

# 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 1600 KCAL  
110G P/ 60G F/ 160G C

## 1. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (divas olas),  
pilngraudu tostermaize  
80g, avokado 80g

### PUSDIENAS

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

### UZKODA

Grieķu jogurts 100g,  
svaigas ogas/augļi 200g +  
mandeles 30g

### VAKARIŅAS

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

## 2. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu putra 30g, mandeļu  
sviests 20g, ogas 50g

### PUSDIENAS

Rīsu nūdeles ar dārzeņiem  
teriyaki medus mērcē  
(recepšu grāmata)

### UZKODA

Graudainasi biezpiens  
200g, ogas 50g, 20g  
mandeles  
VAKARIŅAS

Lielopa steiks 250g, kvinoja  
50g, tvaicētas zaļās pupiņas  
200g

## 3. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu, banānu un  
biezpiena plācenīši  
(recepšu grāmata) + 10g  
eļļa cepšanai

### PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 150g,  
pilngraudu makaroni 60g,  
spināti 100g.

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 100g,  
humuss 50g + rieksti 30g

### VAKARIŅAS

Cepta menca 150g (+ eļļa  
10g), brūnie rīsi 60g, cepti  
briseles kāposti 100g.

## 4. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (2 olas), spināti 100g,  
pilngraudu maizītes 80g.

### PUSDIENAS

Ķirbju biezzupa (recepšu  
grāmata)

### UZKODA

Mājas siers 150g +  
ābols/apelsīns/persiks  
250g + riekstu mix 30g

### VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

## 5. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna  
pulvera 20g, mandeļu piens  
300ml, zemesriekstu sviests  
30g, banāns 100g.

### UZKODA

Sagriezti gurķi 100g,  
humuss 50g. + auglis 250g

### PUSDIENAS

Vistas un brokoļu sacepums  
(recepšu grāmata)

### VAKARIŅAS

Cepts tofu 250g + eļļa 10g,  
brūnie rīsi 70g, cepts saldaiss  
kartupelis 150g.