

RUOKAVALION RUNKO

OHJEET ATERIAN KOOSTAMISEEN

Ruokavalio noudattaa neljän aterian päivärytmiä.

Ateriat koostetaan alla olevista raaka-aineista seuraavalla tavalla:

- ✓ **Valitse yksi proteiininlähde.**
- ✓ **Perusaterialla valitse kaksi rasvanlähdettä.**
 - Jos aterian proteiinin lähde on rasvainen, valitse vain yksi rasvanlähde.
- ✓ **Valitse kaksi tai useampi kuidun ja suojaravinteiden lähdettä.**
 - Marjoja voit valita kahden annoksen verran päivässä. Marjojen syöminen on omavalintaista eli niiden syöminen ei ole ehdotonta painonpudotuksen kannalta.
- ✓ **Valitse kuluttavan aktiiviteetin jälkeiselle aterialle yksi proteiinin lähde, yksi hiilihydraatin lähde ja yksi rasvanlähde sekä kuidun ja suojaravinteiden lähteet normaalisti.**
- ✓ **Omega-3 -lisä voidaan ottaa kerran päivässä muun rasvan lisäksi, se ei korvaa rasvanlähdettä aterialla, jolla se otetaan.**
- ✓ **Suola jaetaan tasaisesti kaikille aterioille.**

Lisäksi:

- ✓ Juo vettä päivän aikana noin 1,5-2 litraa.
- ✓ Veden lisäksi voit juoda kahvia, teetä ja erilaisia haudukkeita.
- ✓ Nauti alkoholia enintään yhden annoksen verran viikkoa kohden.
- ✓ Raaka-aineiden paino ovat kuiva-/raakapainoja ja alkuun suosittelimme niiden punnitsemista.

SEURANTA

- ✓ Ota alussa itsestäsi valokuva, paino ja vyötärön ympärysmitta navan kohdalta.
- ✓ Ota myös rintakuva, jossa näkyvät kasvot, kaula ja hartiat.
- ✓ Voit seurata edistymistä mittojen osalta ottamalla kerran viikossa painon ja vyötärön ympärysmittan.
- ✓ Halutessasi voit jakaa foorumilla omaa edistymistäsi, mutta vertailua ei kannata tehdä.
- ✓ Ota kahdeksan viikon jälkeen uusi valokuva ja vertaa alussa ottamaasi.

PROTEIININ LÄHTEET

1 annos tästä		
	miehet	naiset
jauheliha (5-10 % rasvaa)	150 g	100 g
koko lihapihvit, paistit ja maksa (vähärasvaiset)	150 g	100 g
kalkkuna ja kana (100% lihapitoisuus)	150 g	100 g
kala (vähärasvainen esim. sei tai tonnikala)	150 g	100 g
katkarapu	200 g	150 g
raejuusto	200 g	125 g
tofu	150 g	100 g
quorn	200 g	125 g
proteiinijauheet	35 g	25 g
Mifu jauhis/suikale	125 g	80 g
Mifu ruokarae	200 g	125 g
Alpro Greek Style (no sugars)	400 g	250 g
Alpro natural (no sugars)	600 g	400 g
RASVAISET PROTEIININ LÄHTEET		
kananmuna (kpl)	3	2
rasvainen kala (esim. lohi)	150 g	100 g
rasvainen liha (+ 10% rasvaa)	150 g	100 g

KASVISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVILLE OMAT OHJEET SIVULLA 5.

KUIDUT JA SUOJARAVINTEET

2 tai enemmän annosta tästä		
	miehet	naiset
kuitulisiä (tl)	2tl	1 tl
kurkku	sopivasti	
tomaatti	sopivasti	
paprika	sopivasti	
lehtisalaatit, pinaatti	sopivasti	
parsa- ja muut kaalit	sopivasti	
idut (sinimailanen, mungopapu)	sopivasti	
kesäkurpitsa	sopivasti	
munakoiso	sopivasti	
sienet	sopivasti	
varsiselleri	sopivasti	
hapankaali, kimchi	sopivasti	
yrtit	vapaasti	
kuivamausteet	vapaasti	
suola jodioitu (päiväannos)	7 g	5 g

JUUREKSET TULEVAT MUKAAN VIIKOLLA 6

MARJAT

Voit valita 2 annosta päivässä tästä		
	miehet	naiset
mustikka	150 g	100 g
mustaherukka	150 g	100 g
punaviinimarja	150 g	100 g
vadelma	150 g	100 g
mansikka	150 g	100 g
puolukka	150 g	100 g
+ muut sokeroimattomat marjat	150 g	100 g

