

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. 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 DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g ar mandeļu pienu 100 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	300	35	5	25
Pusdienas	Cepts tofu 100 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), cepti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas	461	38	27	25
Uzkoda	Sojas jogurts 130 g, ogas 50 g	170	15	6	10
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti), lēcas 40 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~80 g un rieksti 30g	528	61	25	40
Kopā		1459	149	63	100
Brokastis	Smūtijs: Spināti 100 g, banāns 90 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas 50 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 250 ml	340	60	6	50
Pusdienas	Tofu 250 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	510	46	20	39
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 30 g (sver sausā veidā), brokoļi 100 g	472	28	35	33
Kopā		1452	143	59	130
Brokastis	Smūtijs: zaļumu mix 100 g, ābols 90 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas 60 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 250 ml	390	60	7	60
Pusdienas	Lēcas 150 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 100 g, 5 g olīveļļas, 50 g tofu smoked, tomātu pasta 90g	330	36	13	30
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 400 g + humuss 45 g	270	25	11	10
Vakariņas	Lēcas 50 g (sver sausā veidā), tomātu mērce 30 g, tofu 100 g, humuss 40 g, brokoļi 100 g, zaļumi 150 g	390	30	19	30
Kopā		1500	150	50	130
Brokastis	Sojas jogurts 200 g, chia sēklas 10 g, mellenes 50 g, kaņepju/ zaļo zirnišu/ sojas proteīna pulveris (vegan) 40 g	400	45	8	40
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	25	20
Uzkoda	Riekstu mix 15 g, neliels auglis (piem., kivi 55 g)	140	15	8	8
Vakariņas	Turku zirņi 120 g (vārīti), lēcas 40 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~80 g un rieksti 30g	528	61	25	40
Kopā		1518	166	66	108
Brokastis	Auzu pārslas 30 g ar mandeļu pienu 100 ml + banāns 50 g + zemenes 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	320	42	5	25
Pusdienas	Tofu 250 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	510	46	20	39
Uzkoda	Sojas jogurts 100 g + medus 10 g + bezlaktozes biezpiens 100g	220	30	2	24
Vakariņas	Turku zirņi 100 g (vārīti), lēcas 35 g (sver sausā veidā), 5 g olīveļļas, spināti/dārzeņi ~120 g un rieksti 25g	500	55	21	35
Kopā		1550	173	48	123