



**RUOKAVALION TAVOITTEENA ON
TUKEA TERVEYTTÄ JA
HYVINVOINTIA SEKÄ
EDESAUTTAA HARJOITTELUSSA
KEHITTYMISTÄ**

Avainasemassa ovat riittävä energiansaanti sekä rento ja joustava suhde syömiseen. Ohjeiden tarkoituksena on antaa SUUNTAVIIVOJA fiksuun, harjoittelua tukevaan ravitsemukseen - Ei olla orjallisesti noudatettava kokonaisuus, josta ei voi joustaa!



RUOKAVALIO 2700KCAL

Nainen 70-80kg

Energiaravintoaineannokset päivän aikana

- Hiilihydraatteja: 19 annosta
- Proteiinia: 10 annosta
- Rasvaa: 13 annosta

Esimerkki päivärytmi

AAMUPALA

- Hiilihydraatteja 4 annosta
- Proteiinia 2 annosta
- Rasvaa 3 annosta

PÄIVÄLLINEN

- Hiilihydraatteja 4 annosta
- Proteiinia 2 annosta
- Rasvaa 2,5 annosta

LOUNAS

- Hiilihydraatteja 4 annosta
- Proteiinia 2 annosta
- Rasvaa 3 annosta

ILTAPALA

- Hiilihydraatteja 4 annosta
- Proteiinia 2 annosta
- Rasvaa 2 annosta

VÄLIPALA

- Hiilihydraatteja 3 annosta
- Proteiinia 2 annosta
- Rasvaa 2,5 annosta

Energiantarve enemmän, kuin 2700kcal?

Tässä muutama vaihtoehto, miten toimia <3

- Lisää n. 200kcal energiaa lisäämällä ruokavalioon 1 annos proteiinia, 1 annos hiilihydraattia ja 1 annos rasvaa TAI 2 annosta hiilihydraattia ja 1 rasvaa
- Käytä ohjetta "pohjana" ruokavaliolle ja syö hyvillä mielin jotain pientä herkkua päivittäin, josta pidät <3

HIILIHYDRAATIT

Seuraavista määristä mainittuja ruoka-aineita tulee noin yksi ”annos” hiilihydraattia. Voit vapaasti valita ruoka-aineita myös listan ulkopuolelta - listalla olevat ruoka-aineet ovat vain esimerkkejä!

RUOKA-AINE	MÄÄRÄ / 1 ANNOS
Peruna (keitetty)	100 g (n. 2kpl keskikokoista)
Bataatti (keitetty)	92,5 g
Pasta / makaronit (kuivapaino / keitetty)	20 g / 70 g (n. 1 dl)
Riisi (kuivapaino / keitetty) <i>Jasmin-, basmati- täysjyvä-, superriisi jne. tai kvinoa</i>	22,5 g / 55 g (n. 2/3 dl)
Nuudelit (kuivapaino) <i>Esim. riisinuudelit</i>	25 g
Hiutaleet <i>Esim. kaura-, ruis-, neljän viljan hiutaleet jne.</i>	20 g (n. ½ dl)
Leipä <i>Esim. kaura-, ruis-, sekaleipä jne.</i>	1 viipale / pala
Karjalanpiirakka, riisipiirakka tms.	1kpl
Näkkileipä	1,5 palaa
Riisikakut, maissikakut tms.	3 palaa
Tortillalätty / tacot	<u>1-1,5kpl</u>
Vähänsokerinen mysli, murot tai <u>granola</u> <i>Esim. <u>Pauluns</u></i>	20 g (n. ½ dl)
Juurekset <i>Esim. porkkana, palsternakka, punajuuri jne.</i>	Reilu 200 g
Taateli, luumu tms.	5kpl
Banaani	2/3kpl (1kpl = 1,5 annosta)
Päärynä, omena, appelsiini tms.	1kpl
Mandariini, kiivi, nektariini tms.	2kpl
Marjat	3 dl
Malto, <u>vitargo</u> tms. (hiilihydraattipohjainen) ravintolisä	20 g

- Kasviksia, jotka sisältävät vain vähän energiaa*, ei lasketa varsinaisiin annoksiin ja niitä voi syödä vapaasti niin paljon, kuin vain maistuu. Kasvikset eivät vaikuta merkittävästi kokonaisenergiansaantiin, vaikka niitä söisi reilustikin.
- Huom! JOS energiantarve on todella suurta (lähelle 3000kcal tai enemmän) TAI koet muuten haastavaksi syödä määrällisesti riittävästi, kannattaa varmistaa, etteivät vähäenergiset ruoka-aineet vie ”liikaa” tilaa ruokavaliosta, jottei kokonaisenergiansaanti jää huomaamatta liian alhaiseksi. Muuten kasvien syöntiä ei tarvitse rajoittaa. =)

*Vain vähän energiaa sisältäviä kasviksia ovat mm. kurkku, parsa, kaalit, paprika, salaattit, retiisi, kurpitsat, pinaatti, marjat, sipulit, porkkana, idut jne.

