

BunkkeriValmentaja©: OSA2 ruokavaliot eri tavoitteille



Valmentajan kisakiireet on edes hiukan hellittäneet, niin on aika toisen valmennuspätkän. Tämä jakso keskittyy vahvasti salitreenajien ruokavalioihin ja tästä löytyy myös ruokapohjat kaikille kolmelle ryhmälle. Lisäksi on ohjeita, miten voit rustata ohjelmaa itsellesi sopivaksi, jos eroat kokosi tai jonkin muun ominaisuutesi vuoksi selvästi valtaväestöstä. Keskytyn nyt tässä ns. normaaliruokavalioon, en mihinkään muoti-ilmiöihin tai ketoosiasioihin. Kutsun tätä itse perus runsashiilihydraattiseksi ruokavalioksi, joka toimii useammilla niin kehitys- kuin dieettitarkoituksessa. Ruokavalioista löytyy omat pohjat naisille ja miehille.

Ruokavalio on mielestäni se toiseksi tärkein kokonaisuus jos miettii kehon muokkaamista. Se ei ole niin tärkeä kuin treenaaminen, mutta ei sitä voi väheksyä. Etenkin kehitystä kaipaavalle ruokavalion avulla luodaan edellytykset esim. lihaskavulle. Dieetillä ollessa ruokavalion pitää olla sellainen, että voidaan säästää lihasmassaa samalla, kun rasvasta ollaan hankkiutumassa eroon. Painoa toki voi pudottaa monilla eri keinoilla, mutta kehon koostumus ja toiminta olisi hyvä säilyttää samalla vähintään yhtä hyvänä, kuin se oli ennen dieettiä.

Tässä vähän yleistä faktaa ruokavalion neljästä tärkeimmästä; hiilihydraateista, proteiineista, rasvoista ja vedestä:

Hiilihydraatit

Hiilarit on se tärkein energiaravintoaine, mitä treenaava ihminen tarvitsee. Hiilihydraatit varastoituvat lihaksiin glykokeenin muodossa ja tuo mahdollinen varastoituva määrä riippuu hiukan siitä, miten suuret lihakset ovat. Keskarvona voidaan pitää noin 500g glykokeenia lihaksissa, kun varastot ovat täydet. 1 gramma hiilihydraattia sisältää energiaa 4kcal, olipa hiilari sitten missä muodossa tahansa. Kun lihasta rasitetaan, lihasten glykokeenivarastot kuluvat. Treenin jälkeen noita varastoja pitääkin yleensä täyttää. Ylimääräiset syödyt hiilihydraatit keho muuntaa rasvaksi ja varastoi ne ympäri vartaloa. Jos haluaa kasvattaa lihaksia, kannattaa hiilihydraateista ottaa selvästi suurin osa päivän kaloreista. Dieetatessa määrää pitääkin sitten vähentää. Liiallisuuksiin ei pidä kuitenkaan mennä, sillä treenit kärsivät alhaisesta hiilihydraattimäärästä. Jos treeni ei kulje, on hiilarimäärää yleensä lisättävä.

Proteiinit

Protskut taas ovat elimistön rakennusaineita, eli hyvin olennaisia kuntosalitreenaajille. Niitä tarvitaan jo ennestään olevien rakenteiden uudistamiseen ja uusien rakenteiden rakentamiseen. Protskut eroavat muista energiaravintoaineista siinä, että kehossa ei ole varsinaisia proteiinivarastoja. Keho pystyy väliaikaisesti varastoimaan protskuja ns. aminohappopooliin, mutta se varasto kuluu jatkuvasti. Kun tuo pooli on enemmänkin vajaavainen, niin keho pyrkii purkamaan rakennusaineita lihaksista. Sen vuoksi dieetillä ruokavaliossa pitää olla runsaasti proteiineja. Mikäli treenataan kovaa, niin kroppa kyllä pyrkii pitämään kiinni lihaksista ja säilyttämään lihasmassansa jos proteiineja vain syödään riittävästi. On pienoinen myytti, että proteiineja pitäisi syödä parin tunnin välein. Tuo on toki hyvä asia, mutta ei mikään välttämätön. Yleensä aminohappopooli säilyy veressä jopa vuorokauden ajan, että sillä tulee hyvin toimeen. Sen jälkeen viimeistään on syötävä runsasproteiininen ruoka. Suosittelisinikin olemaan stressaamatta proteiineista, niitä tulee saliharjoittelijalle useimmiten tarpeeksi, jos on vain sekasyöjä. Silloin myös aminohappokoostumus on monipuolinen. On myös hyvä muistaa, että mikäli syöt proteiineja turhan paljon, elimistö muuttaa ylimääräisen proteiinin joko rasvoiksi tai hiilihydraateiksi. Proteiineilla voi myös helposti lihoa rasvan muodossa. Yksi gramma proteiinia sisältää yhtä paljon kaloreita, kuin hiilihydraattigrammakin.

