

Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGETARIAN
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. Ēdienreīzu skaits nav kritiski svarīgs, bet ieteicams gan vienāds! Vari apēst visu vienā reizē vai dalīt vairākās - galvenais ir apēst VISU! Ja trenēies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu pārslas 30 g + mandeļu piens 100 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	299	28	4	35
Pusdienas	Tofu 200 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	416	46	15	23
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Turku zirņi 180 g (vārīti) + tofu 170g + dārzeņi 100 - 150 g + un garšvielas + rieksti 20g	480	41	22	30
Kopā		1330	136	45	92
Brokastis	Grieķu jogurts (bez piedevām) 100 g + ogas 50 g + chia sēklas 30 g + augu valsts proteīns 30g un salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	418	27	18	36
Pusdienas	Rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 60 g (sver sausā veidā) + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	337	65	4	17
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Cepts tofu 120 g + brokoļi 150 g + brūnie rīsi 50 g (sver sausā veidā)	454	37	25	26
Kopā		1344	150	51	83
Brokastis	Olas (2 gab) ar tofu 80 g un spinātiem 100 g + rieksti 25 g	357	11	25	24
Pusdienas	Lēcu zupa 200 ml + pilngraudu maize 30 g	420	60	8	20
Uzkoda	Riekstu mix 20 g + proteīna dzēriens - proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 20 g un 150ml ūdens	256	4	11	30
Vakariņas	Cukini nūdeles vai griķu nūdeles 55 g ar tomātu mērci 50 g, parmesan 20 g, grillēti vai svaigi dārzeņi	232	46	0	10
Kopā		1265	91	44	84
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 80 g, proteīna pulveri (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g, mandeļu/kokosriekstu pienu 150 ml un riekstu mix 25g	396	26	18	38
Pusdienas	Saldaiss kartupelis 120 g + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 50 g + avokado 30 g + mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 10 g	262	53	2	10
Uzkoda	Grieķu jogurts 100 g + medus 10 g + biezpiens 0,5% 100g	225	30	2	24
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā) + dārzeņi 80-100 g + parmezan siers 20g +mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 30 g	375	29	19	27
Kopā		1258	138	41	99
Brokastis	Graudainais biezpiens 200 g, ogas 80 g un medus 10 g. Salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.) + 10g eļļas.	321	28	7	40
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, fetas sieru 20 g, rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 60 g (sver sausā veidā)	420	60	17	20
Uzkoda	Sagrieztie dārzeņi 100 g + gvakamoles mērce 20 g	140	10	7	5
Vakariņas	Poke bļoda no melnajām pupiņām 120 g, avokado 30 g, tofu 100 g, rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā)	431	40	15	30
Kopā		1312	138	46	95