PROTEIINIT

Seuraavista määristä mainittuja ruoka-aineita tulee noin yksi ”annos” proteiinia. Voit vapaasti valita ruoka-aineita myös listan ulkopuolelta - listalla olevat ruoka-aineet ovat vain esimerkkejä!

RUOKA-AINE	MÄÄRÄ / 1 ANNOS
Vähärasvainen broileri, kalkkuna, kala tai riista (marinoimaton)	<u>60-70 g</u>
Vähärasvainen sian- tai naudanliha / jauheliha (max 10 %)	<u>50-60 g</u>
Lohi tai muu rasvainen kala	<u>60-70 g</u> (sisältää myös 2 rasva-annosta)
Kananmuna kokonainen	1kpl (sisältää myös 1 rasva-annoksen)
Kananmunan valkuainen	5kpl
Maitorahka, maustetut rahkat ja -vanukkaat (esim. <u>Skyl</u> , <u>Lindahls</u> , <u>ProPud</u> , <u>Nije</u> , <u>Ehrmann</u> , Maitokolmio jne.)	1,25 g / ½ purkkia
Rasvaton ja maustamaton jogurtti / viili	2 dl
Raejuusto	80 g / 1 dl
Salaattijuusto alle <u>5%</u> / 9-11%	65 g (<u>1dl</u>) / 45 g
Juusto <u>10-20%</u>	<u>30-35 g</u> (kolme isoa siivua)
Leikkeleet (kalkkuna-, broileri-, kinkkuleikkele jne.)	70 g
Tonnikala (säilyke, vedessä)	55 g
Tonnikala (säilyke, öljyssä)	<u>55g</u> (sisältää myös 1 rasva-annoksen)
Soija (-rouhe, -suikaleet, -filee jne.)	Kuivapaino n. 22 g / keitetty n. 60 g
Tofu	90 g
Seitan, <u>tempeh</u>	<u>50-60 g</u>
<u>Hätkis</u> , nyhtökaura	50 g
<u>Mifu</u>	80 g
Linssit, pavut, herneet (esim. mustapapu, punaiset linssit jne.)	<u>80-100 g</u>
Proteiinijauhe Esim. <i>Hera-</i> , <i>riisi-</i> tai <i>soijaproteiinijauhe</i>	<u>20-25 g</u>
Proteiinipatukat, proteiinijäätelö yms. ”proteiiniherkut”	1kpl / 0,5kpl (tuotteesta riippuen)



PROTEIINIT

- Pyri suosimaan ruokavaliossa vähänrasvaisempia proteiininlähteitä, sillä lihat yms. sisältävät yleensä enemmän kovaa, kuin pehmeää rasvaa.
- Määrät on arvioitu niin, että energiamäärä vastaa taulukon muiden ruoka-aineiden energiamäärää – eli yhdestä annoksesta saa suunnilleen yhtä paljon energiaa (kcal) kuin listan muista ruoka-aineannoksista.
- Yksi annos kasviproteiininlähdettä sisältää yleensä hieman enemmän energiaa kuin vastaava annos esimerkiksi lihaa, mutta toisaalta se sisältää hieman vähemmän proteiinia. Kasvikunnan proteiininlähteet sisältävät lähes aina proteiinin lisäksi myös hiilihydraattia.
- Jos käytät paljon (tai pelkästään) kasvikunnan proteiininlähteitä, suosittelen nostamaan hieman ”proteiininlähteiden” määrää ja vastaavasti hieman pienentämään aterioiden lisukkeiden (”hiilihydraatin lähteen”) määrää (eli vaihdat esim. päivän aterioilta muutaman HH -annoksen P -annokseksi), sillä kasvikunnan proteiininlähteet sisältävät myös hiilihydraatteja ja toisaalta monet lisukkeet (riisi, kaura yms.) sisältävät hiilihydraattien lisäksi proteiinia.
- Näillä keinoilla varmistat, että saat ruokavalioista riittävästi proteiinia, vaikka söisit vain kasvisruokaa tai ruokavaliosi olisi kasvispainotteinen ja silti energiamäärä pysyy suhteellisen vakiona.

