

ANNOSTEN KOOSTAMINEN

Syömmme **neljä ateriaa**, säännöllisesti **neljänä sinulle sopivana ajankohtana**. Ateriat koostuvat seuraavista **neljästä ryhmästä**:

- ✓ **Proteiini**
- ✓ **Energia** (rasvat ja hiilihydraatit)
- ✓ **Kuidut**
- ✓ **Suojaravinteet** (vitamiinit, hivenaineet, antioksidantit)

Ateriat ajoitetaan omaan vuorokausirytmiin sopivaksi.



PROTEIINI

1 annos / ateria

Annokset on grammoina, jos muuta ei ole ilmoitettu.	MIEHEN ANNOS	NAISEN ANNOS
ELÄINPERÄISET LÄHTEET		
kana, kalkkuna	150	100
jauheliha (rasvaa max 17 %)	150	100
kokolihipihvit ja paistit	150	100
lihaleikkeleet (lihapitoisuus yli 90%)	150	100
maksa	150	100
kala	150	100
katkarapu	200	150
mäti	125	80
kananmuna (kpl)	3	2
raejuusto	200	125
rahka , rahkajogutti, proteiinivanukkaat	250	150
Mifu jauhis/suikale	125	80
juustot (rasvaa max 10%)	90	60
salaattijuusto (rasvaa max 7%)	150	100
proteiinijauheet	35	25
KASVIPERÄISET LÄHTEET		
tofu	150	100
soijarouhe tai -suikaleet	60	40
Nyhtökaura	100	70
Härkis	100	70
Hernis	35	25
quorn	200	125
Alpro Greek Style (no sugars)	400	250
Alpro natural (no sugars)	600	400
kasvisleikkele Bon vegan tai Muu	150	100
vegejauhio Pirkka	150	100
kasvisnakkii Bon Vegan	150	100

HUOM!
Painot on tuore-
tai raakapainoja.

2 annosta / ateria + energialisä tarvittaessa 1 annos

Annokset on grammoina	MIEHEN ANNOS	NAISEN ANNOS
RASVAN LÄHTEET		
PEHMEÄT RASVAT		
oliivi- tai rypsiöljy	15	10
pähkinä-, siemen- tai avokadoöljy	15	10
pähkinät ja siemenet (myös voit ja tahnat)	30	20
oliivit tai avokado	100	70
majoneesi	25	15
pesto	30	20
soija- ja auringonkukkalesiitiini	15	10
KOVAT RASVAT		
rasvaiset juustot (rasvaa yli 17 %)	30	15
voi	10	5
kerma ja vastaavat tuotteet (yli 10 % rasvaa)	30	15
ruokakerma (rasvaa 10%)	100	50
rasvaiset jogurtit, kermaviili (rasvaa 10 %)	100	50
rasvainen liha (rasvaa yli 17 %)	30	15
tumma suklaa (yli 70% kaakaota)	20	10
kylmäpuristettu kookosöljy	10	5
kookosmaito	50	25
HIILIHYDRAATIN LÄHTEET		
kaura, ruis, ohra, vehnä	40	25
tattari ja muut viljat	40	25
riisi, riisinuudeli	40	25
peruna	190	120
bataatti	150	100
pasta	40	25
maissin jyvät	125	70
hirssi	40	25
kvinoa	40	25
leipä ja tortillat tuoteselosteen mukaan: hiilihydraatti määrä grammoina	30-35	15-20

HUOM!
Painot on tuore-
tai raakapainoja.

KUIDUT JA SUOJARAVINTEET

Tavoitemäärä tästä kategoriasta on 500 - 800 grammaa per päivä. Sopivasti tarkoittaa sitä määrää mikä on sopiva sinun ruuansulatuksellesi ja makuusi. Määrät koskee myös sokeroimattomia soseita.

Annokset on grammoina	MIEHEN ANNOS	NAISEN ANNOS
KASVIKSET		
kurkku, tomaatti, paprika	sopivasti	sopivasti
porkkana, nauris, lanttua, punajuuri, palsterakka	sopivasti	sopivasti
salaatin lehdet, pinaatti, rucola	sopivasti	sopivasti
kesäkurpitsa, munakoiso	sopivasti	sopivasti
parsa- ja muut kaalit, tankoparsa	sopivasti	sopivasti
hapankaali, kimchi	sopivasti	sopivasti
sienet	sopivasti	sopivasti
retiisi, maa-artisokka	sopivasti	sopivasti
varsiselleri	sopivasti	sopivasti
idut (sinimailanen, mungopapu)	sopivasti	sopivasti
herne, herneenverso,	sopivasti	sopivasti
raparperi	sopivasti	sopivasti
yrtit, kuivamausteet (sokeroimattomat)	sopivasti	sopivasti
suola (grammaa / päivä)	7	5
MARJAT JA HEDELMÄT (VOIT VALITA 2 ANNOSTA / PÄIVÄ)		
mustikka, mansikka, vadelma	150	100
viinimarjat, puolukka, karpalo, lakka	150	100
omena, päärynä	150	100
mandariini/satsuma/klementiini/appelsiini/greippi	150	100
luumu, kiivi	150	100
verkko-, vesi-, hunaja- tai cantaloupemeloni	150	100
sato-, myski-, hokkaido- ja spagettikurpitsa	150	100
ananas, mango	120	80
kirsikka	120	80
banana, viinirypäleet, granaatinomenansiemenet	100	60
persimon, khaki, sharon	100	60

HUOM!
Painot on tuore-
tai raakapainoja.

PAVUT JA LINSSIT

Yleisesti **pavut ja linssit sisältävät reilusti hiilihydraatteja ja proteiineja**. Suuremmilla määrillä ne siis voivat toimia molempien lähteenä. Pieniä määriä makua ja tekstuuria tuomaan ei kannata lähteä laskemaan.

Seuraavassa **yleiset määrät, joilla tulee yksi hiilihydraatti- ja proteiinin-annos täyteen. Tällöin ateriaan lisätään vain yksi energia-annos.**

Vihreä taitepapu ja edamame- eli soijapapu ovat poikkeuksia. **Vihreä taitepapu on suojaravinne**, eli sen määriä ei tarvitse laskea. **Soijapapu taas on vain proteiinin lähde.**

Säilötyistä pavuista voit tarkistaa ravintosisällön pakkauksen kyljestä. Viereiselle sivulle olemme laskeneet määrät yleisemmin käytössä oleville pavuille. Tavoitemäärä proteiinia per annos on naisilla 15–20 g ja miehillä 25–30 g.

Annokset ovat grammoina, jos muuta ei ole ilmoitettu.	MIEHEN ANNOS	NAISEN ANNOS
SUOJARAVINNE		
Vihreä taitepapu, tuore/pakaste	vapaasti	vapaasti
PROTEIINIIN LÄHDE		
Soija- eli edamame pavut tuore/pakaste	150	100
Soijapapu, kuivattu	100	70
PROTEIININ JA ENERGIAN LÄHTEET		
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu suolaliemessä	350	230
Kikherneet ja linssit suolaliemessä	400	230
Härkäpapu, tuore	300	200
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu kuivattu	140	80
Kikherneet ja linssit kuivatut	120	70
Härkäpapu kuivattu	110	60