Rasvat

Rasvat on saliharjoittelijalle enemmän toissijainen energianlähde. Rasvojen saannissa riittää yleensä se, että muistaa käyttää niistä öljytuotteita. Niin sanottua kovaa rasvaa tulee enemmänkin kuin tarpeeksi ihan piilorasvojen muodossa. 1g rasvaa sisältää 9 kcal energiaa. Lisäksi elimistön on helppo varastoida syöty rasva suoraan rasvavarastoihin. Miksi sitten syödä ollenkaan rasvaa? Kehon monet toiminnot vaativat myös rasvaa. Tärkeimpänä lienee hormonitoiminta. Lihaskasvu vaatii myös hyvän hormonitoiminnan, joka varmistetaan syömällä sopivasti myös rasvaa.

Vesi

Käsittelen tässä samalla lyhyesti myös vesiasiaa. Vesi ei sisällä energiaa, mutta se on elintärkeä aine ihmiselle. Ilman vettä ei tule toimeen, eikä varsinkaan pysty muokkaamaan tehokkaasti kehon muotoja. Elimistön reaktiot toimivat parhaiten runsaasti nesteytettyssä kehossa. Runsaammalla veden juonilla varmistaa sen, että keho ei pääse liian happamaksi tai emäksiseksi. Noiden molempien asioiden häiriintyminen hidastaa myös omalla osallaan kehittymistä. Riittävä veden määrä juotuna vuorokaudessa on 2–5 litraa. Ylimääräinen neste kyllä poistuu eri reittejä pitkin, joten liiasta juomisesta ei juurikaan haittaa ole. Keho pysyy myös täydempänä ja lihakset pulleampina, kun juo riittävästi vettä ja käyttää myös suolaa kohtuudella.



Tässä tulee alustusta kaikille kolmelle valmennusryhmälle

- Aloittelijan ruokavalio

Aloittelijalle on erittäin tärkeää, että ruokavalio saadaan mahdollisimman nopeasti oikeille raiteille. Tällöin harjoittelusta saa heti suuremman hyödyn irti, eikä tuloksia tarvitse odottaa niin kauan. Ruokavaliossa riittää, että runko on kunnossa. Yleensä menee jonkin aikaa, että oikea syömisrytmi löytyy. Hiukan pidempään menee myös siinä, että ruokavalion noudattamisesta tulee rutiininomaista. Rutiinit syömisessä ovat mielestäni hyvä asia. Ruokarytmi rytmittää samalla koko päivää, oli sitten töissä tai vapaalla. Aloittelijan pitää olla koko ajan hereillä, miten ruokamäärää pitää muuttaa päivien edetessä. Jos painossa ei tapahdu muutosta suuntaan tai toiseen, niin syömistä on joko lisättävä tai vähennettävä. Muutoksia kehon koostumuksessa ei useinkaan tapahdu ilman kehonpainon muutoksia.

Tässä hiukan ohjeita aloittelijan ruokavalioon

- 1. Ole aluksi ehdoton ruokavalion noudattamisen kanssa. Jos ruokavalio ei tunnu omalta viikon noudattamisen jälkeen, sitä pitää yleensä jollakin tapaa muuttaa.*
- 2. Ihminen tarvitsee useita maistelukertoja, ennenkuin totut sinulle uusiin makuihin. Kannattaa totutella, niin välttyt jatkossa suurilta määriltä makeutusaineita.*
- 3. Jos olet normaalipainoinen ja kaipaat kehitystä, sinun kannattaa seurata painoasi. Viikkotasolla olisi hyvä, että painosi nousisi noin 0,5kg viikossa.*
- 4. Jos olet ylipainoinen aloittelija, käytä suoraan dieetti-ruokavaliota, että pääset ensiksi lähelle normaalipainoa. Sitten voit aloittaa aloittelijan ruokavalion käyttämisen.*
- 5. Jos sinun pitää lisätä kaloreita, lisää hiilihydraattien määrää. Riisi, makaroni, leivät, puuro, hedelmät jne... Noita määriä voit lisätä hurjan paljon ilman pelkoa siitä, että ohjelma menisi epäterveelliseen suuntaan.*
- 6. Jos sinun pitää vähentää kaloreita, vähennä hiilihydraatteja.*
- 7. Kun lipsut ruokavaliosta, niin älä ota siitä stressiä. Palaat vain takaisin normaaliin rytmiin, kun se on mahdollista.*

