

Bombshell

1600 kcal
120g olb
50g 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 60 g uz piena pamata 150 ml + auglis 200 g	380	65	11	18
Pusdienas	150 g vista/tītars + 300 g dārzeņu + 70 g griķu/rīsu/kvinojas/kuskusa (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	600	70	14	50
Vakariņas	200 g dārzeņu + 220 g liellops + 40 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	655	45	25	52
Kopā		1635	180	50	120
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + biezpiens (graudainais) 200 g	345	6	19	41
Uzkoda	Auglis 250 g + 50 g auzu muslis	320	70	2	3
Pusdienas	210 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	510	58	6	56
Vakariņas	Ātrais TOM YUM (recepšu grāmata)	470	47	23	20
Kopā		1645	181	50	120
Brokastis	Omlete (2 olas + 1 olas baltums), spināti 100g, pilngraudu maizītes 150g	440	70	12	17
Pusdienas	150 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 55 g griķu/rīsu/kvinojas/kuskus (sver sausā veidā)	600	55	25	50
Vakariņas	200 g lapu salāti ar 220 g garnelēm + 100 g gurķis + 5 g olīveļļa + 100 g tomāti	370	30	8	44
Uzkoda	Ķirbju biezzupa (recepšu grāmata)	210	25	10	6
Kopā		1620	180	55	117
Brokastis	Auzu muslis ar jogurtu un augļiem (recepšu grāmata)	440	70	12	17
Uzkoda	Rieksti 20 g + auglis 150 g	250	25	10	3
Pusdienas	200 g tītars + 300 g dārzeņu + 65 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	600	65	12	60
Vakariņas	Mocarellas siers 150 g + 100 g tomāti + maizes šķēle 60 g	310	20	15	40
Kopā		1600	180	50	120
Brokastis	Omlete no 2 olām un 1 olas baltuma + ē.k. sviests cepšanai + banāns 120 g	330	35	12	20
Uzkoda	Saldās rīsu galetes 4x (recepšu grāmata)	520	64	28	8
Pusdienas	160 g zivs menca + 65 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņi	470	65	10	44
Vakariņas	300 g lapu salāti ar 100 g garnelēm + 100 g gurķis + 10 g olīveļļa + 100 g cherry tomāti	280	16	5	30
Kopā		1600	185	55	102