

# 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 2000 KCAL  
130G P/ 65G F/ 240G C

## 1. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Omlete (3 olas) , 100g  
spināti, 100g tomāti

### PUSDIENAS

Grillēta tītara krūtiņa 200g,  
tvaicēti brokoļi 100g, kvinoja  
100g.

### UZKODA

Grieķu jogurts 100g,  
svaigas ogas/augļi 200g

### VAKARIŅAS

Cepts lasis 150g, brūnie rīsi  
100g, sparģeļi 100g.

### UZKODA

Burkānu nūjiņas 150g,  
humuss 50g

## 2. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu putra 70g, mandeļu  
sviests 20g, banāns 50g

### PUSDIENAS

Vistas gaļas sendvičs: vistas  
gaļa 120g, pilngraudu maizīte  
100g, dārzeņi salāti 100g.  
mērce 50g

### UZKODA

Biezpiens 200g + grieķu  
jogurts 150g, ananāš 150g,

### VAKARIŅAS

Cepts tofu 200g, rīsu nūdeles  
70g, tvaicēti brokoļi 100g +  
10g eļļa cepšanai

### UZKODA

Riekstu mix 40g

## 3. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Cepts tofu 200g, viena  
ola, avokado 50g + eļļa  
cepšanai 10g

### UZKODA

Banāns 150g.

### PUSDIENAS

Turku zirņu salāti: turku  
zirņi (konservēti)  
100g, salāti/ dārzeņi 200g,  
70g vistas gabaliņi, fetas  
siers 30g, olīveļļa 5g, 30g  
zemesrieksti

### UZKODA

Seleriju nūjiņas 200g,  
sagriezti ābols 200g,  
zemesriekstu sviests 20g.

### VAKARIŅAS

Grillēta vistas krūtiņa,  
200g, sparģeļi 200g, brūnie  
rīsi 100g.

## 4. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Auzu banānu un biezpiena  
plācenīši. ogas/augļi 100g.  
(recepšu grāmata)

### PUSDIENAS

Cepts lasis 150g ar brūnajiem  
rīsiem 100g un sparģeļiem 100g.

### UZKODA

Grieķu jogurts 100g + 20g  
zemesriekstu sviests  
ābols/apelsīns/persiks 250g

### VAKARIŅAS

Pokijs (recepšu grāmata)

### UZKODA

Sagriezti dārzeņi 100g,  
humuss 50g.

## 5. PIEMĒRS

### BROKASTIS

Proteīna smūtijs no proteīna  
pulvera 20g, mandeļu piens  
300ml, spināti 100g, banāns  
120g.

### UZKODA

Mājas siers 100g + auglis  
250g.

### PUSDIENAS

Tvaicēta menca 150g, briseles  
kāposti 200g, kvinoja 100g.

### VAKARIŅAS

Cepts liellopa steiks 150g,  
zaļās pupiņas 100g, cepts  
saldais kartupelis 200g + 10g  
eļļas gatavošanai

### UZKODA

Sagriezti dārzeņi 100g,  
humuss 50g, riekstu mix  
40g