- Kokeneemman lihasmassankasvattajan ruokavalio

Tämä ryhmä eroaa täysin aloittelijasta ja dieettaajasta. Silti ruokavalion ei tarvitse yleensä olla mikään maatumallistavan monimutkainen, vaan lihasmassaa saa tehokkaasti kasvatettua tehokkaasti ihan perusruokavaliorungolla. Suurin muutos aloittelijaan ja dieettaajaan verrattuna on energiamäärän selvä lisäys.

Kokeneella harjoittelijalla on jo lihasmassaa normaalia enemmän ja sitä myöten energiankulutus on myös kovempi. Li hasten koon takia proteiinin määrää on ruokavaliossa kasvatettava ja energiankulutuksen takia myös hiilihydraattien energiaa on selvästi lisättävä. Joskus nuo määrät voivat olla hyvinkin suuret. Mielestäni suurin virhe massaa kasvatettaessa on lisätä rasvan määrää ruokavaliossa merkittävästi. Rasvan määrää voi tuki lisätä ja yleensä pitääkin, mutta liiallisuuksiin ei pidä mennä. On hyvä sääntö pitäytyä vähärasvaisissa liha- ja maitotuotteissa massaa lisätessäkin. Jos haluaa saada lisääntyvän painon mahdollisimman suuressa osin lihaksena, siihen vaikuttaa eniten seuraavat asiat.

- 1. Ruokavalion energiaravinnejakauma: Ei ole sama mitä syöt, vaan pitää keskittyä hiilihydraatteihin ja proteiineihin. Lisäksi pitää valita varsinkin hiilihydraateista sopivat lähteet. Yleensä parhaita ovat runsaskuituiset tuotteet.*
- 2. Aterioiden ajoitus: Vaikka söisitkin oikeanlaisia elintarvikkeita, ei ole sama milloin niitä syöt.*
- 3. Jaksotus syömisessä: Elimistöllä on tapana tottua tiettyihin vakiokalorimääriin, kun kehonpainossa ei tapahdu enää muutosta, kannattaa ottaa jakso, jossa syö joko selvästi vähemmän tai selvästi enemmän, kuin normaalisti.*
- 4. Lisäravinteet: Lisäravinteilla luodaan normaaliruokavalion ympärille lisämahdollisuudet nopeammalle kehitykselle.*

Noilla edellä mainituilla asioilla on ratkaisevan tärkeä osuus siinä, miten paljon pystyt kehittymään ja myös siihen, miten nopeaa tuo kehitys on. Pienet päivän-pari lipsumiset eivät romuta kehitystä, jos ne eivät vain ole nopeasti toistuvia, mutta miten sääntillisesti pystyt ruokavaliota noudattamaan ja tarpeen mukaan muuntelemaan, sitä parempia tuloksia saat.

Tässä hiukan ohjeita kokeneemman lihasmassankasvattajan ruokavalioon

- 1. Syö riittävästi hiilihydraatteja. Niitä kannattaa syödä kaikilla aterioilla paljon, pois lukien iltapala.*
- 2. Älä stressaa proteiinin saannin kanssa. Saat niitä varmasti riittävästi, kunhan syöt hyvin pitkin päivää.*
- 3. Pidä rasvansaanti mahdollisimman alhaisena. Jos herkuttelet, herkuttele mieluummin sokereilla (karkit), kuin rasvoilla (sipsit).*
- 4. Ajoita syömistäsi päivärhythmi mukaan. Syö suurimmat määrät hiilihydraatteja aamulla ja harjoittelun ympärillä (ennen ja jälkeen). Syö nopeasti ilmetyvät ravinteet (heraisolaatti ja maltodekstriini) heti harjoittelun aikana ja mielellään osa jo harjoittelun aikana. Syö illalla hitaammin imeytyviä proteiineja (maitotuotteet). Muuten pitäydy hiilihydraattilähteiden osalta tummissa tuotteissa, jotka pitävät verensokerin tasaisena imeytymällä hitaammin, kuin vaaleat versiot.*
- 5. Jaksota syömistä joko tarkkailemalla kehonpainoasi, tai niin että syöt ohjelman mukaan 4–5 viikkoa ja sen jälkeen aina 2–3 viikkoa dieettaajan ohjelmalla. Dieettijakson jälkeen keho ottaa ravinteita vastaan huomattavasti paremmin, kuin aiemmin ja saat buustattua lihasmassa kasvua luonnollisin keinoin. Jos taas tarkkailet painoasi, niin toimi seuraavasti: mikäli painosi on samassa lukemassa kaksi viikkoa, syö 2–3 viikkoa dieettaajan ruokavaliolla TAI lisää kaloreita hiilihydraattilähteistä 300kcal. Yksi hyvä keino kaloreiden lisäämiseen on myös syödä yksi proteiinipatukka (200–300kcal) päivässä ja katsoa riittääkö se liikuttamaan painoa ylöspäin.*
- 6. Pelkiä hiilihydraatteja lisäämällä vältty suurelta rasvamäärän lisääntymiseltä. Sitä ei tarvitse pelätä. Suurin virhe on syödä massaa kasvatettaessa paljon tuotteita/aterioita, jotka sisältävät samalla huomattavan paljon hiilihydraatteja sekä rasvaa.*
- 7. Buustaa kehitystäsi lisäravinteilla. Lisäravinteista lisää seuraavissa valmennuspätkissä.*

