

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGAN
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. Ēdienreīzu 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 DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml, banāns 50 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris (vegan) 30 g	350	40	8	32
Pusdienas	Tofu 120 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	450	55	13	28
Uzkoda	Sojas jogurts 130 g, ogas 50 g	160	15	6	10
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~80 g	560	40	23	40
Kopā		1520	150	50	110
Brokastis	Smūtijs: Spināti 50 g, banāns 80 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris (vegan) 30 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml	380	35	8	30
Pusdienas	Melnās pupiņas 100 g (vārītas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, salāti/dārzeņi 80–100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	450	55	15	27
Uzkoda	Riekstu mix 15 g, neliels auglis (piem., kivi 50 g)	130	10	8	8
Vakariņas	Cepts tofu 150 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50 g (sver sausā veidā), brokoļi 100 g, 5 g olīveļļas	560	45	20	40
Kopā		1520	145	51	105
Brokastis	Auzu pārslas 30 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml, ābols 50 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris (vegan) 25 g	350	40	6	28
Pusdienas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 80 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	460	40	18	36
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, Humuss 25 g	130	15	7	10
Vakariņas	Pilngraudu spageti 50 g (sver sausā veidā), tomātu mērce 30 g, tofu 100 g, 5 g olīveļļas	540	45	20	30
Kopā		1480	140	51	103
Brokastis	Sojas jogurts 200 g, chia sēklas 10 g, mellenes 50 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris (vegan) 20 g	400	45	8	31
Pusdienas	Saldais kartupelis 120 g, turku zirņi 100 g (vārīti), salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), avokado 20 g, 5 g olīveļļas	450	45	15	20
Uzkoda	Riekstu mix 15 g, neliels auglis (piem., kivi 50 g)	140	15	8	8
Vakariņas	Melnās pupiņas 100 g (vārītas), kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 60 g (sver sausā veidā), spināti/dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļas	560	45	20	35
Kopā		1550	150	51	94
Brokastis	Auzu pārslas 30 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml, zemenes 50 g, kaņepju/zaļo zirnišu/sojas proteīna pulveris (vegan) 25 g, sēklas 5 g	370	35	8	28
Pusdienas	Tofu 150 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 50 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80–100 g, 5 g olīveļļas	480	55	18	35
Uzkoda	Sojas biezpiens 80 g, neliels auglis 50 g	130	15	4	12
Vakariņas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 80 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 80 g, 5 g olīveļļas, spināti/zaļumi	560	45	20	35
Kopā		1540	150	50	110