai meža gaļa) 150–170 g ar kartupeļu biezputru 100 g + spināti 50 g 500 45 18	Vakariņas	Grillēts steiks (liellops vai meža gaļa) 150–170 g ar kartupeļu biezputru 100 g + spināti 50 g	500	45	18	43
Kopā 1500 140 56	Kopā		1500	140	56	100















