

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 SAŅŒM TEV
IKDIENĀ NEPIECIEŠAMO.
SASTĀVDAĻU SVARS NORĀDĪTS
NEPAGĀTAVOTĀ VEIDĀ.

APTUVENI 1500 KCAL
100G P/ 50G F/ 140G C

1. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 200g, chia
sēklas 15g, ogu mix 100g (var
uz nakti atstāt lai ievilkas)

PUSDIENAS

Cepts lasis, 150g ar kvinoju
100g un brokoļiem 100g.

UZKODA

Dārzeņu nūjiņas 100g,
humuss 50g.

VAKARIŅAS

Grillēta vistas krūtiņa 150g,
lapu/dārzeņu salāti 100g,
olīveļļa, citrons, un etiķis.

2. PIEMĒRS

BROKASTIS

2 olas ar tofu 150g un
spinātiem 100g un 50g
avokado

PUSDIENAS

Kvinoja 80g + melnās
pupiņas 100g ar salātu mix
un tahini mērcīti 15g

UZKODA

Riekstu mix 30g

VAKARIŅAS

Grillētas garneles 150g ar
spargēļiem 150g un saldo
kartupeli 150g

3. PIEMĒRS

BROKASTIS

Auzu putra 100g +
mandeļu piens 250ml,
banāns 100g, rieksti 10g

PUSDIENAS

Lēcu zupa 300ml ar
bezglutēna maizīti 50g.

UZKODA

Burkānu un seleriju nūjiņas
100g + zemesriekstu sviests
20g

VAKARIŅAS

Cepta vistas krūtiņa 150g,
kvinoja 100g, sautēti spināti
100g

4. PIEMĒRS

BROKASTIS

Smūtijs ar spinātiem 50g,
banānu 100g, proteīna
pulveri 20g, mandeļu pienu
200ml

PUSDIENAS

Turku zirņu 150g stir-fry +
bezglutēna rīsu nūdeles 100g
un sojas mērce 15g

UZKODA

Sagriezti dārzeni un
gvakamoles mērce 30g

VAKARIŅAS

Cepts menca/ tilapija 150g ar
kvinoju 100g un briseles
kāposti 100g

5. PIEMĒRS

BROKASTIS

Grieķu jogurts 150g, chia sēklas
15g, ogu mix 100g (var uz nakti
atstāt lai ievilkas)

UZKODA

Tofu salāti: tofu 150g,
dārzeni/ salātlapas 200g,
balsamico mērce

PUSDIENAS

Pildīta paprika 200g ar
spinātiem, fetas sieru un
kvinoju 100g

VAKARIŅAS

Cepta vistas krūtiņa 150g,
kvinoja 100g, sautēti spināti
100g