

Bombshell

1800 kcal
130g olb
60g tauki
170g 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 trenēies 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 + 200 g augļi	450	65	8	16
Pusdienas	200 g liellops + 300 g dārzeņu + 45 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	560	40	16	66
Uzkoda	Auglis 250 g + skyr jogurts 100 g	170	25	1	10
Vakariņas	150 g tītara fileja + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 15 g eļļas	620	40	25	38
Kopā		1800	170	60	130
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 banāns (80 g) + tēj. sviesta / 5 g eļļas cepšanai	250	20	16	14
Uzkoda	Auglis 200 g + 60 g muslis	370	65	5	14
Pusdienas	150 g zivs (menca/tuncis/garneles) + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 10 g eļļa	600	40	17	50
Vakariņas	Lapu salāti 200 g + vistas fileja/tuncis 100 g + olīves 30 g + konservēti turku zirņi 50 g + olīveļļa 5 g	580	55	22	42
Kopā		1800	180	60	120
Brokastis	Sātīgā brokastu pankūka (recepšu grāmata)	540	80	17	22
Pusdienas	150 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 65 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	700	55	35	52
Uzkoda	Auglis 200 g + griķu jogurts 150 g	220	15	2	20
Vakariņas	Biezpiens 0,5% 100 g + griķu jogurts 100 g + auglis/ogas 200 g	350	30	6	38
Kopā		1810	180	60	132
Brokastis	Auzu, banānu un biezpiena plācenīši (recepšu grāmata)	270	40	5	25
Uzkoda	Rieksti 35 g + auglis 200 g	300	30	18	4
Pusdienas	Vegan/sojas jogurts/proteīna dzēriens (~200 kcal, ~20 g olb.)	210	15	5	20
Vakariņas	200 g liellops + 300 g dārzeņu + 40 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 5 g eļļa	500	38	9	61
Uzkoda	Ātrais TOM YUM (recepšu grāmata)	470	47	23	20
Kopā		1750	170	60	130
Brokastis	Griķu jogurts 100 g ar proteīna pulveri 1 mērkarote	260	5	2	25
Pusdienas	120 g vista/tītars + 300 g dārzeņi + 20 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	400	15	7	45
Vakariņas	Pokij ar lasi, rīsiem un dārzeņiem (recepšu grāmata)	530	40	25	40
Uzkoda	Banānu keksini (recepšu grāmata)	655	115	6	25
Kopā		1845	175	40	135