

BOMB SHELL

UZTURA PLĀNA PIEMĒRI

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
DROŠI PIEVIENO PROTĒĪNA
PULVERI PĒC SAVIEM IESKATIEM.
SASTĀVDAĻU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1500 KCAL
80G P/ 50G F/ 140G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Cepts tofu 200g, spināti
50g, ķiršu tomāti 50g

PUSDIENAS

Salāti: Turku zirņi 200g,
Salāti/ dārzeņi 200g + eļļa vai
mērce

UZKODA

Grieķu jogurts 150g ar
medu 20g

VAKARIŅAS

Lēcas 80g + brūnie rīsi 60g +
dārzeņi pēc izvēles
(sautējums)

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 50g, mandeļu
sviests 20g.

PUSDIENAS

Kvinojas salāti: kvinoja 60g,
100g dārzeņi + 30g rieksti

UZKODA

Banāns 100g + grieķu
jogurts 200g

VAKARIŅAS

Cukini nūdeles 200g ar
tomātu mērci un tofu 100g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 150g + ogas
100g

PUSDIENAS

Melno pupiņu un avocado
wraps: 200g + 50g + tortilja

UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Pildīta paprika 200g ar
kvinoju 70g un tofu 100g

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Pilngraudu maizītes 2 gab +
30g zemesriekstu sviests

PUSDIENAS

Cepeškrāsnī gatavoti lielie
šampinjoni 200g pildīti ar
spinātiem un fetas sieru 50g

UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

200g saldaiss kartupelis un
150g turku zirņi + dārzeņi un
mērce pēc izvēles

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Čia sēklas ar mandeļu pienu
(15g + 200ml) + banāns 100g
(smūtijs)

PUSDIENAS

80g spagetti + dārzeņi
pagatavoti pēc izvēles

UZKODA

Edamame pupiņas 100g

VAKARIŅAS

Poke bļoda no melnajām
pupiņām 200, avokado 50g,
tofu 70g, kvinoja 70g