- Dieettaajan ruokavalio

Dieetillä ollessa lipsumiseen on vähemmän varaa, kuin noilla kahdella edellä mainituilla ryhmillä. Keho pitää saada sellaiseen tilaan, että se haluaa päästä eroon nimenomaan rasvasta, eikä lihaksista. Lihaskadosta suurin osa voidaan estää kuntosalitreeneillä ja lähes kaikki loput voidaan estää syömällä oikein. Ykkösasia on syödä suhteellisesti suuri määrä proteiineja. Silloin, kun niitä on aminohappopoolissa riittävästi, kehon ei tarvitse purkaa lihasmassaa. Hiilihydraattivarastojen pitää taas olla hiukan vajavaiset tai jopa paljonkin vajavaiset. Silloin keho käyttää suhteellisesti suuremman osan harjoittelun jälkeen rasvoista, eikä muista lähteistä. Riittävä hiilareiden saanti on kuitenkin tärkeää sen vuoksi, että harjoittelu voidaan pitää kovana, että lihasmassa säilyy. Rasvojen saannin taas pitää olla mahdollisimman alhainen, että keho joutuu riipimään suurimmat tarvitsemansa rasvat rasvakudoksesta, eikä suoraan verenkierrosta. Dieetillä nälkä on ihan normaali asia ja nälän tunne tarkoittaa usein myös sitä, että laihdut. Nälkä on ihmiselle normaali olotila, sitä ei pidä unohtaa. Dieettaajalle säännöllinen ruokarytmi on vieläkin tärkeämpi, kuin painon lisääjälle. Kehon pitää saada tietyin väliajoin pilkottavaa, että elimistö toimii mahdollisimman tehokkaasti, eikä toiminnot ala hidastumaan. Yöaika on laidutettaessa todella tärkeää aikaa. Illalla ei pidä syödä hiilihydraattipitoista ruokaa. Runsasproteiininen ja vähärasvainen iltapala auttaa siinä että laihdut myös yön aikana. Dieettaajan ei pidä ajatella olevansa dieetillä, vaan dieettiruokavaliopohja pitäisi pitää käytössä myös jatkossakin, ruoat vain suurempina määrinä, kun tavoitepaino on saavutettu ja lipsumisia ei tarvitse enää niin paljon syynätä.

JOS OLET AIEMMIN HARRASTANUT JOJOLAIHDUTTAMISTA TAI AIOT TEHDÄ SITÄ JATKOSSA, LUE ENSIN NÄMÄ KAPPALEET!!

Mitkä ne jojolaihduuttamisen vaarat sitten ovat? Vuonna 2003 jojolaihduuttamisen todettiin vaikuttavan vaihdevuosien ohittaneiden naisten sydämen terveyteen. Vaihdevuodet ohittaneilla naisilla, jotka olivat jojoilleet, havaittiin selvästi heikompi veren virtaus sydämessä huolimatta heidän nykyisestä painostaan kuin naisilla jotka eivät olleet jojolaihduuttaneet. Heikentynyt veren virtaus sydämeen voi viitata sepelvaltimo tukoksiin jotka voi johtaa sydänkohtaukseen tai halvaukseen. Vuonna 2005 havaittiin että jojolaihdutus kohottaa naisten osteoporoosin riskiä. Tutkimukseen osallistui 78 lihavaa, laihdutuskierteistä naista, joiden ikä oli 30 – 45 vuotta. Heistä 31 prosentilla luuntiheys oli alentunut. Luuston mineraalimäärä oli suoraan verrannollinen energiansaannin kanssa eli jatkuva laihduttaminen näytti alentavan sitä. Toisaalta mitä useammin naiset olivat aloittaneet laihdutuskuurin, sitä todennäköisemmin heidän luustonsa mineraalimäärä oli alentunut. Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen perusteella jojolaihdutus saattaa altista naisia munuaissyövän kehittymiselle. Tutkimuksessa todettiin, että toistuvasti laihtuneiden ja sen jälkeen uudelleen lihoneiden sairastumisriski oli puolestaan 2,6-kertainen, kun heitä verrattiin naisiin, joiden paino pysyi vakaana. Vuonna 2007 todettiin myös, että jojolaihdutus voi heikentää immuunijärjestelmää. Tutkimuksen

