

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 1900 KCAL
130G P/ 60G F/ 190G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (3 olas) , 100g
spināti, 100g tomāti

PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 200g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
80g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas/augļi 100g

VAKARIŅAS

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

UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,
humuss 50g

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 50g, mandeļu
sviests 20g, banāns 50g

PUSDIENAS

Vistas gaļas sendvičs: vistas
gaļa 120g, pilngraudu maizīte
80g, dārzeņi salāti 100g.
mērce 50g

UZKODA

Biezpiens 200g + grieķu
jogurts 150g, ananāš 100g,

VAKARIŅAS

Cepts tofu 200g, rīsu nūdeles
70g, tvaicēti brokoļi 100g +
10g eļļa cepšanai

UZKODA

Riekstu mix 40g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Cepts tofu 200g, viena
ola, avokado 50g + eļļa
cepšanai 10g

UZKODA

Banāns 100g.

PUSDIENAS

Turku zirņu salāti: turku
zirņi (konservēti)
100g, salāti/ dārzeņi 200g,
70g vistas gabaliņi, fetas
siers 30g, oliveļļa 5g, 20g
zemesrieksti

UZKODA

Seleriju nūjiņas 200g,
sagriezti ābols 200g,
zemesriekstu sviests 20g.

VAKARIŅAS

Grillēta vistas krūtiņa,
200g, sparģeļi 200g, brūnie
rīsi 100g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu banānu un biezpiena
plācenīši. ogas/augļi 100g.
(recepšu grāmata)

PUSDIENAS

Cepts lasis 150g ar brūnajiem
rīsiem 80g un sparģeļiem 100g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g + 20g
zemesriekstu sviests
ābols/apelsīns/persiks 150g

VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

UZKODA

Sagriezti dārzeņi 100g,
humuss 50g.

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
300ml, spināti 100g, banāns
80g.

UZKODA

Mājas siers 100g + auglis
200g.

PUSDIENAS

Tvaicēta menca 150g, briseles
kāposti 200g, kvinoja 80g.

VAKARIŅAS

Cepts liellopa steiks 150g,
zaļās pupiņas 100g, cepts
saldais kartupelis 200g + 10g
eļļas gatavošanai

UZKODA

Sagriezti dārzeņi 100g,
humuss 50g, riekstu mix
40g