

BOMB SHELL

UZTURA PLĀNA PIEMĒRI

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
VISI ŠIE PIEMĒRI SATUR TEV
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.
SASTĀVDALU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1800 KCAL
140G P/ 65G F/ 180G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas) + 100g
spinātu, olīveļļa 5g

PUSDIENAS

Cepta tītara krūtiņa 200g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
80g.+ 5g eļļa cepšanai

UZKODA

Grieķu jogurts 100g +
auglis 100g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, brūnie rīsi
80g, sparģeļi 100g.

UZKODA

Burkānu nūjiņas 200g,
humuss 30g

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete ar tunci (recepšu
grāmata)

PUSDIENAS

Cepts tofu 200g + rīsu
nūdeles 100g, dārzeņi 100g +
eļļa cepšanai 10g

UZKODA

Mājas siers 150g + ogas
200g

VAKARIŅAS

Lielopa steiks 150g, saldaiss
kartupelis 200g, zaļās
pupiņas 200g + 10g eļļa
cepšanai

UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 200g +
tzatziki mērcīte 30g.

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu, banānu un
biezpiena plācenīši
(recepšu grāmata) + 10g
eļļa cepšanai

PUSDIENAS

Garneles 250g, kvinoja 50g,
cukini 200g + 10g eļļas
cepšanai

UZKODA

Burkānu nūjiņas 200g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 250g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 80g, cepti
briseles kāposti 200g.

UZKODA

Mandeles 20g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Vājpiena biezpiens 200g +
grieķu jogurts 150g + ogas/
augļi 200g

PUSDIENAS

Tom Yum (recepšu grāmata)

UZKODA

Burkānu nūjiņas 200g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 250g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 80g, cepti
briseles kāposti 100g.

UZKODA

Sagriezta selerija 100g +
zemesriekstu sviests 20g.

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
300ml, zemesriekstu sviesta
20g, auzām 20g, banāns 100g.

UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 200g,
humuss 50g.

PUSDIENAS

Vistas un brokoļu sacepums
(recepšu grāmata)

VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 10 g,
cepts saldaiss kartupelis
200g.

UZKODA

Grieķu jogurts 150g, + 200g
vājpiena biezpiens,
mandeles 20g, auglis 250g