HEDELMÄT TULEVAT MUKAAN VIIKOLLA 6

RASVAN LÄHTEET

2 annosta tästä paitsi kuluttavan aktiviteetin jälkeen 1 annos		
	miehet	naiset
oliiviöljy	15 g	10 g
avokadoöljy	15 g	10 g
avokado	100 g	70 g
kylmäpuristettu rypsiöljy	15 g	10 g
soija- ja auringonkukkaletsiini	15 g	10 g
pähkinä- ja siemenöljyt	15 g	10 g
pähkinät ja siemenet	30 g	20 g
voi	10 g	5 g
kovat rasvaiset juustot	30 g	20 g
kaakaovoit	10 g	5 g
kylmäpuristettu kookosöljy	10 g	5 g

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET

1 annos tästä kuluttavan aktiviteetin jälkeen		
	miehet	naiset
kaura	80 g	50 g
tattari ja muut viljat	80 g	50 g
riisi	80 g	50 g
peruna	380 g	240 g
bataatti	300 g	190 g
pasta	80 g	50 g
hirssi	80 g	50 g
kvinoa	80 g	50 g

KASVISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVIEN LISÄOHJEET

Perusaterioilla joilla rasva toimii pääasiallisena energian lähteenä, voit käyttää seuraavia proteiinin lähteitä

1 annos tästä		
	miehet	naiset
nyhtökaura	100 g	70 g
soijasuikeleet tai -rouhe	60 g	40 g
raejuusto	200 g	125 g
tofu	150 g	100 g
quorn	200 g	125 g
proteiinijauheet	35 g	25 g
Mifu jauhis/suikale	125 g	80 g
Mifu ruokarae	200 g	125 g
Alpro Greek Style (no sugars)	400 g	250 g
Alpro natural (no sugars)	600 g	400 g
RASVAISET PROTEIININ LÄHTEET		
kananmuna (kpl)	3	2
Vihreät jauhis/pihvit	150 g	100 g
Next level vegejauhio	150 g	100 g

+ muut kasvisproteiinin lähteet, joissa hiilihydraatti määrä jää alle 10 g annosta kohden (proteiinin määrä miehillä 25-30 g ja naisilla 15-20 g.)

Kuluttavan aktiviteetin jälkeen yllämainittujen lisäksi sopivat myös hiilihydraatteja enemmän sisältävät kasviproteiinin lähteet. Jos haluat näitä soveltaa, niin laske tuotteen ravintoarvoista proteiinin määrä annosta kohden miehillä 25-30 g ja naisilla 15-20 g. Tämän jälkeen laske hiilihydraattien määrä miehillä 60-70 g ja naisilla 35-45 g.

Esimerkiksi:

Härkis miehillä 150 g ja naisilla 100 g, tämän kanssa riisiä miehille 65 g ja naisille 40 g + yksi rasvanlähde

Extra huomio: Jos syöt puhtaasti kasvisruokavaliota muista ottaa **B-12 vitamiini lisäravinteena ja tarpeen mukaan rautaa.**

- ✓ Kuitulisää suosittelemme käyttämään tukemaan suoliston hyvää toimintaa. Jos sinulla ei ole haasteita vatsantoiminnan kanssa niin kuitulisä ei ole tarpeellinen. Kuitulisät käydään huolellisesti läpi viikolla 2 kun käsitellään paremmin vatsantoimintaa.
- ✓ D-vitamiinia suosittelemme 100 mcg, mikä on tällä hetkellä aikuisen turvallisen saannin yläraja. D-vitamiinia ei ole ehdotonta syödä tuota määrää, mutta tällä määrällä tuetaan terveenä pysymistä painon pudotuksen aikana mahdollisimman hyvin. Halutessasi voit syödä pienemmän määrän tai olla syömättä kokonaan.
- ✓ Omega 3 rasvahappoja suosittelemme ottamaan lisänä, jotta rasvahappojen suhteet korjaantuisivat tai pysyisivät mahdollisimman hyvinä. Tällä on positiivisia vaikutuksia sydämen ja verisuonten terveyteen sekä tulehduksellisiin tiloihin. Määrät on suositeltu näitä asioita tukemaan mahdollisimman hyvin. Omega-3 lisää ei kuitenkaan ole pakko käyttää painon pudotuksen onnistumisen takia tai voit syödä purkin ohjeistuksen mukaan.

ÄLÄ KÄYTÄ OMEGA-3 RASVAHAPPOJA JOS SINULLA ON VERENOHENNUSLÄÄKITYS TAI KÄRSIT VERENHYYTYMISEEN LIITTYVÄSTÄ SAIRAUDESTA. Jos et ole varma konsultoi asiasta lääkärisi kanssa.

ESIMERKKIPÄIVÄ

ESIMERKKIPÄIVÄN RYTMITYS:

Tämä on vain esimerkki. Voit itse päättää mihin aikaan syöt.

