

8 viikon Startti – ATERIOIDEN KOOSTAMINEN VIIKOSTA 6 ETEENPÄIN

Annokset on merkitty grammoina ja raakapainona, lukuunottamatta kananmunat on kappaleina ja kuitulisä teelusikallisina.

1 annos / ateria tästä	2 annosta / ateria tästä paitsi kuluttavan aktiviteetin jälkeen 1 annos		2 tai enemmän annosta / ateria tästä		kuluttavan aktiviteetin jälkeen 1 annos / ateria tästä		voit valita 3 annosta / päivä tästä							
PROTEIINIIN LÄHTEET	M	N	RASVAN LÄHTEET	M	N	KUIDUT JA SUOJARAVINTEET	M	N	HIILIHYDRAATIT	M	N	MARJAT JA HEDELMÄT	M	N
jauheliha	150	100	oliiviöljy	15	10	kuitulisä (tl)	2tl	1 tl	kaura	80	50	mustikka	150	100
kokolihapihvit ja paistit	150	100	avokadoöljy	15	10	munakoiso	sopivasti		tattari ja muut viljat	80	50	mustaherukka	150	100
kana	150	100	kylmäpuristettu rypsiöljy	15	10	varsiselleri	sopivasti		riisi	80	50	punaviinimarja	150	100
kalkkuna	150	100	pähkinä- ja siemenöljyt	15	10	idut (sinimailanen, mungo-papu)	sopivasti		peruna	380	240	vadelma	150	100
kala	150	100	pähkinät ja siemenet	30	20	herneenverso, herne	sopivasti		bataatti	300	190	mansikka	150	100
katkarapu	200	150	sojalesetiini	15	10	retiisi	sopivasti		pasta	80	50	puolukka	150	100
maksa	150	100	auringonkukkalesetiini	15	10	porkkana, nauris	sopivasti		hirssi	80	50	verkko-/cantaloupe-meloni	150	100
raejuusto	200	125	oliivit	100	70	raparperi	sopivasti		kvinoa	80	50	greippi	150	100
tofu	150	100	avokado	100	70	kurkku	sopivasti					päärynä	150	100
quorn	200	125				tomaatti	sopivasti					kiivi	150	100
proteiinijauheet	35	25	rasvaiset juustot	30	20	paprika	sopivasti					vesimeloni	150	100
kananmuna (kpl)	3	2	voi	10	5	lehtisalaatti, pinaatti	sopivasti					omena	150	100
rahka *	250	150	kylmäpuristettu kookosöljy	10	5	parsa- ja muut kaalit	sopivasti					hunajameloni	150	100
Alpro Greek Style (no sugars)	400	250	kookosmaito	50	30	hapankaali, kimchi	sopivasti					persikka/nektariini	150	100
Alpro natural (no sugars)	600	400	kerma ja muut vastaavat	30	15	kesäkurpitsa	sopivasti					mandariini/appelsiini	150	100
Mifu jauhis/suikale	125	80	jogurtit 10% rasva	100	50	sienet	sopivasti					luumu (tuore)	150	100
Mifu ruokarae	200	125				yrtit	vapaasti							
						kuivamausteet	vapaasti							
						suola	7	5						

*Rahkat ja sen kaltaiset sokeroimattomat (makeutusaineet oman tilanteen mukaan) tuotteet soveltuvat proteiinin lähteenä. Määrät naisilla 150-200 g (proteiinia 15-20 g) ja miehillä 250-300 g (proteiinia 25-30 g).