Ohjeet aterioiden koostamiseen

Tässä on vielä ohjeistus kuinka voit itse koota valmennuksen mukaisia reseptejä. Näitä ohjeita noudattamalla varmistat että saat jokaisella aterialla riittävästi proteiinia, mutta energian määrä pysyy kohtuullisella tasolla.

Suojaravinteita etenkin kasviksia kannattaa syödä reilusti, niin kuin jo aiemmin opettelimme.

Seuraavilta sivuilta löydät taulukot mistä näet eri ravintoaineiden määrät.

© 8 VIIKKOA OY

Aterioiden koostaminen

Ateriat koostetaan mallin mukaan:

- **1 x proteiiniannos**
- **2 x energia-annos**
- **1 x kuituja ja suojaravinteita oman tarpeen mukaan**

Energiaa (rasvat ja hiilihydraatit) voi valita tilanteen mukaan:

- kaksi rasva-annosta
- kaksi hiilihydraattiannosta
- tai molempia yksi

Tärkeintä on huomioida:

- pysyykö nälkä tasaisena
- miten vire toimii
- miten ruoansulatus reagoi

Energia-annosten kokoa voi säätää oman tilanteen mukaan. Esimerkiksi kulut-tavan liikunnan jälkeen tai illalla unea tukemaan voit lisätä aterialle 1 annoksen lisäenergiaa.

Tarkoituksena ei ole osua joka aterialla grammalleen oikeaan.

Syöminen ei ole gramman tarkkaa. Päivien välillä saa ja kuuluu olla vaihtelua. Se voi olla aineen-vaihdunnalle jopa eduksi.

© 8 VIIKKOA OY

Proteiinit

ANNOKSET ON GRAMMOINA, JOS MUUTA EI OLE ILMOITETTU.	1 ANNOS
ELÄINPERÄISET LÄHTEET	
kana, kalkkuna	100
jauheliha (rasvaa max 17 %)	100
kokolihapihvit ja paistit	100
lihaleikkeleet (lihapitoisuus yli 90%)	100
maksa	100
kala	100
katkarapu	150
mäti	80
kananmuna (kpl)	2
raejuusto	125
maitorahka, rahkajogutti, proteiinivanukkaat	150
Mifu jauhis/suikale	80
juustot (rasvaa max 10%)	60
salaattijuusto (rasvaa max 7%)	100
proteiinijauheet	25
KASVIPERÄISET LÄHTEET	
tofu	100
soijarouhe tai -suikaleet	40
Nyhtökaura, Vöner-lastu, Härkis	70
Hernis	25
quorn	125
Alpro Greek Style (no sugars)	250
Alpro natural (no sugars)	400
kasvisleikkele Bon vegan tai Muu	100
vegejauhis Pirkka	100
kasvisnakki Bon Vegan	100

© 8 VIIKKOA OY

Energia

2 annosta / ateria + energialisä tarvittaessa 1 annos

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

HUOM!
Painot on tuore- tai raakapainoja.

© 8 VIIKKOA OY

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

© 8 VIIKKOA OY

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 proteiiniannos 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.	1 ANNOS
SUOJARAVINNE	
Vihreä taitepapu, tuore/pakaste	vapaasti
PROTEIINIIN LÄHDE	
Soija- eli edamame pavut tuore/pakaste	100
Soijapapu, kuivattu	70
PROTEIININ JA ENERGIAN LÄHTEET	
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu suolaliemessä	230
Kikherneet ja linssit suolaliemessä	230
Härkäpapu, tuore	200
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu kuivattu	80
Kikherneet ja linssit kuivatut	70
Härkäpapu kuivattu	60

© 8 VIIKKOA OY