

BOMB SHELL

Uztura plāna piemēri

IZVĒLIES VIENU, MAINI KATRU
DIENU, VAI VEIDO PATI SAVU
ĒŠANAS PLĀNU BALSTOTIES UZ
ŠĪM KĀL UN MAKROVIELĀM.
VISI ŠIE PIEMĒRI SATUR TEV
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.
SASTĀVDALU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1300 KCAL
95G P/ 45G F/ 130G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (1 ola + 1 olas
baltums), pilngraudu
tostermaize 2 gab- 60g,
avokado 80g

PUSDIENAS

Grillēta vistas krūtiņa 120g,
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja
70g.

UZKODA

Grieķu jogurts 100g,
svaigas ogas 100g

VAKARIŅAS

Cepts lasis 120g, saldaiss
kartupelis 150g, sparģeļi
100g.

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 30g, mandeļu
sviests 20g, banāns 30g.

PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem
teriyaki medus mērcē
(recepšu grāmata)

UZKODA

Graudainasi biezpiens
100g, ananāss 50g.

VAKARIŅAS

Lielopa steiks 150g, kvinoja
50g, tvaicētas zaļās pupiņas
100g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 100g,
mueslis 30g, ogas 100g.

PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 130g,
pilngraudu makaroni 50g,
spināti 100g.

UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,
humuss 50g

VAKARIŅAS

Cepta menca 130g (+ eļļa
10g), brūnie rīsi 50g, cepti
briseles kāposti 100g.

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Omlete (2 olas), spināti 100g,
pilngraudu maizīte 40g.

PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu
grāmata)

UZKODA

Mājas siers 100g + ābols
100g

VAKARIŅAS

Grillētas garneles 250g,
kvinoja 50g, tvaicēti brokoļi
100g

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna
pulvera 20g, mandeļu piens
250ml, banāns 100g.

UZKODA

Veselīgais vrops (recepšu
grāmata)

PUSDIENAS

Sagrieztie gurķi 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Cepts tofu 150g + eļļa 10g,
brūnie rīsi 50g, cepts saldaiss
kartupelis 100g.