

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

1600 kcal
110g 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. 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	Grieķu jogurts 200g + muslis 40g + ogas 50g + ķirbju/saulespuķu sēklas 5g	350	40	10	25
Pusdienas	Grillēta vistas krūtiņa 120g + tvaicēti brokoļi 100g + kvinoja 50g (nosvērt sausā veidā) + olīveļļa 5g	450	40	12	35
Uzkoda	Grieķu jogurts 100g + ogas 100g	130	15	3	12
Vakariņas	Cepts lasis 150g + saldaiss kartupelis 150g + sparģeļi 100g + eļļa 5g	720	70	35	45
Kopā		1650	165	60	117
Brokastis	Auzu putra 40g + mandeļu piens 150ml + sviests 15g + banāns 50g	350	40	10	25
Pusdienas	Rīsu nūdeles 40g sausā + dārzeņi 80g + teriyaki mērce + vistas fileja 120g	400	60	8	30
Uzkoda	Graudainais biezpiens 150g + ananāss 50g	150	10	4	15
Vakariņas	Lielopa steiks 150g + kvinoja 50g (nosvērt sausā veidā) + tvaicētas zaļās pupiņas 100g + eļļa 5g	700	50	38	40
Kopā		1600	160	60	110
Brokastis	Grieķu jogurts 150g + muslis 40g + ogas 50g	360	45	7	25
Pusdienas	Grillēta tītara krūtiņa 120g + pilngraudu makaroni 40g + spināti 100g	450	40	10	30
Uzkoda	Burkānu nūjiņas 100g + humuss 50g	140	15	5	10
Vakariņas	Cepta menca 150g + eļļa 5g + brūnie rīsi 60g (nosvērt sausā veidā) + cepti briseles kāposti 100g	700	65	40	45
Kopā		1650	165	62	110
Brokastis	Omelete (3 olas) + spināti 100g + pilngraudu maizīte 40g	370	35	15	25
Pusdienas	Ķirbju biezzupa (recepšu grāmata) + var pievienot sauju tītara/vistas gabaliņus	380	40	10	20
Uzkoda	Mājas siers 150g + ābols 100g	150	15	3	15
Vakariņas	Proteīna smūtijs (proteīna pulveris 20g + mandeļu piens 300ml + zemesriekstu sviests 20g + banāns 100g) + varbūt nedaudz auzu 10g	750	60	35	55
Kopā		1620	150	63	115
Brokastis	Proteīna smūtijs (proteīna pulveris 20g, mandeļu piens 250ml, spināti 50g, banāns 80g)	330	35	6	25
Pusdienas	Vistas un dārzeņu wrap - 120g vista, 80g dārzeņi, 1 pilngraudu tortilja	430	45	12	30
Uzkoda	Sagrieztie gurķi 100g + humuss 50g	140	12	6	10
Vakariņas	Grillētas garšas 150g + kvinoja 60g (nosvērt sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 100g + eļļa 5g	700	65	40	45
Kopā		1600	157	64	110