

BOMB SHELL

Uztura plāna piemēri

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
DROŠI PIEVIENO PROTĒĪNA
PULVERI PĒC SAVIEM IESKATIEM.
SASTĀVDAĻU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1700 KCAL
100G P/ 60G F/ 160G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 200g ar
ogām 100g un chia
sēklām 10g

PUSDIENAS

Kvinoja 100g + melnās
pupiņas 100g + salāti/
dārzeni + tahini mērce 15g

UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Cepts tofu 150g ar brokoļiem
150g un brūnajiem rīsiem
80g

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Olas ar tofu 150g un
spinātiem 100g un
pilngraudu maizīti 40g

PUSDIENAS

Lēcu zupa 250ml ar
pilngraudu maizīti 50g

UZKODA

Riekstu mix 30g

VAKARIŅAS

Cukini nūdeles 150g ar
tomātu mērci un parmesanu
+ 10g nutritional yeast

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 100g ar mandeļu
pienu 200g sagrieztu banānu
100g un ogām 100g un 10g
riektiem

PUSDIENAS

Turku zirņu 150g un dārzeņu
woks + brūnie rīsi 80g un
mērce 15g

UZKODA

Burkānu un seleriju nūjiņas
100g + zemesriekstu sviests
20g

VAKARIŅAS

Šampinjoni 200g ar kvinoju
80g un sparģeļiem 150g

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Smūtijs ar spinātiem 50g,
banānu 100g, proteīna
pulveri 20g, mandeļu pienu
200ml

PUSDIENAS

Saldais kartupelis 150g,
melnās pupiņas 100g, salāti
ar avokado 50 gramu un
mērcīti 15g

UZKODA

Grieķu jogurts 200g +
medus 15g

VAKARIŅAS

80g spagetti + dārzeni
pagatavoti pēc izvēles +
mērce

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Graudainais biezpiens 200g
ar ogām 100g un medu 15g

PUSDIENAS

Pildīta paprika 200g ar
spinātiem, fetas sieru un
kvinoju 100g

UZKODA

Sagriezti dārzeni 100g +
gvakamoles mērce 30g

VAKARIŅAS

Poke bļoda no melnajām
pupiņām 200, avokado 50g,
tofu 70g, kvinoja 70g