

# 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 SAŅĒM TEV  
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.  
SASTĀVDALU SVARS NORĀDĪTS  
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1500 KCAL  
125G P/ 50G F/ 130G C

## 1. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (divas olas + 1 olas  
baltums), pilngraudu  
tostermaize 2 gab- 80g,  
avokado 100g

### PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 150g,  
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja  
70g.

### UZKODA

Grieķu jogurts 100g,  
svaigas ogas 100g

### VAKARIŅAS

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

## 2. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu putra 40g, mandeļu  
sviests 20g, banāns 50g.

### PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem  
teriyaki medus mērcē  
(recepšu grāmata)

### UZKODA

Graudainasi biezpiens  
150g, ananāss 30g.

### VAKARIŅAS

Lielopa steiks 220g, kvinoja  
50g, tvaicētas zaļās pupiņas  
100g

## 3. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Grieķu jogurts 200g,  
mueslis 30g, riekstu mix  
20g.

### PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 200g,  
pilngraudu makaroni 50g,  
spināti 100g.

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,  
humuss 50g

### VAKARIŅAS

Cepta menca 250g (+ eļļa  
10g), brūnie rīsi 50g, cepti  
briseles kāposti 100g.

## 4. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (3 olas + 1 olas  
baltums), spināti 100g,  
pilngraudu maizītes 50g.

### PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu  
grāmata)

### UZKODA

Mājas siers 200g +  
ābols/apelsīns/persiks 150g

### VAKARIŅAS

Ceptas garneles 300g,  
kvinoja 60g, tvaicēti brokoļi  
100g + eļļa 10g

## 5. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna  
pulvera 20g, mandeļu piens  
300ml, zemesriekstu sviests  
30g, banāns 50g.

### UZKODA

Veselīgais vrapss (recepšu  
grāmata)

### PUSDIENAS

Sagriežti gurķi 100g,  
humuss 50g.

### VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 10g,  
brūnie rīsi 50g, cepts saldaiss  
kartupelis 120g.