

# Bombshell

1500 kcal  
110g olb  
50g tauki  
150g 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 trenēties no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 50 g uz piena 100 ml + banāns 80 g	390	50	8	14
Pusdienas	200 g liellopa gaļa + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	620	60	19	61
Uzkoda	Auglis 250 g (ābols/bumbieris/ananas u.c.)	130	35	0	5
Vakariņas	300 g dārzeņu + 150 g vistas/tītara filejas + 10 g eļļa	360	5	23	30
Kopā		1500	150	50	110
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + siers 150 g	320	5	18	33
Uzkoda	Auglis 250 g (ābols/bumbieris/ananas u.c.) + griķu jogurts 200 g	260	45	2	22
Pusdienas	150 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 55 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	450	55	7	40
Vakariņas	Ātrais TOM YUM (recepte) (~300 ml)	470	47	23	20
Kopā		1500	152	50	115
Brokastis	Auzu, banānu un biezpiena plācenīši (recepte)	270	40	5	25
Pusdienas	150 g lasis/forele + 55 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu (tvaicēti/grillēti) (piem., baklažāni, brokoļi, pākšu pupiņas), 5-10 g eļļas	670	55	26	52
Vakariņas	200 g lapu salāti ar 150 g garneļēm + 100 g gurķis + 5 g olīveļļa + 100 g tomāti un lapu salāti	350	30	9	27
Uzkoda	Ķirbju biezzupa (~200 ml) vai līdzīga zupa (līdz ~210 kcal)	210	25	10	6
Kopā		1500	150	50	110
Brokastis	Auzu muslis 55 g ar 100 g bez piedevu jogurta un 100 g augļiem	440	59	12	20
Uzkoda	Rieksti 20 g (mandeles/lazdu/u.c.) + auglis 200-250 g	230	35	9	5
Pusdienas	200 g vistas/tītara fileja + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 5-10 g eļļa	620	60	14	60
Vakariņas	Mocarellas siers 100 g + 100 g tomātu	260	6	15	25
Kopā		1550	160	50	110
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + 5 g sviesta cepšanai + banāns 120 g	330	35	12	20
Uzkoda	Rieksti 30 g + auglis 200 g	300	30	10	6
Pusdienas	200 g zivs (menca vai tuncis) + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu	500	60	5	50
Vakariņas	300 g lapu salāti ar 150 g garneļēm + 10 g olīveļļa + avokado 30 g + 100 g tomāti	370	25	20	40
Kopā		1500	150	47	116