

# Bombshell

2200 kcal  
145g olb  
70g tauki  
260g 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 trenēties no rīta - pirms treniņa DRIKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 120 g + piens 150 ml + auglis 250 g	615	110	9	18
Pusdienas	250 g liellops (vārīta/tvaicēta/grillēta fileja) + 300 g dārzeņi + 65 g griķu/rīsu/kvinojas/kuskusa (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	745	70	20	45
Vakariņas	250 g vista/tītars/liellops (vārīta/tvaicēta/grillēta fileja) + 300 g dārzeņi + 50 g vārītu turku zirņu/pupiņu/lēcu (sver sausā veidā) + 20 g papildu eļļa	575	45	28	40
Uzkoda	Grieķu jogurts 100 g + banāns 120 g + auzu pārslas 30 g	280	35	13	14
Kopā		2215	260	70	145
Brokastis	Grieķu jogurts 200 g + mueslis 100 g	520	85	15	20
Uzkoda	Auzu/biezpiena pankūkas (40 g auzas / 60 g banāns / 90 g biezpiens)	310	55	5	25
Pusdienas	200 g zivs menca/forele/garneles + 80 g vārītu turku zirņu/pupiņu/lēcu (sver sausā veidā) + 300 g dārzeņi + 10 g eļļa	700	65	20	55
Uzkoda	40 g rieksti (mandeles, lazdu, zemesrieksti u.c.)	240	10	20	10
Vakariņas	250-300 g lapu salāti / svaigi dārzeņi + 200 g vista (vārīta/tvaicēta/grillēta) + eļļa 10 g vai mērce ~50 kcal+ grauzdīti salātos 5-10g	440	45	20	38
Kopā		2210	260	80	145
Brokastis	Auzu putra 70 g uz piena pamata 100 ml + auglis 250 g	440	75	10	20
Pusdienas	200 g Lasis (tvaicēts/vārīts/grillēts) + 300 g dārzeņi + 65 g griķu/rīsu/kvinojas/kuskusa (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	700	70	35	55
Uzkoda	150 g banāns + biezpiens 0,5% 100 g	380	50	5	25
Vakariņas	250 g liellops + 300 g dārzeņi + 60 g griķu/rīsu/kvinojas + 10 g eļļa	680	65	20	45
Kopā		2200	260	70	145
Brokastis	Auzu putra 60 g (uz 200 ml 1,5 - 2% piena pamata) + banāns 80 g	420	70	15	15
Pusdienas	150 g vistas/tītara + 300 g dārzeņu + 60 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	620	60	18	40
Uzkoda	SKYR jogurts 200 g + ābols 150 g + rieksti 25 g	410	45	17	30
Vakariņas	200 g tītara/vistas + 300 g dārzeņu + 70 g griķu/rīsu/kvinojas (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	750	75	20	60
Kopā		2200	260	70	145
Brokastis	Sātīgā brokastu pankūka (recepšu grāmata)	530	75	18	22
Pusdienas	200 g lasis/forele + 300 g dārzeņu + 70 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 15 g eļļa	780	65	30	50
Uzkoda	20 g proteīna pulvera + 200 g biezpiens 0,5% + 10 g rieksti	400	35	12	45
Vakariņas	150 g vista/liellops + 300 g dārzeņi + 60 g griķu/rīsu (sver sausā veidā) + 10 g eļļa	540	60	17	40
Kopā		2250	235	77	157