

# Bombshell

1800 kcal  
140g olb  
65g tauki  
180g 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. Ēdienreizu 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	Auzu putra 90 g uz ūdens pamata + 80 g auglis	370	55	12	14
Pusdienas	150 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	600	55	25	45
Uzkoda	Auglis 200 g + Skyr jogurts 150 g	220	30	2	18
Vakariņas	240 g tītara fileja + 300 g dārzeņu + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	610	40	26	63
Kopā		1800	180	65	140
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + banāns 100 g + tēj. sviests/5 g eļļa cepšanai	280	24	12	18
Uzkoda	Auglis 250 g + 60 g mueslis + Skyr 100 g	420	85	5	20
Pusdienas	200 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 45 g griķu/rīsu + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	540	40	23	52
Vakariņas	Lapu salāti 200 g + vistas fileja/tuncis 100 g + olīves 30 g + konserv. turku zirņi 50 g + olīveļļa 10	610	50	25	50
Kopā		1850	199	65	140
Brokastis	Sātīgā brokastu pankūka (recepšu grāmata)	540	80	17	22
Pusdienas	170 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas + 15 g eļļa	750	55	38	62
Uzkoda	Auglis 250 g + grieķu jogurts 150 g	230	30	2	20
Vakariņas	Biezpiens 0,5% 150 g + grieķu jogurts 100 g + auglis/ogas 150 g	320	20	8	36
Kopā		1840	185	65	140
Brokastis	Auzu, banānu un biezpiena plācenīši (recepšu grāmata)	270	40	5	25
Uzkoda	Rieksti 30 g + auglis 200 g	280	30	15	5
Uzkoda	Vegan/sojas jogurts/proteīna dzēriens (~200 kcal)	200	15	7	25
Pusdienas	210 g liellops + 300 g dārzeņu + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 5 g eļļa	620	50	15	65
Vakariņas	Ātrais TOM YUM (recepšu grāmata)	470	47	23	20
Kopā		1840	182	65	140
Brokastis	Auzu putra 70 g uz piena pamata 200 ml + Banāns 120 g	450	63	9	17
Pusdienas	200 g tītara fileja + 300 g dārzeņu + 50 g griķu/rīsu/lēcas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	650	45	26	54
Uzkoda	200 g garneles + 200 g mango + avokado 120 g + lapu salāti + eļļa	370	42	15	44
Vakariņas	Veselīgais vrops (recepšu grāmata)	335	25	15	25
Kopā		1805	175	65	140