

4x4x4 RUOKAMALLI



RUOKAMALLI

Syömme **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 vuorokausi-rytmiin sopivaksi.



TÄSTÄ PÄÄSET TAULUKKON MISTÄ
NÄET RUOKA-AINEIDEN MÄÄRÄT JA RYHMÄT

NÄIN KOKOAT ATERIAN 4X4X4 -MALLILLA

🍴 **1 x proteiiniannos**

2 x energia-annos

🌿 **1 x kuituja ja suojaravinteita oman tarpeen mukaan** (marjoja tai hedelmiä max. 2 annosta päivässä) Yhteensä 500 – 800 grammaa per päivä.

Ateriasuunnitelmassa ateriat ovat koostettu tämän periaatteen mukaan:

- ✓ Kaikki ateriat sisältävät tasapainoisesti **proteiinia, kuituja ja suojaravinteita**.
- ✓ **Rasva on pääasiallinen energianlähde** aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä.
- ✓ **Ilta- ja aamupalalla energian lähteenä toimii myös hiilihydraatit**, jotka tukevat palautumista, unen laatua ja vatsan toimintaa.

ENERGIALISÄ – TARPEEN MUKAAN

Malliin kuuluu myös **energialisä**, jota käytetään yksilöllisen tarpeen mukaan.

💡 Käyttöperusteet:

👤 **Aktiivisuus** (työ, fyysiset askareet, liikunta)

🐾 **Vatsan toiminta**

Oma **jaksaminen ja olotila**

Energialisäksi valitaan **1 annos listan energia-kategoriasta**.

Energialisä **lisätään suoraan valmiiseen reseptiin** tai itse koottuun ruokamallin mukaiseen ateriaan.

SYÖMISEN RENTOUS JA JOUSTAVUUS

Syömiseen kuuluu olla **rentoa** – jokaisen aterian ei tarvitse olla täydellinen. Lisäksi **kerran viikossa** voit nauttia **yhden mielitekoaterian** koh-
tuuden periaatteella.

🍰 Viikkomateriaalit sisältävät **viikoittaisen jälkiruokareseptin**, jota voit hyödyntää mielitekoaterialla.

NESTEYTYS

Vähintään **1,6 litraa nestettä** päivässä, johon voi sisällyttää:

- 💧 **Vesi**
- 💧 **Kahvi, tee** (kahvimaitoa voi käyttää)
- 💧 **Sokeroimaton kivennäisvesi**

Nestemäärän saat helposti täyteen:

- ✔️ Juomalla **2 lasia vettä heti herättyä** (n. 2 dl per lasi)
- ✔️ Juomalla **2 lasia nestettä jokaisella** aterialla

ALKOHOLI JA JOUSTAVUUS

🍷 Startti 2.0 -mallissa **alkoholia ei suositella**, mutta jos haluat, voit sisällyttää **kaksi ravintola-annosta viikossa** osaksi rentouden mallia.