

# Bombshell

LACTOSE FREE  
1700 kcal  
100g olb  
60g 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 ieslgt, +/- 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 trenējies no rīta - pirms treniņa DRĪKST neēst brokastis! Ēdiena svars norādīts nepagatavotā veidā.

ĒDIENREIZE	PIEMĒRS	KCAL	OGH	TAUKI	OBV
Brokastis	Bez-laktozes graudainais biezpiens 200 g + ogas 100 g + medus 15 g	350	35	5	25
Pusdienas	Pildīta paprika 200 g ar spinātiem (50 g), bez-laktozes fetas sieru (30 g) un kvinoju 80 g (sver sausā veidā)	500	70	17	25
Uzkoda	Bez-laktozes jogurts 150 g + medus 15 g	200	35	13	10
Vakariņas	Cūkgaļa (liesā daļa) 150 g + sautēti cukini 200 g + brūnie rīsi 60 g (sver sausā veidā)	650	40	25	40
Kopā		1700	180	60	100
Brokastis	2 olas + tofu 100 g + spināti 100 g + avokado 30 g	350	12	25	20
Pusdienas	Grillēta vistas krūtiņa 150 g + lapu/dārzeņu salāti 100 g + 5 g olīveļļa + citrons/etiķis	400	25	15	35
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g + humuss 50 g	150	35	6	5
Vakariņas	Cepts lasis 150 g + kvinoja 100 g (sver sausā veidā) + brokoļi 150 g	800	90	22	40
Kopā		1700	162	68	100
Brokastis	Auzu putra 80 g (sver sausā veidā) + mandeļu/bez-laktozes piens 250 ml + banāns 120 g + rieksti 10 g	470	65	15	20
Pusdienas	Pildīta paprika 200 g ar spinātiem (50 g), bez-laktozes fetas sieru (30 g) un kvinoju 80 g (sver sausā veidā)	500	70	17	25
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 100 g + zemesriekstu sviests 20 g	150	15	10	10
Vakariņas	Cepta vistas krūtiņa 150 g + kvinoja 100 g (sver sausā veidā) + sautēti spināti 50 g + cepti briseles kāposti 100 g	600	35	20	45
Kopā		1720	180	62	100
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 100 g, banānu 120 g, proteīna pulveri 20 g, mandeļu/bez-laktozes pienu 300 ml	350	50	9	25
Pusdienas	Turku zirņi 150 g + bezglutēna rīsu nūdeles 70 g (sver sausā veidā) + sojas mērce 15 g	450	70	12	20
Uzkoda	Sagriezti dārzeņi 100 g + dārzeņu mērce 50 g (liess jogurts un zaļumi)+ rieksti 10g	210	15	12	4
Vakariņas	Cepts menca/tilapija 250 g ar kvinoju 100 g (sver sausā veidā) + briseles kāposti 100 g	700	45	27	51
Kopā		1710	180	60	100
Brokastis	Omlete (divas olas), spināti 100 g, pilngraudu maizīte 40 g	350	25	17	30
Pusdienas	Pildīta paprika 200 g ar spinātiem (50 g), bez-laktozes fetas sieru (30 g) un kvinoju 80 g (sver sausā veidā)	500	70	17	25
Uzkoda	Low-fat siers (bez laktozes) 150 g, sagriezts ābols 100 g + rieksti 10g	210	40	10	19
Vakariņas	Grillētas garneles 150 g ar kvinoju 50 g (sver sausā veidā), tvaicēti brokoļi 100 g	750	45	23	40
Kopā		1710	180	67	114