mukaan, mitä useammin nainen oli yrittänyt laihduttaa, sitä heikompi hänen immuunijärjestelmänsä oli. Toisaalta naisilla, joiden paino oli pysynyt vakaana pidemmän aikaa, oli selvästi parempi vastustuskyky.

Jenkeissä ylipainon torjuntaan ja hoitoon keskittyvä kansallinen asiantuntijaryhmä (US National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity) on havainnut jojoilun johtavan psykologisiin ja fyysisiin terveyshaittoihin. Joka kerta kun ihmisen paino heittelee, elimistön varastoiman rasvan määrä lisääntyy. Laihduttaessa tuhoutuu sekä rasvaa, että lihaksia, mutta kun paino taas nousee, elimistöön kertyy lähes pelkästään rasvaa. Jojoilu muuttaa ruokailutottumuksia ja lisää rasvan himoa. Jatkuva painon sahailu on psyykkisesti raskasta – monet laihduttajat kokevat jokaisen epäonnistuneen laihdutusyrityksen henkilökohtaisena epäonnistumisena. Tämä puolestaan murentaa itsetuntoa ja johtaa masentumiseen ja syyllisyyden tunteisiin. Lisäksi mainitaan heikentynyt vastustuskyky ja tiettyjen sydänsairauksien lisääntynyt riski.

Pikadieettien vaarallisuus lienee monille tuttua, mutta siitä huolimatta naiset tarttuvan niihin tiputtaakseen painoa ennen kesän rantakautta, etelän lomaa, häitä, ymv. Pikadieetit johtavat useimmiten jojoiluun. Mistä sitten johtuu, että pikadieetillä laihdutetut kilot palaavat korkojen kera. Suurin syy on luonnollisesti että dieetti sotkee aineenvaihdunnan. Koska pikadieetissä syödään mahdollisimman vähän, elimistö tottuu mitättömään kalorimäärään ja ryhtyy polttamaan vähemmän kaloreita kuin aiemmin. Niinpä dieetin loputtua lihot entistä helpommin koska elimistösi polttaa edelleen vain vähän kaloreita. Tämä hidastunut aineenvaihdunta saattaa jatkua kuukausia, joskus jopa vuosia, sen jälkeen kun olet kokeillut erittäin vähäkalorista dieettiä.

Pikadieeteillä on myös muita negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Ensinnäkin ne rasittavat mielenterveyttä ja tunne-elämää. Laihduttaja alkaa himoita tiettyjä ruokia ja mielialat heittelevät. Laihduttaja muuttuu usein ärtyneeksi ja masentuneeksi ja dieetti saattaa johtaa anoreksiaan tai bulimiaan. Usein pidempikestoinen niukkalaborinen ruokavalio johtaa myös puutostiloihin. Laihduttajilla on eritoten havaittu raudan puutoksesta johtuvaa anemiam, B12-vitamiinin, kaliumin ja natriumin puutosta. Varsinkin kaliumin ja natriumin puutos on vaarallista koska kyseiset elektrolyytit varmistavat että hermosto ja lihaksisto toimii oikein. Pikadieetit rasittavat myös elintärkeitä elimiä kuten sydäntä, munuaisia, maksaa ja aivoja. Nämä elimet tarvitsevat energiaa toimiakseen. Pikadieetin aikana elimet eivät saa tarpeeksi energiaa ruokavaliosta joten ne alkavat polttaa lihaskudosta saadakseen tarvitsemansa energian. Jos kalorinsaanti alenee tarpeeksi elimistö alkaa jopa polttamaan sitä lihaskudosta josta elimet muodostuvat, jotta aivot saavat tarpeeksi energiaa toimiakseen. Tämä voi johtaa mm. maksan ja munuaisten vajaatoimintaan, sydänkohtaukseen tai halvaukseen. Ihmiset, jotka ovat pitkään vähäkalorisella dieetillä kärsivät usein osteoporoosista. Tämä johtuu alhaisesta kalsiumin saannista. Tämän perusteella on aivan käsittämätöntä, että naistenlehdet edelleen tarjoavat pikadieettejä ratkaisuksi kilojen pudottamiseen.

