

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGAN PLAN
1700 kcal
100g olb
60g tauki
160g ogh

Šeit ir pieci PIEMĒRI Tavai ēdienkartei. Vari katru dienu ēst vienu un to pašu, mikstēt, vai veidot pati savu ēdienkarti iekļaujoties dotajās makrovielās un kalorijās. Galējībās nevajag iestīgt, +/- 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 | Auzu pārslas 30g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150ml, banāns 50g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris 20g | 350 | 40 | 6 | 25 |
| Pusdienas | Tofu 120g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi ~80g, olīveļļa 5g | 500 | 50 | 15 | 25 |
| Uzkoda | Burkānu un seleriju nūjiņas 100g, humuss 25g | 130 | 15 | 5 | 4 |
| Vakariņas | Turku zirņi 150g (vārīti), kvinoja 60g (sveram nepagatavotā veidā), spināti 50g, olīveļļa 10g | 720 | 55 | 34 | 46 |
| Kopā | | 1700 | 160 | 60 | 100 |
| Brokastis | Smūtijs: spināti 50g, banāns 80g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris 30g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150ml | 370 | 40 | 8 | 30 |
| Pusdienas | Melnās pupiņas 100g (vārītas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60g (sver sausā veidā), salāti ~80-100g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), olīveļļa 5g | 450 | 60 | 15 | 25 |
| Uzkoda | Riekstu mix 15-20g, neliels auglis (piem. kivi ~50g) | 130 | 10 | 8 | 4 |
| Vakariņas | Cepts tofu 150g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60g (sver sausā veidā), brokoļi 100g, olīveļļa 5g | 750 | 50 | 30 | 35 |
| Kopā | | 1700 | 160 | 61 | 94 |
| Brokastis | Auzu pārslas 30g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150ml, ogas 50g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris 25g | 350 | 40 | 7 | 25 |
| Pusdienas | Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 80g (sver sausā veidā), tvaicēti/cepti dārzeņi ~80g, olīveļļa 5g | 450 | 40 | 18 | 30 |
| Uzkoda | Sojas jogurts 130g, medus 10g (ja vēlies saldināt) | 150 | 10 | 5 | 5 |
| Vakariņas | Pilngraudu spageti 60g (sver sausā veidā), tomātu mērce 30g, tofu 100g, olīveļļa 10g | 750 | 70 | 30 | 40 |
| Kopā | | 1700 | 160 | 60 | 100 |
| Brokastis | Sojas jogurts 200g, čia sēklas 10g, mellenes 50g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris 20g | 380 | 45 | 8 | 28 |
| Pusdienas | Saldais kartupelis 120g, turku zirņi 100g (vārīti), salāti 50g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), avokado 20g, olīveļļa 5g | 450 | 55 | 15 | 25 |
| Uzkoda | Riekstu mix 20g | 140 | 15 | 8 | 5 |
| Vakariņas | Melnās pupiņas 120g (vārītas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 70g (sver sausā veidā), spināti/dārzeņi ~80g, olīveļļa 10g | 750 | 50 | 30 | 45 |
| Kopā | | 1720 | 165 | 61 | 103 |
| Brokastis | Auzu pārslas 30g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150ml, banāns 50g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris 25g | 370 | 45 | 8 | 25 |
| Pusdienas | Tofu 130g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi ~80g, olīveļļa 5g | 480 | 60 | 15 | 25 |
| Uzkoda | Dārzeņu nūjiņas 100g, humuss 25g | 130 | 15 | 7 | 7 |
| Vakariņas | Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 100g (sver sausā veidā), spināti ~50g, olīveļļa 10g, dārzeņi ~50g | 770 | 40 | 32 | 50 |
| Kopā | | 1750 | 160 | 62 | 107 |