

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

LACTOSE FREE
1300 kcal
95g olb
45g tauki
130g 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 trenēties no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g ar mandeļu/kokosriekstu pienu 100 ml, banāns 50 g, proteīna pulveris (bez laktozes - liellopa, sojas, kanepju, zirņu) 20 g	300	35	5	25
Pusdienas	Tofu 100 g (cep/vāra) ar brūnajiem rīsiem/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļa	420	50	10	25
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + Humuss 25 g	130	10	8	10
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā), dārzeņi 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.), 5 g olīveļļa	450	35	22	35
Kopā		1300	130	45	95
Brokastis	Sojas/kokosriekstu jogurts 150 g + ogas 80 g + chia sēklas 10 g	300	35	8	20
Pusdienas	Vistas fileja 100 g (cep/grillē) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g olīveļļa	420	55	10	25
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + Humuss 25 g	130	15	7	5
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + cepti/zirņi/dārzeņi 80 g + 5 g eļļas	450	35	20	35
Kopā		1300	140	45	85
Brokastis	Auzu pārslas 30 g + mandeļu/kokosriekstu piens 100 ml + banāns 50 g + proteīna pulveris (bez laktozes - liellopa, sojas, kanepju, zirņu) 20 g	330	40	6	25
Pusdienas	Vistas vai tītara fileja 100 g + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + tvaicēti dārzeņi 100 g + 5 g olīveļļas	450	60	12	25
Uzkoda	Riekstu mix 20 g	140	8	12	5
Vakariņas	Lēcas 70 g (sver sausā veidā) + dārzeņi vai salāti 80-100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g eļļa un garšvielas	430	35	18	28
Kopā		1350	143	48	83
Brokastis	Smūtijs: Spināti 50 g, banāns 80 g, proteīna pulveris (bez laktozes - liellopa, sojas, kanepju, zirņu) 20 g, mandeļu/kokosriekstu piens 150 ml	300	40	6	25
Pusdienas	Liellops 100 g + saldie kartupeļi 80 g (sver nepagatavotā veidā) + salāti 50 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g eļļas	420	50	14	30
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu jogurts 130 g + medus 10 g	150	25	3	10
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā) + dārzeņi ~80 g + 30 g mērces + tofu 50 g	430	35	18	30
Kopā		1310	150	41	95
Brokastis	Bez-laktozes biezpiens 100 g + ogas 80 g	310	30	6	27
Pusdienas	Vistas fileja 100 g + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + dārzeņi vai salāti 80 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 5 g olīveļļa	450	55	12	25
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g + Humuss 25 g	130	15	7	9
Vakariņas	Melnās pupiņas 80 g (vārītas) + rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 40 g (sver sausā veidā) + soja/avokado ~20 g (pēc izvēles) + 5 g eļļa	430	35	18	32
Kopā		1320	135	43	93