Jos siis haluat laihtua, kannattaa turvautua jo aikoja sitten hyväksi ja terveelliseksi todettuun keinoon: syö vähemmän kuin kulutat, mutta syö terveellisesti ja järkevästi leikaten kalorimäärää vain muutamalla sadalla kalorilla päivässä ja lisää kulutusta liikunnalla. Tämä ei tuo nopeita tuloksia vaan vaatii kärsivällisyyttä, mutta toisaalta on myös todettu että laihtumalla puolisen kiloa viikossa paino myös pysyy todennäköisemmin poissa. Älä ajattele aloittavasi laihdutuskuuri vaan ajattele aloittavasi uusi elämäntapa, jota voit jatkaa loppuelämäsi.

Tässä hiukan ohjeita dieettaajan ruokavalioon

- 1. Syö pieniä annoksia pitkin päivää. Näin pidät aineenvaihduntasi vauhdissa.*
- 2. Juo paljon vettä. Ainakin 2–3 litraa puhdasta vettä vuorokauden aikana. Tämä auttaa elimistöäsi toimimaan tehokkaasti ja poistaa kuona aineita, jotka hidastavat elintoimintojasi. Yksi hyvä tapa on juoda iso lasillinen vettä ennen jokaista ateriaa.*
- 3. Älä syö vaaleaa leipää. Kerran viikossa voit syödä jos välttämätöntä.*
- 4. Vähennä juuston ja rasvaisten makkaroiden esim. meetvurstin käyttöä. Leivän päällä voit käyttää kohtuullisesti margariinia, kinkkua tai kalkkunaleikettä.*
- 5. Syö vihanneksia ja juureksia. Saat niistä paljon kuituja, jotka tehostavat ruoansulatuselimistön toimintaa. Marjoja ja kasviksia voi syödä aina.*
- 6. Älä lisää sokeria mihinkään mitä syöt. Ei sokeria edes kahviin.*
- 7. Kahvin kanssa voit syödä kaurakeksin, mutta ei leivoksia, kakkuja tai piirakoita.*
- 8. Älä käytä kermakastikkeita.*
- 9. Ota kaksi ruokalusikallista rypsiöljyä päivässä. Mielellään kahdessa erässä, joko "raakana" tai ruoan seassa. Näin varmistat omega-3 ja -6 rasvahappojen saannin.*
- 10. Vaihda ns. sininen maito rasvattomaan maitoon.*
- 11. Suosi täysjyvätuotteita ja valitse makaroneista ja riisistä se tumma vaihtoehto. Nämä tuotteet imeytyvät hitaammin ja ehkäisevät nälän tunteen muodostumista välittömästi syönnin jälkeen. Perunaa voit syödä normaaliin tapaan.*
- 12. Syö kunnollinen aamupala. Aamiainen on se ateria päivässä, joka ei lihota. Voit syödä ihan huoletta paljon aamulla, ei toki paljon rasvaa.*
- 13. Painota syömisesi muutenkin aamupäivään. Suurin päivän ateria noin puolilta päivin.*
- 14. Vältä syömästä usein kokolihapihvejä. Elimistösi pilkkoo täyslihan erittäin hitaasti ja vaikuttaa seuraavien päivien vatsan toimintaan.*
- 15. Syö mahdollisimman paljon kalaa ja kanaa.*
- 16. Pureksi ruoka kunnolla, älä hotki.*
- 17. Älä syö mitään hiilihydraattipitoista ruokaa klo. 18.00 jälkeen! Illalla vain rasvaa ja proteiineja sisältävää ruokaa. Rasva pitää nälän tunteen pois yön aikana ja proteiineja.*

RUOKAVALIOPOHJAT JA OHJEET KAIKILLE RYHMILLE (MIEHET JA NAISET ERI OHJELMISSA)

