

# Bombshell

VEGETARIAN  
1700 kcal  
100g olb  
60g tauki  
160g 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 DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Auzu putra 70 g ar mandeļu pienu 200 ml, banāns 80 g, ogas 80 g, rieksti 10 g, augu proteīna pulveris 20 g	480	65	15	30
Pusdienas	Turku zirņi 150 g un dārzeņu woks 100 g, brūnie rīsi 60 g (sver sausā veidā), mērce 10 g	430	50	9	21
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + zemesriekstu sviests 15 g	110	10	7	9
Vakariņas	Šampinjoni 200 g ar kvinoju 70 g (sver sausā veidā) + sparģeļi 150 g + tofu 80 g	700	40	29	40
Kopā		1720	165	60	100
Brokastis	Grieķu jogurts 200 g ar ogām 100 g un chia sēklām 10 g	300	35	7	20
Pusdienas	Kvinoja 100 g (sver sausā veidā) + melnās pupiņas 100 g + salāti/dārzeņi 100 g + tahini mērce 10 g	520	70	16	20
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, Humuss 40 g + proteīna dzēriens (20g olb)	120	15	6	25
Vakariņas	Cepts tofu 150 g ar brokoļiem 150 g un brūnajiem rīsiem 80 g (sver sausā veidā)	800	50	31	35
Kopā		1740	170	60	100
Brokastis	Olas (2 gab) ar tofu 120 g un spinātiem 100 g + pilngraudu maizīti 40 g	360	25	20	25
Pusdienas	Lēcu zupa 250 ml ar pilngraudu maizīti 50 g	420	60	8	20
Uzkoda	Riekstu mix 25 g	170	8	14	5
Vakariņas	Cukīni nūdeles 150 g ar tomātu mērci 100 g un parmesan 20 g	750	75	25	35
Kopā		1700	168	67	85
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 100 g, augu valsts proteīna pulveri 20 g, mandeļu pienu 200 ml	350	40	7	25
Pusdienas	Saldais kartupelis 75 g, melnās pupiņas 100 g, salāti ar avokado 40 g un mērcīti 10 g	520	45	21	18
Uzkoda	Grieķu jogurts 130 g + medus 10 g	140	25	5	12
Vakariņas	60 g spageti (sver sausā veidā) + dārzeņi (pagatavoti pēc izvēles) 100 g + Mērce ~50 g	740	40	22	35
Kopā		1750	150	55	90
Brokastis	Graudainais biezpiens 200 g ar ogām 100 g un medu 15 g	350	45	6	25
Pusdienas	Pildīta paprika 200 g ar Spinātiem 50 g, fetas sieru 30 g, kvinoju 80 g (sver sausā veidā)	550	60	22	25
Uzkoda	Sagrieztī dārzeņi 100 g + gvakamoles mērce 30 g + proteīna dzēriens 20g olb	120	10	7	20
Vakariņas	Poke bļoda no Melnajām pupiņām 150 g, avokado 40 g, tofu 80 g, kvinoju 60 g (sver sausā veidā)	730	55	22	30
Kopā		1750	170	57	100