- ✓ **06.30** silmät auki ja uuteen energiseen päivään
- ✓ Vessa käynnin jälkeen puntarille ja vyötärön mittausta (kerran viikossa)
- ✓ Kuitu veden kanssa huiviin ja ateria I valmistukseen
- ✓ **07.00** ateria I rauhassa pureskellen ja kahvit tai teen rauhassa hörppien
- ✓ Päivän aterioiden mukaan ottaminen tarvittaessa
- ✓ **09.00** veden juonti 3- 5 dl
- ✓ **11.00** ateria II
- ✓ **14.00** veden juonti 3-5 dl päivä kahvin tai teen kera
- ✓ **16.00** ateria III
- ✓ **18.00** veden juonti 3-5 dl
- ✓ **20.00** puhelimen pois päältä ja rauhoittuminen
- ✓ **21.00** ateria IV rauhassa pureskellen ja miettien valmiiksi seuraavan päivän kulkua
- ✓ **22.00** rauhoittumista ja päätä tyynyyn

ERIKOISTILANTEITA:

- ✓ Jos pystyt syömään vain kolme ateriaa päivässä, jaa pois jäävän aterian sisältö muille aterioille. Ei tarvitse jakaa tasaisesti, vaan voit syödä esimerkiksi yhden isomman aterian.
- ✓ Vuorotyöläiset rytmittävät syömiset työvuorojen mukaan. Yövuoroissa syömiset oman olon mukaan eli yövuoron voi olla syömättä ja vaihtaa ateria rytmin kolmeen tai mahdollisesti kahteen, jolloin tulee päivään kaksi isompaa ateriaa.
- ✓ Jos alkuun on vaikea syödä tätä määrää niin jätä kasvisten osuutta pienemmäksi, mutta pyri saamaan ohjeissa oleva määrä rasvaa ja proteiinia päivän aikana.

ESIMERKKIPÄIVÄN RUOKAILUT Suluissa kasvissyöjän vaihtoehdot.

- ✓ Heti herättyä kuitulisiä 2 tl veteen liotettuna (ei välttämätön)

NAISET

Ateria 1

- ✓ 2 kpl kananmunaa
(250 g Alpro greek style no sugars)
- ✓ 10 g oliiviöljyä
- ✓ hapankaali, kurkku, salaatti
- ✓ 100 g mustaherukoita
- ✓ suolaa ja mausteita maun mukaan
- ✓ Omega 3-lisä (epa + dha =1500 mg)
- ✓ D-vitamiini 100 mcg

Ateria 2

- ✓ 100 g kanaa/kalkkunaa
(100 g tofu)
- ✓ 70 g avokado
- ✓ 5 g voi / kylmäpuristettu kookosöljy
- ✓ salaattia sopivasti
- ✓ 100 g mustikoita
- ✓ suolaa ja mausteita maun mukaan

Ateria 3

- ✓ 100 g jauhelihaa rasvap. max 10%
(80 g Mifu suikale)
- ✓ 10 g oliiviöljy
- ✓ 20 g pähkinöitä
- ✓ paprikaa, tomaattia ja yrttejä sopivasti

Ateria 4

- ✓ 100 g kanaa/kalkkunaa
(100 g tofu)
- ✓ 10 g oliiviöljyä
- ✓ 5 g voi / kylmäpuristettu kookosöljy
- ✓ parsakaali, rucola, kurkku sopivasti

Tai jos on aktiviteetin jälkeinen ateria:

- ✓ 190 g bataattia
- ✓ 100 g rasvatonta kalaa
(100 g tofu)
- ✓ 10 g avokadoöljyä
- ✓ sopivasti kasviksia

MIEHET

Ateria 1

- ✓ 3 kpl kananmunaa
(400 g Alpro greek style no sugars)
- ✓ 15 g oliiviöljyä
- ✓ hapankaali, kurkku, salaatti
- ✓ 150 g mustaherukoita
- ✓ suolaa ja mausteita maun mukaan
- ✓ Omega 3-lisä (epa + dha =2000 mg)
- ✓ D-vitamiini 100 mcg

Ateria 2

- ✓ 150 g kanaa/kalkkunaa
(150 g tofu)
- ✓ 100 g avokado
- ✓ 10 g voi / kylmäpuristettu kookosöljy
- ✓ salaattia sopivasti
- ✓ 150 g mustikoita
- ✓ suolaa ja mausteita maun mukaan

Ateria 3

- ✓ 150 g jauhelihaa rasvap. max 10%
(125 g Mifu suikale)
- ✓ 15 g oliiviöljy
- ✓ 30 g pähkinöitä
- ✓ paprikaa, tomaattia ja yrttejä sopivasti

Ateria 4

- ✓ 150 g kanaa/kalkkunaa
(150 g tofu)
- ✓ 15 g oliiviöljyä
- ✓ 10 g voi / kylmäpuristettu kookosöljy
- ✓ parsakaali, rucola, kurkku sopivasti

Tai jos on aktiviteetin jälkeinen ateria:

- ✓ 300 g bataattia
- ✓ 150 g rasvatonta kalaa
(150 g tofu)
- ✓ 15 g avokadoöljyä
- ✓ sopivasti kasviksia