

# Bombshell

VEGETARIAN  
1500 kcal  
80g olb  
50g tauki  
140g 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	Grieķu jogurts 130 g + ogas 100 g	200	25	4	17
Pusdienas	Melno pupiņu (vārītas 100 g) un avokado 40 g wraps: tortilja 1 gab (~50 g)	450	50	12	18
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, humuss 40 g	100	15	6	4
Vakariņas	Pildīta paprika 200 g ar kvinoju 70 g (sver sausā veidā) un tofu 80 g	750	50	28	41
Kopā		1500	140	50	80
Brokastis	Cepts tofu 180 g, spināti 50 g, ķiršu tomāti 50 g	320	12	20	22
Pusdienas	Salāti: turku zirņi 150 g, salāti/dārzeni 200 g + eļļa/mērce ~10 g	380	60	12	17
Uzkoda	Grieķu jogurts 130 g ar medu 15 g	170	25	3	12
Vakariņas	Lēcas 70 g (sver sausā veidā) + brūnie rīsi 50 g (sver sausā veidā) + dārzeni pēc izvēles (sautējumā) 150 g	650	55	20	30
Kopā		1520	152	55	81
Brokastis	Auzu putra 50 g, mandeļu sviests 15 g	320	45	12	10
Pusdienas	Kvinojas salāti: kvinoja 60 g (sver sausā veidā), 100 g dārzeni + 20 g rieksti	450	55	18	15
Uzkoda	Banāns 100 g + grieķu jogurts 130 g	200	35	3	15
Vakariņas	Cukini nūdeles 200 g ar tomātu mērci + tofu 100 g	580	20	20	35
Kopā		1550	155	53	75
Brokastis	Pilngraudu maizītes 2 gab 60 g + 20 g zemesriekstu sviests	300	40	12	10
Pusdienas	Cepeškrāsnī gatavoti lielie šampinjoni 150 g pildīti ar spinātiem 50 g un fetas sieru 40 g	380	15	15	20
Uzkoda	Dārzeņu nūjiņas 100 g, humuss 40 g	120	15	6	10
Vakariņas	200 g saldaiss kartupelis + 120 g turku zirņi + dārzeni 100 g un mērce pēc izvēles	700	70	17	35
Kopā		1500	140	50	80
Brokastis	Čia sēklas 15 g ar mandeļu pienu 200 ml + banāns 100 g (smūtijā)	320	45	6	12
Pusdienas	60 g pilngraudu spageti (sver sausā veidā) + dārzeni (pagatavoti pēc izvēles) 100 g	450	55	8	15
Uzkoda	Edamame pupiņas 100 g	130	12	5	15
Vakariņas	Poke bļoda no melnajām pupiņām 150 g, avokado 40 g, tofu 60 g, kvinoja vai griķi 60 g (sver sausā veidā)	650	40	28	35
Kopā		1550	152	47	77