RUOKAVALIO, NAINEN

	ALOITTELIJA	KOKENUT	DIEETTI
AAMIAINEN			
Maitorahka	1 prks	1 prks	1 prks
Hedelmämysli tai kaurahiutale	2 dl	3 dl	2 dl
Rasvaton maito	2 dl	2dl (kevyt)	2 dl
Mehukeitto, sokeriton	1 dl	1 dl	1 dl
Öljyä (mieluiten rypsiöljy)	1 rkl (täysi)	1 rkl (täysi)	1 rkl (täysi)
LOUNAS			
Jauheliha 10%	150g	200g	100g
Tumma makaroni	2dl	3 dl	1 ½ dl
Herne-maissi-paprika	½ pussia	½ pussia	½ pussia
Rasvaton maito	2dl	2dl (kevyt)	2dl
Salaattia (salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia jne. puoli lautasellista)			
VÄLIPALA ennen treeniä			
Ruisleipä (rea) tai jokin muu kokojyvä)	1 palaa	2 palaa	1 pala
Keittokinkku/kalkkunaleike	2 viipaletta	4 viipaletta	2 viipaletta
Tuorejuusto	2tl	3tl	ei
Porkkana	1kpl	1 Banaani	1 Porkkana
PÄIVÄLLINEN			
Kana tai kalkkunaleike	150g	200g	100g
Kokojyväriisi	1 dl	1 dl	1/2 dl
Rasvaton maito	2dl	2 dl (kevyt)	2 dl
Heraproteiini	ei	½ dl	ei
Salaattia (salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia jne.)			
ILTAPALA			
Maitorahka	1 prks	1 prks	1 prks
Raejuusto, rasvaa 4%	3 rkl	4 rkl	2 rkl
Öljyä	1rkl (täysi)	1rkl (täysi)	1rkl (täysi)
Treenin jälkeen			
Heraproteiini	1 dl	1 ½ dl	½ dl
Maltodekstriini	1 dl	1 ½ dl	½ dl
Kreatiini	1 tl	1 tl	1 tl
Aloittelija ja kokenut voi syödä yhden "herkun" päivässä. Tässä muutama esimerkki parhaimmuusjärjestyksessä:			
- Omena - Kaurakeksi - Banaani - Välipalakeksi - Tumma suklaa 2 palaa - Irtokarkki 3kpl - Muut suklaat 2kpl - Alkoholi, korkeintaan 2 annosta/viikko			

TUUHHAHEIKKINEN.FI

RUOKAVALIOPOHJAT NAISILLE

Yllä olevasta ruokavaliopohjasta löydät itsellesi sopivan ruokavalion tavoitteesi mukaan. Katso määrät oman kategoriasi mukaan. Kaikki määrät ovat kuivapainoja/määriä ennen valmistamista. Ohjelmassa ei ole huomioitu erikoisruokavaloita vaan se sopii sekasyöjille. Pohjat on suunniteltu 50–65 kiloiselle naiselle, joka harjoittelee treenibunkkerin ohjelmalla. Ruokavaliota voit noudattaa suoraan treenipäivinä. Silloin kun et treenaa salilla, jätä palautumisjuoma juomatta. Olitpa aloittelija, kokenut tai dieettaaja, voit noudattaa noista mitä tahansa ruokapohjaa ihan tavoitteesi mukaan. Mikään ei estä sitä, että aloittelija söisi dieettajan

ruokavalion mukaan. Kokeneelle lihasmassaa tavoittelevalle naiselle suosittelen kuitenkin aina käytettäväksi kokeneen ruokavaliopohjaa.

RUOKAVALIO, MIES

	ALOITTELIJA	KOKENUT	DIEETTI
AAMIAINEN			
Maitorahka	1 pks	1 pks	1 pks
Hedelmämysli tai kaurahiutale	3 dl	4 dl	2 dl
Rasvaton maito	2dl	2dl (kevyt)	2dl
Mehukeitto, sokeriton	1 dl	1 dl	1 dl
Öljyä (mieluiten rypsiöljy)	1 rkl (täysi)	1 rkl (täysi)	1 rkl (täysi)
LOUNAS			
Jauhehiha 10%	200g	200g	150g
Tumma makaroni	3dl	4dl	2dl
Herne-maissi-paprika	½ pussia	½ pussia	½ pussia
Rasvaton maito	2dl	2dl (kevyt)	2dl
Salaattia (salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia jne. puoli lautasellista)			
VÄLIPALA ennen treeniä			
Ruisleipä (rea) tai jokin muu kokojyvä	2 palaa	3 palaa	1 pala
Keittokinkku/kalkkunaleike	4 viipaletta	6 viipaletta	2 viipaletta
Tuorejuusto	2tl	3tl	ei
Porkkana	1kpl	1 Banaani	1 Porkkana
PÄIVÄLLINEN			
Kana tai kalkkunaleike	180g	250g	150g
Kokojyväriisi	1dl	1 ½ dl	vajaa 1 dl
Rasvaton maito	2dl	2dl (kevyt)	2dl
Heraproteiini	ei	1dl	ei
Salaattia (salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia jne.)			
ILTAPALA			
Maitorahka	1 pks	1 pks	1 pks
Raejuusto, rasvaa 2%	4 rkl	6 rkl	3 rkl
Öljyä	1rkl (täysi)	1rkl (täysi)	1rkl (täysi)
Treenin jälkeen			
Heraproteiini	1 dl	1 ½ dl	1dl
Maltodekstriini	1 dl	2 dl	½ dl
Kreatiini	1 tl	1 tl	1 tl

