

Bombshell

GLUTEN FREE
1500 kcal
100g olb
50g tauki
140g 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. Ēdienreižu skaits nav kritiski svarīgs, bet ieteicams gan vienāds! Vari apēst visu vienā reizē vai dalīt vairākās - galvenais ir apēst VISU! Ja trenējies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Omlete no trīs olām, spinātiem, tomātiem	350	10	12	20
Uzkoda	100 g Grieķu jogurts ar karoti medus un 50 g ogām	150	30	3	10
Pusdienas	100 g Grillēta vistas krūtiņa + 50 g kvinoja (sver sausā veidā) + tvaicēti brokoļi 200 g	400	50	10	32
Uzkoda	Burkānu un gurķu nūjiņas 150 g + 30 g humusa	100	30	5	3
Vakariņas	200 g Tvaicēts lasis ar sparģeļiem 200 g	500	20	20	35
Kopā		1500	140	50	100
Brokastis	35 g Auzu putra no bezglutēna auzām ar 100 g banānu un 20 g mandeļu	350	50	10	10
Uzkoda	Sagriezts ābols 200 g ar zemesriekstu sviestu 30 g	150	25	6	7
Pusdienas	200 g Tītars, sagriezts avokado 30 g, ietīts salātlapās	400	13	15	40
Uzkoda	20 g riekstu mix	100	3	9	3
Vakariņas	Cepts tofu 150 g ar dārzeņiem 200 g un 70 g rīsiem (sver sausā veidā)	500	45	20	40
Kopā		1500	136	60	100
Brokastis	Smūtijs no spinātiem, 1 vidēja banāna, mandeļu piena un proteīna pulvera 1 mērkarote	350	45	10	25
Uzkoda	3 Rīsu galetes ar 30 g zemesriekstu sviestu	150	25	7	6
Pusdienas	60 g kvinoja/rīsi/griķi (sver sausā veidā) ar 30 g turku zirņiem, gurķi ~100 g, citronu sulu sāļti, salāti	400	55	8	15
Uzkoda	40 g sagriezta sarkanā paprika ar 30 g gvakamoles mērci	100	10	6	4
Vakariņas	200 g garneles ar 50 g saldiem kartupeļiem, 100 g zaļo pupiņu	500	15	20	35
Kopā		1500	150	51	85
Brokastis	150 g Graudainais biezpiens ar sagrieztām persikiem 40 g un 10 g medus	350	25	5	30
Uzkoda	Riekstu mix 30 g	150	6	13	10
Pusdienas	Zupa no lēcām un dārzeņiem (sasver un skaties lai sanāk ~400 kcal)	400	55	7	20
Vakariņas	Cepta vista 200 g ar briseles kāpostiem 100 g un griķiem 60 g (sver sausā veidā)	600	45	20	55
Kopā		1500	131	45	115
Brokastis	Omlete no trīs olām ar sarkano papriku, sīpoliem	350	10	22	25
Uzkoda	Sauja vīnogu 80–100 g	150	30	0	1
Pusdienas	Pildīta paprika (recepšu grāmata)	400	50	10	20
Uzkoda	Seleriju kāti 70 g ar krēmsieru 50–60 g	100	5	6	10
Vakariņas	Grillēts steiks (liellops vai meža gaļa) 150–170 g ar kartupeļu biežputru 100 g + spināti 50 g	500	45	18	43
Kopā		1500	140	56	100