



Futbola Kluba Valor Nedēļas Uztura Programma

Futbola Klubs Valor

www.fkvalor.lv

fkvalor@inbox.lv

+371 264 70 416

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
BROKASTIS	Pilngraudu pārslas ar pienu, vaniļu, žāvētiem augļiem un karoti medus.	Omlete, rudzu maize ar sieru un tomātiem (svaigs dārzeņis)	Jogurta, ogu un piln-graudu pārslu kātojums (jogurts bezpiedevu, pēc vajadzības pievieno ievārījumu, medu, saldus augļus, blendē)	Tunča (vistas, liellopa) sendvičs	Pilngraudu (griķu, auzu, miežu) pārslas ar pienu, vaniļu, žāvētiem augļiem un karoti medus.	Augļu salāti ar grieķu jogurtu (4-5 ēdamk.), ievārījumu un riekstiem	Pankūkas ar blendētu zemeņu (ogu) mērci (zemenes ar medu)
UZKODA	Avokado- kakao muss (veselīgās šokolādes maizītes)	Auzu cepumi (vēlams pašgatavoti)	Banāns	Dateles (žāvēti augļi), rieksti	C vitamīna kokteilis ar šķiedrvielām 1 glāze piens (bērzu sula) 100g smiltsērķšu ogas 100g mango 1 tējķ. Čia sēklas 1tējķ. Linsēklas (pievieno pēc malšanas)	Avokado maizītes 1 avokado 1-2 pilngraudu (rudzu) maizes šķēles Ķiršu tomāti (6-8) Saspaida avokado, liek uz maizes, pa virsu ķiršu tomāti.	Spēka salāi 50 g spināti ½ vidēji vārīta biete 100g kons. zirniši (vai pākstis) 100 g ziedkāposts 30-50 g ķirbju sēklas (linsēklas) Mērce: 1 ēd.k olīveļļas ,1 tējķ. Balzamiko, 1 tējķ. Dižonas sinepes, ½ apelsīna sulas
PUSDIENAS	Marokāņu burkānu zupa	Krāsnī cepts saldaiss kartupelis ar turku zirņiem un mērci	Pilngraudu spageti ar zaļo mērci	Āzijas garo nūdeļu zupa (maize pēc vajadzības)	Liellopa gaļas steiks ar brūnajiem rīsiem un dārzeņu slātiem, obligāti iekļaut papriku (+eļļa/citrons)	Vistas (liellopa) vrapš	Cepeškrāsnī cepta zivs ar dārzeņiem (ap 200g) Un burkānu-kartupeļu biezeni
UZKODA	Pilngraudu lavašs ar tunci (krabju gaļu)	Kefīra kokteilis ar linsēklām (spināti, kefīrs, 1tējķ. linsēklas). 250ml Var pievienot saldumam ½ banānu	Veselīgais olbaltumvielu kokteilis 250 ml (Protein) piens 1 Banāns 30g Čia sēklas Visas sastāvdaļas blendē līdz viendabīgai konsistencei, pasniedz remdenu.	Augļi	Pašgatavots musli batoniņš	Kefīra kokteilis ar linsēklām (spināti, kefīrs, 1tējķ. linsēklas). 250ml Var pievienot saldumam ½ banānu	C vitamīna kokteilis vai piena/ kefīra kokteilis
VAKARIŅAS	Biezpiens (līdz 150 g) ar grieķu jogurtu un tomātiem, dillēm, baziliku.	Vistas šķiņķi ar dārzeņiem maisā, griķi (pēc vajadzības)	Blendētas lēcas ar grieķu jogurtu + tītara (liellopa) maltā gaļa ar tomātu pastu +dārzeņu salāti	Pildītas kabaču laiviņas (ja pēc treniņa, tad papildus graudaudi)	Biezpiena plāceņi ar ievārījumu, blendētām ogām vai augļiem	Zupa (pēc izvēles)	Salāti ar bulguru/ Kabaču pankukas

REKOMENDĀCIJAS

- 7-10 gadi (zēni, vidēji ap 28 kg un 132 cm) nepieciešams no ~ 1500 līdz ~ 2000kcal (atkarīgs arī no treniņu skaita).
- 11-14 gadi (zēni, vidēji ap 45 kg un 157 cm) nepieciešams no ~ 2000-2500 kcal (atkarīgs arī no treniņu skaita).
- 15-18 gadi (zēni, vidēji ap 66 kg un 176 cm) nepieciešams no ~2600- 3000 kcal (atkarīgs arī no treniņu skaita).
- Diennaktī nepieciešamais šķidruma daudzums 30ml/kg. ~ 1h pirms treniņa izdzert papildus ap 400-500 ml ūdens un katras 20min nedaudz padzerties.
- Šķidruma balansu var noteikt arī pēc urīna- jo krāsa tumšāka, jo vairāk jādzer ūdens.
- Katru dienu apēst vismaz 400 g dārzeņus, iekļaut arī augļus.
- Ieteicams 2x ned uzturā iekļaut zivis, ja nelieto zivis, iekļauj riekstus/ maltas linsēklas un zivju eļļu
- Dzelzs avotus (aknas, gaļa, zivis, olas, mandeles, valrieksti, zaļie augi un dārzeņi) lietot kopā ar C vitamīnu saturošiem produktiem (dārzeņi, paprika, dilles, kāposti, kartupeļi (vārīti ar mizu), upenes...)

