

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, 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 DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Grieķu jogurts 150g + muslis 30g + ogas 50g + ķirbju/saulespuķu sēklas 5g + proteīns 30 g	454	58	7	36
Pusdienas	Grillēta vistas krūtiņa 120g + tvaicēti brokoļi 100g + kvinoja 50g (nosvērt sausā veidā) + olīveļļa 5g	485	40	13	49
Uzkoda	Grieķu jogurts 70g + ogas 50 g	94	19	1	3
Vakariņas	Cepts lasis 150g + saldaiss kartupelis 150g + sparģeļi 100g + eļļa 5g	602	41	32	33
Kopā		1601	161	54	121
Brokastis	Auzu putra 40g + mandeļu piens 150ml + sviests 15g + banāns 50g	324	39	17	6
Pusdienas	Rīsu nūdeles 40g sausā + dārzeņi 80g + teriyaki mērce 30 g+ vistas fileja 120g + 70 g humuss	505	48	11	47
Uzkoda	Graudainais biezpiens 150g + ananāss 50g	206	10	7	24
Vakariņas	Lielopa steiks 150g + kvinoja 50g (nosvērt sausā veidā) + tvaicētas zaļās pupiņas 100g + eļļa 5g	580	37	34	29
Kopā		1615	134	69	106
Brokastis	Grieķu jogurts 170g + muslis 80g + ogas 100g	521	83	20	15
Pusdienas	Grillēta tītara krūtiņa 160g + pilngraudu makaroni 40g + spināti 100g	371	15	8	58
Uzkoda	Burkānu nūjiņas 100g + humuss 60g	147	21	5	4
Vakariņas	Cepta menca 250g + eļļa 15g + brūnie rīsi 80g (nosvērt sausā veidā) + cepti briseles kāposti 100g	512	19	23	54
Kopā		1551	138	56	132
Brokastis	Omlēte (3 olas) + spināti 100g + pilngraudu maizīte 40g	309	24	14	19
Pusdienas	Ķirbju biezupa (recepšu grāmata) + var pievienot sauju tītara/vistas gabaliņus	380	40	10	20
Uzkoda	Mājas siers 150g + ābols 100g	456	29	27	24
Vakariņas	Proteīna smūtijs (proteīna pulveris 20g + mandeļu piens 300ml + zemesriekstu sviests 20g + banāns 120g) + varbūt nedaudz auzu 10g	451	49	16	33
Kopā		1596	142	67	96
Brokastis	Proteīna smūtijs (proteīna pulveris 30g, mandeļu piens 250ml, spināti 50g, banāns 100g)	256	28	5	27
Pusdienas	Vistas un dārzeņu wrap - 140g vista, 80g dārzeņi, 1 pilngraudu tortilja	485	35	13	52
Uzkoda	Sagrieztie gurķi un burkāni 200g + humuss 70g	180	27	6	5
Vakariņas	Grillētas garšas 150g + kvinoja 60g (nosvērt sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 100g + eļļa 15g	680	63	22	57
Kopā		1601	155	47	142