

# Bombshell

Uztura plans sadarbībā ar Nutriciologs.lv

VEGAN  
1300 Kcal  
95g olb  
45g tauki  
130g 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	Auzu pārslas 30 g ar mandeļu pienu 100 ml + banāns 50 g + augu valsts proteīna pulveris (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g + salāti (salātu lapas, gurķi, tomāti)	300	35	5	25
Pusdienas	Tofu 200 g (cep/vāra) + brūnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 50 g (sver sausā veidā) + tvaicēti vai cepti dārzeņi (~100 g) + 5 g olīveļļa	416	46	15	23
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Turku zirņi 180 g (vārīti) + tofu 170g + dārzeņi 100 - 150 g + un garšvielas + rieksti 20g	480	41	22	30
Kopā		1330	136	45	92
Brokastis	Sojas jogurts 100 g + ogas 50 g + chia sēklas 30 g + augu valsts proteīns 30g un salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	418	27	18	36
Pusdienas	Rīsi/griķi/lēcas/bulgurs/kvinoja 60 g (sver sausā veidā) + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 100 g (salātu lapas, paprika, sīpoli, gurķi u.c.)	337	65	4	17
Uzkoda	Burkānu un seleriju nūjiņas 200 g + humuss 45 g	135	21	4	4
Vakariņas	Cepts tofu 120 g + brokoļi 150 g + brūnie rīsi 50 g (sver sausā veidā)	454	37	25	26
Kopā		1344	150	51	83
Brokastis	Smūtijs: Spināti 50 g, banāns 80 g, proteīna pulveris (augu) kaņepju/ zaļo zirnīšu/ sojas 20 g, mandeļu/sojas/kokosriekstu piens 150 ml	320	40	6	25
Pusdienas	Kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 70 g (sver sausā veidā), tvaicēti dārzeņi 80-100 g, 5 g olīveļļas	420	35	18	28
Uzkoda	Sojas/kokosriekstu jogurts 130 g, medus 10 g	150	25	3	9
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā), dārzeņi 80 g, tomātu mērce 30 g, cepts tofu 50 g	430	35	18	25
Kopā		1320	135	45	87
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 80 g, proteīna pulveri (kaņepju, zirņu, sojas) 35 g, mandeļu/kokosriekstu pienu 150 ml un riekstu mix 25g	396	26	18	38
Pusdienas	Saldaiss kartupelis 120 g + melnās vai pelēkās pupiņas 80 g (vārītas) + salāti 50 g + avokado 30 g + mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 10 g	262	53	2	10
Uzkoda	Sojas jogurts 100 g + medus 10 g + bezlaktozes biezpiens 100g	225	30	2	24
Vakariņas	Pilngraudu spageti 40 g (sver sausā veidā) + dārzeņi 80-100 g + bezlaktozes siers 20g + mērce (skatīt mērci, kur mazāk kaloriju) 30 g	375	29	19	27
Kopā		1258	138	41	99
Brokastis	Smūtijs ar spinātiem 50 g, banānu 100 g, augu valsts proteīna pulveri 20 g, mandeļu pienu 200 ml	350	40	7	25
Pusdienas	Pildīta paprika 150 g ar spinātiem 30 g, tofu 50 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā), 5 g eļļas	420	55	17	20
Uzkoda	Riekstu mix 15g	130	5	12	7
Vakariņas	Poke bļoda: Melnās pupiņas 80 g (vārītas), avokado 30g, tofu 50 g, kvinoja/brūnie, melnie rīsi/griķi/lēcas/bulgurs 40 g (sver sausā veidā)	450	35	18	32
Kopā		1350	135	54	84