

# Bombshell

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 trenējies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra (80 g auzu pārslas) ar 150 ml piena + 150 g augļi (piem., ābols, bumbieris)	449	80	8	16
Pusdienas	~170 g mencas (vai citas liesas zivs) + 50 g griķu (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu (tvaicēti, vārīti, grillēti) + 5 g olīveļļas + 50 g 0,5 % biezpiena	478	47	10	51
Vakariņas	Omlete no 3 olām un 1 olas baltuma + 200 g dārzeņu (piem., paprika, spināti) + 10 g olīveļļas cepšanai + ~15 g siera	390	9	27	28
Kopā		1317	136	45	95
Brokastis	50 g auzu pārslas + 100 ml piena + 150 g auglis + 10 g rieksti (mandeles u.c.)	372	59	10	12
Pusdienas	150 g vistas filejas + 50 g griķu (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 5 g olīveļļas	440	45	10	42
Uzkoda	100 g banāns + 100 g SKYR jogurts	148	27	1	8
Vakariņas	Cukini un siera pankūkas (pēc receptes) +1 ola (papildus)	390	16	20	33
Kopā		1350	147	41	95
Brokastis	~200 ml sojas (vai cita augu) jogurts/proteīna dzēriens (ap 200 kcal) + 25 g proteīna pulvera	310	20	5	29
Uzkoda	~40 g auzu muslis + 100 g dabīgais jogurts + 100 g ogas/augļi + 10 g sēklas (piem., čia vai linsēklas)	300	45	10	12
Pusdienas	150 g vistas filejas + 50 g rīsu (sver sausā veidā) + 200 g dārzeņu (tvaicēti, vārīti, grillēti) + 5 g olīveļļas	440	55	15	40
Vakariņas	Dārzeņu biezzupa (~250 ml) + 40 g "light" siera + 1 ola (iemašit vai atsevišķi apēst) + 5 g olīvu eļļas	280	15	10	18
Kopā		1330	135	40	99
Brokastis	Omlete no 2 olām + 1 olas baltuma + 5 g sviesta cepšanai + 100 g banāna	280	23	12	18
Uzkoda	Rieksti 20 g (mandeles, lazdu rieksti u.c.) + 150 g auglis	195	27	9	3
Pusdienas	180 g zivs (menca, tuncis vai garneles) + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņu + 5 g eļļas	480	60	8	44
Vakariņas	Salāti: 100 g vistas/tītara filejas + 200 g lapu salātu un citu dārzeņu + 10 g olīveļļas + 30 g avokado + 100 g tomāti + 50 g 0,5% biezpiena (vai ~30 g siera)	345	20	16	30
Kopā		1300	130	45	95
Brokastis	Auzu muslis (~40 g) ar 150 g dabīgo jogurtu (bez piedevām) + 100 g augļi (ogu mix vai ābols)	320	50	5	12
Pusdienas	150 g lasis/forele + 50 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 200 g dārzeņu (tvaicēti, vārīti, grillēti)	500	45	18	40
Vakariņas	Pilngraudu vraps ar 80 g vistas/tītara fileju, 30 g siera, 100 g dārzeņu (paprika, tomāts), ~10 g eļļas	420	33	20	30
Kopā		1240	128	43	82