RASVAT

Seuraavista määristä mainittuja ruoka-aineita tulee noin yksi ”annos” rasvaa. Voit vapaasti valita ruoka-aineita myös listan ulkopuolelta - listalla olevat ruoka-aineet ovat vain esimerkkejä!

RUOKA-AINE	MÄÄRÄ / 1 ANNOS
Pähkinät (cashew -, pekaani -, hassel -, saksanpähkinät jne.) ja mantelit	<u>5-6 g</u> / 0,5-1rkl
Siemenet (aurionkukan-, pellavan-, pinjan-, chiansiemenet jne.)	<u>6-7 g</u> / 2 tl
Avokado	20 g / 1/6kpl
Öljyt (oliivi-, rypsi-, pellavansiemenöljy jne.)	1 tl
Siemen- tai pähkinävoit / -tahnat <i>Esimerkiksi maapähkinävoi, cashewtahna, tahini jne.</i>	1 tl / 6 g
Levitteet (kasvirasvalevitteet, margariini tms. / rasvaa <u>40-80 %</u>)	<u>1-2</u> tl
Voi	1 tl
Oliivit	20 g / 5kpl
Mätitahna	2 tl / 10 g
Ruokakerma <u>5%</u> / 10%	0,5 dl / 0,3 dl
Pesto	½ rkl

- Muista, ettei rasvaa tarvitse erikseen lisätä, jos esimerkiksi proteiininlähteessä on jo itsessään rasvaa (esimerkiksi rasvainen kala, liha tai kananmunat).
- Sama pätee, jos syöt esimerkiksi ravintolassa, kasaat annokset buffet -pöydässä tai vieraiden luona - tällöin ruoan valmistukseen yleensä käytetty rasvaa, jolloin sitä ei enää tarvitse erikseen lisätä annokseen.



HUOMIOITA

- **Pyri syömään ateriat säännöllisin väliajoin** (ei kuitenkaan tarvitse juosta kello kaulassa)
- **Voit hyvin jakaa annokset myös esimerkiksi neljälle aterialle** (joillekin voi toimia myös 3 tai 6 aterialla / vrk) - neljälle aterialle jaettuna suosittelen jakamaan proteiiniannokset niin, että jokaiselta aterialta tulee noin 2 annosta proteiinia (rasvat ja hiilihydraatit voit jakaa vapaasti)
- Päivärytmi on vain ESIMERKKI eli **energiaravintoaineannoksien paikkoja voi hyvin vaihdella** aterioiden välillä
- Toisin sanoen, jos joltain aterialta "jää jotain välistä", voit vain siirtää annokset jollekin toiselle aterialle, jolloin energiansaanti säilyy vakiona
- **Pyri juomaan vettä 2-3l päivässä** (treenipäivinä voi juoda enemmänkin)
- **Kasviksia ja marjoja voi käytännössä syödä niin paljon, kuin vain maistuu** (hyvä muistisääntö on, että jokaiselta aterialta löytyy vähintään kourallinen kasviksia)



