

# Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGAN  
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. 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 DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g, sojas/mandeļu/kokosriekstu piens 100 ml, banāns 50 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris 20 g	300	40	6	28
Pusdienas	Turku zirņi 100 g (vārīti), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļa	420	45	10	18
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g, humuss 25	130	15	9	11
Vakariņas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50 g (sausā), šampinjoni 150 g, sparģeļi 100 g, 5 g olīveļļa	450	30	20	38
Kopā		1300	130	45	95
Brokastis	Sojas jogurts 150 g, ogas 80 g, chia sēklas 10 g	320	35	8	20
Pusdienas	Melnās pupiņas 100 g (vārītas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60 g (sausā), salāti 80–100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), tahini 10 g	450	65	15	20
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	130	8	11	9
Vakariņas	Tofu 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), brokoļi 100 g, 5 g olīveļļa	430	35	16	32
Kopā		1330	143	50	81
Brokastis	Smūtijs: Spināti 50 g, banāns 80 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/zaļo zirnišu/sojas 20 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml	320	40	6	25
Pusdienas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 70 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 80–100 g, 5 g olīveļļas	420	35	18	28
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu jogurts 130 g, medus 10 g	150	25	3	9
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80 g, tomātu mērce 30 g, cepts tofu 50 g	430	35	18	25
Kopā		1320	135	45	87
Brokastis	Auzu pārslas 30 g, mandeļu piens 100 ml, banāns 50 g, rieksti 10 g	330	40	10	18
Pusdienas	Saldaiss kartupelis 80 g, melnās pupiņas 80 g, salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), avokado 20 g, 5 g eļļa	420	55	15	21
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, humuss 25 g	130	15	79	11
Vakariņas	Turku zirņi 80 g (vārīti), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļa	430	30	13	32
Kopā		1310	140	47	82
Brokastis	Sojas/kokosriekstu biezpiens (vegan) 100 g, ogas 80 g, chia sēklas 10 g	320	30	6	22
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, tofu 50 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), 5 g eļļas	420	55	17	20
Uzkoda	Riekstu mix 15g	130	5	12	7
Vakariņas	Poke bļoda: Melnās pupiņas 80 g (vārītas), avokado 30g, tofu 50 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā)	460	35	18	32
Kopā		1330	125	53	81