- Plānā ir iespējams mainīt pa dienām, vai likt savus variantus, tomēr pieturēties pie principa nepārēsties "smagnēju" pārtiku uz nakti.
- **PRINCIPS**, PIRMS treniņiem uzlāde ar ogļhidrātiem (graudaugi), jo tuvāk treniņam, jo augstāks GI (glikēmiskais indekss) produktā un mazāks apjoms, bet banāns ir laba alternatīva. Pirms treniņa ieteicams ir 2-2,5h neēst pamatmaltītes, taču GI uzkodas var iekļaut līdz pat 30 min pirms treniņa, ja nav citu iespēju. Neēst taukainus vai sāļus produktus pirms treniņiem. (saite <https://veseligsuzturs.lv/glikemiskais-indekss/>).
- PĒC treniņa apm.20-30 min uzņemt olbaltumvielas un ogļhidrātus, lai atjaunotu muskuļus un nodrošinātu ar enerģiju. Piemēram, piena- banāna kokteilis, makaroni ar sieru un dārzeņiem.

PAR AUTORI:



Agrita Spēlmane

Uztura speciāliste un fitnesa trenere

Piedāvāju sastādīt detalizētus uztura plānus gan bērniem, gan pieaugušajiem, atkarībā no mērķa, kā arī konsultācijas.

agrita.spelmane@gmail.com

TĀLĀK: RECEPTES ►

RECEPTES



Jogurta, ogu un pilngraudu pārslu kārtojums

- Bezpiedevu jogurts 200ml
- Mellenes, zemenes, avenes vai citas ogas
- Banāns 100g
- Pilngraudu auzu pārslas 30-40g
- Kanēlis

Sablendē jogurtu ar šķēlēs sagrieztu banānu un ½ no ogām, izkārtu trauciņos un liek atdzesēties, auzu pārslas apbrūnina uz pannas, pievieno nedaudz kanēļa, pārējās ogas un auzu pārslas kārtu traukā un gatavs baudīšanai (1-2 porcijas)



Tunča (vistas, liellopa) sendvičs

Apgrauzdēt 2 pilngraudu maizes šķēles. 1 maizes šķēlei virsū uzlikt salāta lapu, riņķos sagrieztu nelielu tomātu, 90g tunci savā sulā (tunci var aizvietot ar vārītu vai krāsnī ceptu vistas/tītara fileju), 1/4 t.k. franču sinepes, 1 t.k. grieķu jogurta, virsū uzlikt vēl vienu maizes šķēli. Porcija (vidēji): 300kcal



Vistas vrapš

- 6 Pilngraudu tortiljas
- 600g vistas vai tītara filejas
- 1 paprika
- 200g konservētu ananāsu
- 1 tējkarote paprikas vai čili pulvera
- 50g siera

Pannā, apcep gaļu, pievieno paprikas/ čili pulveri, sagrieztu papriku un beigās ananāsus. Uz tortilām izklāj tomātu pastu, liek gaļu un uzkaisa sieru, aizloka apakšējo malu, sarullē un aizsprauž ar kociņu. Liek cepeškrāsnī 180 grādos uz 5-7 min.

RECEPTES



Pildītas kabaču laiviņas

- 3 vidēja izmēra kabači
- 300 g vistas vai tītara maltā gaļa
- 150g Tomātu pasta
- 1 sīpols
- 1 ola
- 100-150g cietā siera (Parmesan)
- 1 tējkarote olīveļļas
- Himalaju sāls
- Pipari
- Pētersīļi,/ baziliks/ dilles

Gareniski sagriež kabaci divās daļās, ar karoti izņem mīkstumu. Sagriež sīpolu un apcep, liek atsevišķā traukā, apcep malto gaļu, tad pievieno kabaču mīkstumu, visu saliek traukā, pievieno 1 olu, sapilda masu kabaču pusītēs, apsmidzina ar olīveļļu.

Uz cepampapīra izkārt pildītos kabačus, cep 180 grādos ~ 30min, pārkaisa ar sieru, turpina cept, līdz siers izkūsis, garnē ar sakapātiem zaļumiem. Pasniedz ar kefīru vai paniņām



Kabaču pankūkas no turku zirņu miltiem

- 2 ēdamk. turku zirņu miltu
- 500-600 gr. Kabača
- sīpols, ķiploks
- 1 tējkarote olīveļļas

Kabačus sarīvē, izspiež sulu. Sajauc visas sastāvdaļas un gatavo pankūkas ietaukotā pannā, ar aizsegtu vāku, uz minimālās uguns. Lai pankūkas nebūtu mitras no iekšpusēs, tās var ielikt krāsnī vēl uz 20 minūtēm.

