

# 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.  
SASTĀVDAĻU SVARS NORĀDĪTS  
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

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

## 1. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Bez-laktozes raudainais  
biezpiens 200g ar ogām 100g  
un medu 15g

### PUSDIENAS

Pildīta paprika 200g ar  
spinātiem, fetas sieru un  
kvinoju 70g

### UZKODA

Bez- laktozes jogurts 200g  
+ medus 15g

### VAKARIŅAS

Cūkgaļa 120g ar suatētiem  
cukini 200g un brūnajiem  
rīsiem 60g

## 2. PIEMĒRS

### BROKASTIS

2 olas ar tofu 150g un  
spinātiem 100g un 50g  
avokado

### PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 150g,  
lapu/dārzeņu salāti 100g,  
olīveļļa, citrons, un etiķis.

### UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,  
humuss 30g.

### VAKARIŅAS

Cepts lasis 120g ar kvinoju  
70g un brokoļiem 150g

## 3. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu putra 60g +  
mandeļu/bez-laktozes  
piens 250ml, banāns 100g,  
rieksti 20g

### PUSDIENAS

Lēcu zupa 300ml ar  
bezglutēna maizīti 50g.

### UZKODA

Burkānu un seleriju nūjiņas  
100g + zemesriekstu sviests  
30g

### VAKARIŅAS

Cepta vistas krūtiņa 120g,  
kvinoja 80g, sautēti spināti  
100g

## 4. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Smūtijs ar spinātiem 100g,  
banānu 100g, proteīna  
pulveri 20g, mandeļu/bez-  
laktozes pienu 300ml

### PUSDIENAS

Turku zirņu 150g stir-fry +  
bezglutēna rīsu nūdeles 80g  
un sojas mērce 15g

### UZKODA

Sagrieztī dārzeni un  
gvakamoles mērce 50g

### VAKARIŅAS

Cepts menca/ tilapija 150g ar  
kvinoju 80g un briseles  
kāposti 100g

## 5. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Bez-laktozes jogurts 200g, chia  
sēklas 15g, ogu mix 100g (var  
uz nakti atstāt lai ievilks)

### UZKODA

Kvinoja 60g + melnās  
pupiņas 100g ar salātu mix  
un tahini mērcīti 15g

### PUSDIENAS

Riekstu mix 20g

### VAKARIŅAS

Grillētas garneles 150g ar  
spārģeļiem 150g un saldo  
kartupeli 100g