

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

APTUVENI 1600 KCAL  
140G P/ 55G F/ 140G C

## 1. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (2 olas) + 120g  
spinātu, olīveļļa 5g

### PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 200g,  
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja  
80g.

### UZKODA

Grieķu jogurts 100g + ogas  
100g

### VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, brūnie rīsi  
80g, sparģeļi 100g.

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,  
humuss 30g

## 2. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete ar tunci (recepšu  
grāmata)

### PUSDIENAS

Cepts tofu 200g + rīsu  
nūdeles 80g, dārzeņi 100g +  
eļļa cepšanai 10g

### UZKODA

Mājas siers 150g + ogas  
100g

### VAKARIŅAS

Lielopa steiks 150g, saldaiss  
kartupelis 200g, zaļās  
pupiņas 100g.

### UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 100g +  
tzatziki mērcīte 30g.

## 3. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu, banānu un  
biezpiena plācenīši  
(recepšu grāmata) + 10g  
eļļa cepšanai

### PUSDIENAS

Garneles 250g, kvinoja 50g,  
cukini 200g

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,  
humuss 50g

### VAKARIŅAS

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

### UZKODA

Mandeles 20g.

## 4. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Vājpienma biezpiens 200g  
+ grieķu jogurts 150g +  
ogas/ augļi 100g

### PUSDIENAS

Tom Yum (recepšu grāmata)

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 200g,  
humuss 30g

### VAKARIŅAS

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

### UZKODA

Sagriezta selerija 100g +  
zemesriekstu sviests 10g.

## 5. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna  
pulvera 20g, mandeļu piens  
300ml, zemesriekstu sviesta  
20g, auzām 20g, banāns 100g.

### UZKODA

Sagrieztie dārzeņi 200g,  
humuss 30g.

### PUSDIENAS

Vistas un brokoļu sacepums  
(recepšu grāmata)

### VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 5g,  
cepts saldaiss kartupelis  
200g.

### UZKODA

Grieķu jogurts 150g, + 200g  
vājpiena beizpiens,  
mandeles 20g, ogas 100g