RECEPTES



Pilngraudu spageti ar zaļo mērci (6 porcijas)

- 250g pasta (pilngraudu)
- 1 tējkarote olīveļļas
- 150g Zaļās pupiņas (vai zirņi)
- 70g Loki
- 1 paprika
- 50ml piens
- 200g Brokoļi
- 200g ķiršu tomāti
- 200g svaigais siers (Philadelphia light)
- 1 daiva ķiploka
- Garšvielu maisījums
- Citrona sula

Uzvāra pastu nedaudz sālītā ūdenī (~ 10min). Pa to laiku dārzeņus (smalki sakapāti zaļie sīpoli, zaļie zirņi vai pupas ar olīveļļu, brokoļi un paprika) cepšanas pannā apcep 5 –6 minūtes, līdz tie kļūst mīksti, un sagriež uz pusēm ķiršu tomātus, noņem ceptos dārzeņus. Nokāš makaronus, atstāj 2 ēdamkarotes šķidruma mērcei. Traukā ar ūdeni pievieno svaigo sieru, pienu, garšvielas, sasmalcinātus (kaltētus) ķiplokus, sablendē viendabīgā masā, ieliek traukā makaronus un vārītos dārzeņus, samaisa līdz viendabīgai masai.



Ķirbju krēmzupa

- 1 liela saujaļēcas (noskal. un notecinātas)
- 1 sīpols
- 250 ml ūdens
- 450g ķirbja (mazāk salda)
- ½ tējk. timiāna
- sāls un pipari garšai
- (200ml grieķu jogurta)
- Koriandrs, pētersīļi

Uzvāra pupiņas/lēcas, nolej ūdeni, uzvāra ķirbi nelielā ūdens daudzumā, pievienojot timiānu, apcep sīpolus, sablendē pupiņas/lēcas, sīpolu un buljonu viendabīga masā, var pievienot grieķu jogurtu, ja masa ir pārlietu bieza un uzskarsēt vēlreiz, garnēt ar jogurtu un zaļumiem.

RECEPTES



Āzijas garo nūdeļu zupa

- 180g nevārītas olu nūdeles
- 2 cāļa krūtiņas vai 400g liesas cūkgaļas
- 2 ēdamkarotes sojas/ terijaki mērces
- 2 ēdamkarotes rapšu/olīveļļas
- ½ tēj.k. malta ingvera
- 1 ķiploka daiviņa, malta
- 1 iepakojums bio vistas buljona
- 1 selerijas sakne, sīki sagriežta
- 200g zirņu pākstis, uz pusēm sagrieztas
- 150g salātu maisījuma vai Ķīnas kāposta
- Puravs
- Svaigas koriandra lapas, pēc izvēles

Uzvāra nūdeles, noskalo ar aukstu ūdeni, notecina lieko, sagriež gaļu, pievieno sojas vai terijaki mērci un piparus, apcep, kamēr brūna, un nedaudz pasautē, izņem no katla, ielej katlā eļļu, pievieno ingveru un ķiploku pulveri, pievieno seleriju un zirņu pākstis, turpina vārīt, gaļai pievieno salātus/ kāpostu, ieber katlā, pavāra, pievieno nūdeles un uzber puravu, ja nepieciešams pievieno koriandru.



Avokado- kakao muss

- 4 vidēja izmēra avokado
- 12 mīkstas dateles
- 7 ēdamkarotes kakao
- 1 tēj.k.vaniļas
- Nedaudz sāls

Dateles ieliek ūdenī uz 15 min, izņem avokado mīkstumam, sajauc visas sastāvdaļas kopā, sablendē un ieliek ledusskapī uz 2h atdzesēties, smērē uz maizes (sausmaizes).

RECEPTES



Salāti ar bulguru

- 1 glāze bulgurs
- 400g tomāti
- 300g gurķi,
- 3 gb. sīpolloki,
- 5 ēd.k. olīveļļa
- 1 citrons/ garšvielas

Bulguru pagatavo, kā norādīts uz iepakojuma, un atdzesē. Tomātus un gurķus nomizo un sīki sagriež. Sasmalcina sīpollokus, pētersīļus, pierīvē citriona miziņu. Dārzeņus un garšaugus sajauc ar atdzesētiem bulgura putrainiem, pievieno citrona sulu, olīveļļu, kā arī garšvielas. (Var atdzesēt, var pasniegt siltu). Porcija: ~400kcal.



Marokāņu burkānu zupa

- 1l dārzeņu buljons
- 4 lieli burkāni
- 1 kartupelis
- 1 tēj.k. sāls
- 1 tēj.k. ķīmenes
- ½ tēj.k. koriandrs
- ½ tēj.k. kanēlis
- ¼ tēj.k. garšvielas
- ¼ tējkarote pipari
- 220 g bezpiedevu jogurta
- 100g lobītas ķirbju sēklas
- 5 tēj.k. Olīveļļas

Sagriež burkānus un kartupeli, apcep eļļā, pievieno dārzeņu buljonu (bio), pievieno garšvielas, ķīmenes, kanēli, sāli, vāra, nedaudz atdzesē, visu masu blendē un pievieno bezpiedevu jogurtu, vēlreiz uzkarsē un servē ar ķirbju sēklām.