HUOMIOITA

- **Ruoka-aine taulukoissa olevat ruoka-aineet on jaoteltu eri väreihin niiden ravitsemuksellisen sisällön mukaan.** **Vihreällä pohjalla** olevat ruoka-aineet ovat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja, joita voi hyvillä mielin syödä päivittäin. **Oranssilla pohjalla** olevat ruoka-aineet ovat ravitsemuksellisesti hieman "heikompia" (sisältävät joko piilorasvaa tai -sokeria, enemmän suolaa tms.), mutta sopivat kuitenkin hyvin mukaan osaksi terveellistä ruokavaliota. **Sinisellä pohjalla** olevat ruoka-aineet ovat terveellisiä ja hyviä valintoja, mutta sisältävät runsaasti piilorasvaa - tämän voit huomioda ruokavaliossasi niin, että tarvittaessa vähennät hieman rasva-annoksia tai ainakaan rasva-annoksia ei tarvitse kyseiselle aterialle enää erikseen lisätä.
- **Rahkoista ja vanukkaista kannattaa pyrkiä suosimaan sokeroimattomia tai vähän lisättyä sokeria sisältäviä vaihtoehtoja.** Jos pelkkä maitorahka ei maistu sellaisenaan, löytyy onneksi kaupoista nykyään hyvä valikoima myös maustettuja rahkoja ja vanukkaita, joiden ravintosisältö vastaa lähes täysin maitorahkaa! Ps. Jos et pidä rahkoista ollenkaan, on ihan ok olla syömättä niitä ollenkaan. =)
- **Lihoista, leikkeleistä ja juustoista kannattaa pyrkiä suosimaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja.** Leikkeleissä hyviä vaihtoehtoja ovat ns. kokolihaleikkeleet, joissa lihapitoisuus on suuri (yli 80%).
- **Proteiinilla rikastetut tuotteet** (esim. proteiinipatukat, proteiinijäätelö, proteiinirahkat jne.) **eivät ole itsessään yhtään sen terveellisempiä, kuin "normaalitkaan" vastaavat.** Näitä on kuitenkin ihan ok syödä osana terveellistä ruokavaliota (jos näin haluaa, pakko ei tietenkään ole). Toisaalta myös on ihan ok syödä ihan tavallista jäätelöä tai suklaapatukka – kokonaisuus ratkaisee!



MUISTA MYÖS NÄMÄ <3

- **Mikään ruoka-aine ei ole kielletty**, eikä toisaalta mitään ruokaa ei ole pakko syödä (jos et esimerkiksi tykkää)
- **Riittää, kun noudatat n. 80% ajasta näitä periaatteita** - joustavuus ja rento suhde ruokaan on avain hyvään oloon (ja hyviin tuloksiin) pitkällä aikavälillä!
- **Keskity ensisijaisesti riittävään energian saatavuuteen**
- Hyvät valinnat tukevat terveyttä ja hyvinvointia, mutta **"liian terveellinen" ruokavalio voi johtaa tahattomasti liian alhaiseen energian saatavuuteen** - sinun ei siis tarvitse (eikä kannata) pyrkiä ruokavaliossa "täydellisyyteen"!

On myös ihan ok...

- **Käydä välillä ulkona syömässä**, eikä sun tarvitse tietää ruoan tarkkaa energiamäärää tai makrojakaumaa
- **Jättää ruokaa lautaselle** (jos et jaksaa syödä) **tai ottaa lisää ruokaa** (jos jäi vielä nälkä)
- **Herkutella**, muulloinkin kuin viikonloppuisin (silloin, kun sun tekee mieli)
- **Syödä hyvältä maistuvaa ruokaa** - kastikkeita, ketsuppia jne. on ihan ok käyttää osana ruokavaliota (jos niistä tykkää)
- **Syödä toisena päivänä vähemmän ja toisena enemmän** - harjoittele kuuntelemaan nälkäsignaaleja <3

Sinun ei myöskään tarvitse...

- **Ansaita ruokaa treenaamalla**
- **Kompensoida** toisen päivän isompaa ruokamäärää keventämällä seuraavana päivänä
- **Ottaa liikaa stressiä ruoasta** - syömisestä saa nauttia!



MISTÄ TIEDÄN, ETTÄ SYÖN RIITTÄVÄSTI?

- **Kehityt harjoittelussa** - sarjapainosi nousevat ja treenituloksesi paranevat
- **Saat lisää voimaa ja lihasmassaa**, treeneissä on tehoa
- **Harjoittelu tuntuu mielekkäältä** ja motivoivalta (ainakin suurimman osan ajasta)
- **Palautut hyvin** harjoittelusta
- **Koet olosi energiseksi** ja jaksat treenien lisäksi hyvin myös arjessa
- **Nukut hyvin**
- **Tulet annoksista kylläiseksi** (ähkyyn asti ei tarvitse vetää), eikä nälkä ei vaivaa pian ruoan jälkeen
- **Herkkuhammasta ei kolota** jatkuvasti

Jatkuva nälkä, herkkuhimoja ja väsynyt olotila? Kokeile rohkeasti lisätä ruoan määrää! Jokaisen energiantarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa hurjan moni asia (ikä, sukupuoli, harjoittelu, arkiaktiivisuus...). Lisää energiansaantia ensisijaisesti hiilihydraateista, mutta voit tarvittaessa kasvattaa myös hieman rasvan ja proteiinien määrää.

Hyvä tietää: Negatiivinen energiatasapaino voi altistaa mm. sairastumisille, vammoille ja ylipainon.