Aloittelija ja kokenut voi syödä yhden ”herkun” päivässä. Tässä muutama esimerkki parhaimmuusjärjestyksessä:

- Omena
- Kaurakeksi
- Banaani
- Välipalakeksi
- Tumma suklaa 2 palaa
- Irtokarkki 3kpl
- Muut suklaat 2kpl
- Alkoholi, korkeintaan 2 annosta/viikko

TUUKKAHEIKKINEN.FI

RUOKAVALIOPOHJAT MIEHILLE

Yllä olevasta ruokavaliopohjasta löydät itsellesi sopivan ruokavalion tavoitteesi mukaan. Katso määrät oman kategoriasi mukaan. Kaikki määrät ovat kuivapainoja/määriä ennen valmistamista. Ohjelmassa ei ole huomioitu erikoisruokavalioita vaan se sopii sekasyöjille. Pohjat on suunniteltu 75–85 kiloiselle miehelle, joka

harjoittelee treenibunkkerin ohjelmalla. Ruokavaliota voit noudattaa suoraan treenipäivinä. Silloin kun et treenaa salilla, jätä palautumisjuoma juomatta. Olitpa aloittelija, kokenut tai dieettaaja, voit noudattaa noista mitä tahansa ruokapohjaa ihan tavoitteesi mukaan. Mikään ei estä sitä, että aloittelija söisi dieettajan ruokavalion mukaan. Kokeneelle lihasmassaa tavoittelevalle miehelle suosittelen kuitenkin aina käytettäväksi kokeneen ruokavaliopohjaa. Jos olet kokenut ja lihaksikas ja sen myötä selvästi painavampi ja kaipaat vieläkin lisää lihasmassaa, tee seuraavanlaiset hiilihydraattikorotukset painosi mukaan. 85–95 kiloinen: lisää yhteensä 200kcal edestä hiilihydraatteja tasaisesti aamupalalle, lounaalle ja päivälliselle. 95–105 kiloinen: lisää yhteensä 300kcal edestä hiilihydraatteja ja 200kcal edestä proteiineja tasaisesti aamupalalle, lounaalle ja päivälliselle. Yli 105kg: lisää yhteensä 400kcal edestä hiilihydraatteja ja 300kcal edestä proteiineja tasaisesti aamupalalle, lounaalle ja päivälliselle.

HUOMIOITA!

Huom 1: Dieettipohjaa käyttävät, älkää tehkö muutoksia ruokavalioon, olitpa minkä kokoinen tahansa. Mikäli painosi ei lähde laskuun kolmen dieettiviikon jälkeen, vähennä hiilihydraatteja 100kcal edestä. Tee vähennys aamupalasta, lounaasta ja päivälliseltä. Kun olet dieetannut 8 viikkoa, pidä yksi herkuttelupäivä, jolloin syöt mahdollisimman paljon hiilihydraatteja.

Huom 2: KAIKKI RYHMÄT, Maustakaa ruoat suolalla ja mieluummin kuivamausteilla. Kokeneemmat ja aloittelijat voivat käyttää maustamiseen myös esim. uncle ben's -kastikkeita. Rahkat ja raejuustot voi maustaa funlight -mehuilla ym. kalorittomilla tuotteilla. Vältelkää arjessa kermapohjaisia kastikkeita. Silloin tällöin ok mahdollisimman vähärasvaisena versiona.

Huom 3: KAIKKI RYHMÄT, ottakaa päivässä varmuuden vuoksi seuraavat lisäravinteet, varsinkin jos syöt vähän kasviksia:

- D-vitamiini 20–50 mikrogrammaa
- Monivitamiinikapseli/tuote 1 annos
- Kalaöljykapseli 2 kpl

Jos epäilyttää, että mies ja nainen ei voisi kehittyä samantyyppisellä ruokavaliolla, niin kuvassa näkyvät

henkilöt ovat sillä jo päässeet ihan hyviin tuloksiin ja sama tahti jatkuu