

# 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, miksēt, 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 40 g ar mandeļu pienu 200 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 45 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	385	50	5	45
Pusdienas	Cepts tofu 120 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 90 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 150 g, tomātu pasta 90 g	601	90	14	28
Uzkoda	Sojas jogurts 130 g, ogas 50 g	180	15	6	10
Vakariņas	Cepts tofu 150 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 25 g (sver sausā veidā), brokoļi 100 g	482	28	35	33
Kopā		1648	183	60	116
Brokastis	Smūtijs: Spināti 100 g, banāns 90 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/ zaļo zirniņu/ sojas 50 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 250 ml	350	55	6	45
Pusdienas	Tofu 250 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	551	46	17	39
Uzkoda	Riekstu mix 30 g, neliels auglis (piem., kivi 100 g)	260	20	14	16
Vakariņas	Cepts tofu 200 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50 g (sver sausā veidā), brokoļi 200 g	569	44	25	35
Kopā		1730	165	62	135
Brokastis	Auzu pārslas 40 g ar mandeļu pienu 200 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 45 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	385	50	5	45
Pusdienas	Tofu 250 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	551	46	17	39
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu jogurts 260 g + medus 20 g	328	50	6	18
Vakariņas	Saldaiss kartupelis 120 g, turku zirņi 100 g (vārīti), salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), avokado 20 g, 5 g olīveļļas	456	45	25	20
Kopā		1720	191	53	122
Brokastis	Sojas jogurts 200 g, chia sēklas 10 g, mellenes 50 g, kaņepju/ zaļo zirniņu/ sojas proteīna pulveris (vegan) 40 g	405	45	8	40
Pusdienas	Saldaiss kartupelis 120 g, turku zirņi 100 g (vārīti), salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), avokado 20 g, 5 g olīveļļas	455	45	25	20
Uzkoda	Riekstu mix 30 g, neliels auglis (piem., kivi 100 g)	260	20	14	16
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti), lēcas 40 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~80 g un rieksti 30g	600	61	25	40
Kopā		1650	166	66	108
Brokastis	Smūtijs: zaļumu mix 100 g, ābols 90 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/ zaļo zirniņu/ sojas 60 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 250 ml	400	50	7	60
Pusdienas	Tofu 250 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	510	36	20	37
Uzkoda	Sojas jogurts 100 g + medus 10 g + bezlaktozes biezpiens 100g	240	23	2	20
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti), lēcas 35 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~120 g un rieksti 25g	530	55	21	26
Kopā		1680	164	50	143