

Bombshell

GLUTEN FREE
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 ieslīgt, +/- 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 trenēies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Grieķu jogurts 100 g, chia sēklas 15 g, ogu mix 100	350	35	10	10
Uzkoda	Proteīna smūtijs no mandeļu piena 150 ml, proteīna pulvera 20 g, spināti 30 g	150	10	5	20
Pusdienas	100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 150 g	400	45	9	35
Uzkoda	Banānu/mango jogurta krēms (recepšu grāmata)	350	61	5	22
Vakariņas	Cepts lasis 150 g ar sparģeļiem 150 g un 60 g saldaiss kartupelis	500	35	20	35
Kopā		1750	186	49	122
Brokastis	2 olas ar tofu 100 g un spinātiem 100 g un avokado 30 g	350	10	25	20
Pusdienas	Kvinoja/griķi 70 g (sver sausā veidā) + melnās pupiņas 100 g (vārītas) + salātu mix 100 g + tahini 10 g	450	85	10	20
Uzkoda	Riekstu mix 40 g	150	10	11	5
Vakariņas	Grillētas garneles 250 g ar sparģeļiem 150 g un saldo kartupeli 150 g	750	55	20	60
Kopā		1700	160	66	105
Brokastis	Auzu putra 60 g bezglutēna auzu + mandeļu piens 200 ml + banāns 50 g	400	50	8	16
Pusdienas	Lēcu zupa 300 ml + bezglutēna maizīte (piemēram, griķu maize) 40 g	500	70	7	30
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + zemesriekstu sviests 10 g	150	10	15	8
Vakariņas	Cepta vistas krūtiņa 150 g, kvinoja 70 g (sver sausā veidā), sautēti spināti 100 g, briseles kāposti 100 g	600	45	15	50
Kopā		1650	175	45	104
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 100 g, proteīna pulveri 20 g, mandeļu piens 200 ml	350	45	8	25
Pusdienas	Turku zirņi 100 g (vārīti) + bezglutēna rīsu nūdeles 70 g (sver sausā veidā) + sojas mērce 10 g	500	70	10	35
Uzkoda	Sagriezti dārzeņi 100 g + gvakamoles mērce 20 g	100	10	7	3
Vakariņas	Cepta menca/tilapija 150 g ar rīsiem 60 g (sver sausā veidā) + briseles kāposti 100 g	700	50	25	40
Kopā		1650	175	50	103
Brokastis	Omlete (divas olas), spināti 50 g, bezglutēna maizīte 40 g	350	30	20	20
Pusdienas	Lēcu zupa 200 g, salāti 100 g, salātu mērce 30 g	400	60	10	15
Uzkoda	Low-fat mājas siers 100 g, sagriezts ābols 100	250	20	8	12
Vakariņas	Grillētas garneles 200 g ar kvinoju 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 100 g	700	50	22	53
Kopā		1700	160	60	100