

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 1600 KCAL
120G P/ 50G F/ 180G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas + olas
baltums), pilngraudu
tostirmaizes 100g,
avokado 80g

PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 120g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
70g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas/augļi 200g +
mandeles 20g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, saldaiss
kartupelis 200g, spargēļi
100g.

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 50g, mandeļu
sviests 30g, ogas 50g

PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem
teriyaki medus mērcē
(recepšu grāmata)

UZKODA

Graudainasi biezpiens
200g, ogas 50g,

VAKARIŅAS

Lielopa steiks 250g, kvinoja
70g, tvaicētas zaļās pupiņas
200g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

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

PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 250g,
pilngraudu makaroni 70g,
spināti 100g.

UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 150g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 70g, cepti
briseles kāposti 100g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas + 1 olas
baltums), spināti 100g,
pilngraudu maizītes 100g.

PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu
grāmata)

UZKODA

Mājas siers 250g +
ābols/apelsīns/persiks
250g

VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
300ml, spināti 100g, banāns
120g.

UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 300g,
humuss 50g. + auglis 250g

PUSDIENAS

Vistas un brokoļu sacepums
(recepšu grāmata)

VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 5g,
brūnie rīsi 70g, cepts saldaiss
kartupelis 200g.