

## Ravintosuunnitelma miehet yli 90 kg

Ruokavalio on suunniteltu siten, että laskennallisesti olet sen aikana pienessä kalorivajeessa, mikäli aineenvaihduntasi toimii normaalilla tasolla. Kyseessä ei ole mikään ihmedieetti, minkä aikana sinusta kuoriutuu 10 kiloa rasvamassaa pois vaan ruokavaliota noudattamalla pudotat painoa hitaasti ja järkevästi. Lähtötilanteesi vaikuttaa paljon siihen, mihin suuntaan ruokavalio sinua vie. Suurimmalla osalla paino lähtee hitaaseen laskuun, mutta mikäli aineenvaihduntasi pyörii hitaalla, voi paino lähteä pieneen nousuun ensimmäisten viikkojen aikana, jonka jälkeen suunta on taas takaisin alaspäin kun aineenvaihdunta normalisoituu. Kalorivajeesta huolimatta voit huomata positiivisen muutoksen myös lihasmassan lisääntymisessä, mikäli ruokavalio ja treeniohjelma muuttavat normaaleja rutiinejasi isostikin! Kiteytettynä tämä tarkoittaa että lähtötilanteestasi huolimatta voit olla 8 viikon jälkeen tyytyväisempi peilikuvaasi, mikäli olet noudattanut ohjeita sääntillisesti.

Päivän isoimmille aterioille on valittavana useampia erilaisia vaihtoehtoja annosten koostamiseen ja on tärkeä huomioida, että ruoka-aineet on alla olevassa listauksessa ilmoitettu raakapainoina. Helpoimmalla pääset kun punnaat ruoka-aineet jo valmiiksi ennen aterian valmistusta ja jaat vain valmistetun ruoan samankokoisiin annoksiin eikä sinun näin ollen tarvitse valmistaa jokaista ateriala erikseen. Isoimmille aterioille on valittavana muutamia erilaisia vaihtoehtoja mistä aterian voi koostaa. Valitse itsellesi päivittäin sopivin vaihtoehto.

Rytmitä päivän isoimmat ateriat siten, että treenin jälkeen sinulla on mahdollisuus syödä päivällinen tai lounas! Tällöin saat toisen päivän suurimmista aterioista heti hyötykäyttöön. Tämä voi vaatia iltatreenaajilla päivällisen syöntiä iltapalan aikaan ja päinvastoin. Mikäli treenaat jostain syystä ennen aamupalaa, voit treenin jälkeen syödä yhtä hyvin aamupalan. Ruokailujen välissä oltava n. 3 tuntia väliä.

Käytä ruoanlaitossa mielikuvitusta! Pelkkää ruokalistausta katsomalla ruoat näyttävät tylsiltä ja kuivakoilta. Joku voi toki tällaisestakin tykätä, mutta suurin osa meistä ei. Kuivamausteet ja yrtit ovat täysin vapaasti käytettävissä, sekä hyvä vaihtoehto on myös käyttää tomaattipohjaisia kastikkeita ruoanlaitossa niiden vähäisen energiamäärän takia. Erittäin kevyet kermat voivat myös olla mukana kohtuullisesti käytettynä (4% rasvaa) eli niitä ei sitten löträtä purkkitolkulla per annos.

Salaatinkastikkeet jne. pidetään minimissä. Pyritään käyttämään ensisijaisesti hyviä rasvanlähteitä mitä ohjelmassa lukeekin ja välttämään pitkälle prosessoituja tuotteita. Huomaat tämän kyllä olossasi positiivisesti hyvinkin pian.

Rajoita maidonkäyttö pelkästään kahviin! Saat kyllä ruokavaliosta tarvittavan määrän kalsiumia ilman maitoa ja piilokaloreita. Janoon juodaan vettä.

Välillä tekee mieli pitää vapaata tarkasta syömisestä. Tämä on kuitenkin suureksi osaksi paha opittu tapa, jossa aivojen mielihyvakeskus tuottaa hyvänolon hormonia

hyvän ruoan seurauksesta. Tämän hyvän olon kyllä saa muualtakin ja mitä useammin ruokit aivojen mielihyvakeskusta, sen useammin se vaatii palkintonsa! Voit kuitenkin huoletta syödä 2-3 viikon välein yhden aterian vapaammin tai kerran kuussa yhden päivän täysin vapaasti. Useammin toteutettuna teet vain hallaa hyvälle suunnitelmalle.

8 viikon jälkeen mikäli olet tyytyväinen viimeisten viikkojen panostukseesi niin älä palaa takaisin vanhoihin rutiineihisi! Oletko jo tyytyväinen peilikuvaasi? Lisää tällöin varovasti syömisen määrää, jotta löydät tarvittavan ruokamäärän ylläpitämään kuntoasi. Tuntuuko että aloit vasta päästä vauhtiin? Pidä viikko hieman sallivampaa ruokailua ja aloita ohjelma uudelleen levänneenä. Oma suositukseni on, että ohjelmaa suorittaa korkeintaan 2 kertaa 8 viikkoa, jonka jälkeen olisi hyvä nostaa kalorit ylläpitotasolle.

## **Aamupala**

- Kaurahiutale 80 g **TAI** ruisleipä 110 g
- Raejuusto (vähärasvainen) 200 g **TAI** kalkkunaleikkele 100g + kananmuna
- Sokeroimaton mehukeitto, marjat tai kasvikset halutessasi
- Pähkinöitä 10 g

## **Välipala**

- Banaani
- Rasvaton maitorahka 250 g **TAI** proteiinijauhe 40 g **TAI** raejuusto (vähärasvainen) 200g
- Sokeroimaton mehukeitto tai marjat halutessasi

## **Lounas**

- Pasta / Riisi 80 g **TAI** peruna 400 g **TAI** bataatti 350 g
- Broilerin fileesuikale / jauheliha 10% rasvaa / muu vähärasvainen punainen liha / vähärasvainen kala 200 g
- Paistamiseen oliiviöljy ja valmiin annoksen sekaan lusikallinen öljyä
- Jauhelihalle ei paistorasvaa tai lisättyä rasvaa ruoan sekaan.
- Kasvikset kurkku, tomaatti salaatti jne. tai pakastevihannekset.

## **Päivällinen**

- Pasta / Riisi 80 g **TAI** peruna 400 g **TAI** bataatti 350 g
- Broilerin fileesuikale / jauheliha 10% rasvaa / muu vähärasvainen punainen liha / vähärasvainen kala 200 g
- Paistamiseen oliiviöljy ja valmiin annoksen sekaan lusikallinen öljyä
- Jauhelihalle ei paistorasvaa tai lisättyä rasvaa ruoan sekaan.
- Kasvikset kurkku, tomaatti salaatti jne. tai pakastevihannekset.

## **Palautusjuoma treenipäivinä**

- Palautusjuomajauhe 80 g **TAI** heraproteiini 40 g
- Valmispalautusjuomajauheet mielellään proteiini ja hiilihydraattisuhteiltaan 1:1
- Jos käytät pelkkää heraproteiinijauhetta niin nauti palautusjuoman kanssa banaani.

## **Iltapala**

- Rasvaton maitorahka 200 g **TAI** raejuusto (vähärasvainen) 150 g
- Sokeroimaton mehukeitto tai marjat
- Hedelmä
- Pähkinää 40 g
- Kananmuna