

HERO - Timmiksi ruokavalio

Tämä ruokavalio on suunniteltu siten, että voit joustavasti itse valita ruokavalion vaihtoehtoista sopivimmat ateriat ja vaihdella niitä halutessasi/pv. Voit myös siirtää mitä tahansa ruokaa/ruoka-ainetta mille tahansa aterialle. Ruokavalion tehtävänä on luoda arkeen sellaiset raamit, että niitä olisi muutaman viikon toteutuksen jälkeen helppoa seurata ilman, että se määritteli liikaa. Suosittelen, että valmennuksen ajan olet ilman valkoista sokeria. Puhdas ja ravintorikas ruokavalio energisoi, samalla kun keho adaptoituu suhteellisen vakioituneeseen kalorimäärään/pv. Keho kiinteytyy oikean ruoan avulla, joten syömistä ei pidä pelätä. Kun keho saa ravintoa tasaisesti pitkin päivää, ei sen tarvitse varastoida kaloreita kehoon, vaan se vapauttaa ne kehon eri toimintoihin tehokkaammin. Suunnitelma toimii kun noudatat annettuja ruokavalio-ohjeita ja pyrit noudattamaan terveellistä elämäntyyliä. Parhaimmat tulokset saavutat kun noudatat ruokavaliota minimissään 4 viikkoa.

Muista juoda vettä aterioiden välillä! Älä täytä vatsaa nesteellä ruokailun yhteydessä, sillä se laimentaa ruokamassaa, joka usein vaikeuttaa myös ruoansulatusta. Kesällä suosittelen ottamaan käyttöön elektrolyytit.

Silmä oppii hahmottamaan oikeita annoskokoja muutaman viikon jälkeen. On hyvä muistaa että jokaisen keho toimii hieman eri tavoin, joten muistathan kuunnella kehoasi koko matkan ajan.

1. Ruokavaliossa täytetään lautasta kasviksilla, optimoidaan rasvan, proteiinin ja hh:n saanti, sekä kiinnitetään huomiota muiden ravintoaineiden riittävään saantiin
2. Kasvikset täyttävät ja saat niistä runsaasti suojaravintoaineita, sekä kuituja. Kuidut pitävät kylläisenä pidempään
3. Vakioimme myös hedelmiä ja marjoja
4. Suosimme vähärasvaisia proteiinin lähteitä, joista voit valita itsellesi sopivimmat
5. Hiilihydraatit toimivat kehon energianlähteenä ja optimoimme niitä treenin ympärille. Myös iltaisin nautitut hiilihydraatit parantavat usein unenlaatua.
6. Hyvinä rasvan lähteinä käytämme oliiviöljyä, avokadoa, kookosöljyä, pähkinöitä + omega-kapseleita
7. Tärkeää on syödä monipuolisesti ja säilyttää säännöllinen ruokailurytmi n.3-4h. Voit siirrellä vapaasti ruokia/ruoka-aineita eri aterioille tarpeen mukaan
8. Aineenvaihdunnan kannalta oleellista on myös juoda vettä riittävästi päivän aikana, väh 2 litraa

RUOKAVALIO-OHJELMAN KIVIJALKA MUODOSTUU:

- H₂O:sta
- Ruoan laadusta
- Ateriarytmityksestä
- Aterian koostamisesta ja annoskoosta

Noudattamalla ohjelmaa:

- Poltat rasvaa ja kehität lihasmassaa
- Tunnet olosi energisemmäksi, etkä koe verensokerin laskun aiheuttamaa väsymystä
- Optimoit kehosi hormonitoiminnan
- Nukut paremmin

HERO - Timmiksi ruokavalio

KAUPASSAKÄYNTI

- Käy kaupassa suunnitellusti 1-2 kertaa viikossa
- Tee lista mitä tarvitset seuraavalle 3-5 päivälle
- Lue elintarvikkeiden ainesosaluetteloita. Mitä vähemmän ainesosia ruoat sisältää sen parempaa ja laadukkaampaa ruokaa ostat. Jätä kauppaan elintarvikkeet joissa on paljon tunnistamattomia ainesosia! Lue esim kauraleivän osalta ainesosaluettelosta sisältääkö se vehnä jauhoja vai oikeasti kauraa - se mikä mainitaan ensin ainesosaluettelossa, on sitä aina tuotteessa eniten!
- Opettele uudet rutiinit ja tavat toimia ruokakaupassa - ne luovat pysyvän pohjan arkeesi joka on ratkaisevaa pysyvän elämäntavan omaamisessa!

RUOAN LAATU

suosi puhtaita proteiinin lähteitä

- Luomu ja Omega kananmunat
- Lihatuotteet: Siipikarja: kana ja kalkkuna
Kala: Lohi, kuha, ahven, makrilli
Punainen liha: Nauta (filee & paistijauheliha), possu (filee), riista
- Maitotuotteet: runsasproteiiniset maitotuotteet, kuten maitorahka, raejuusto, feta-juusto
- Proteiinilisäet: hera, riisi ja hamppu

HUOM!

- VÄLTÄ VALMIIKSI MARINOITUJA LIHOJA. Sisältävät e-koodeja ja sokeria. Marinoi tarvittaessa itse!

Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja

- Kasvikset: kaalit (parsa, kukka, valko ja puna), maa-artisokka, porkkana, retiisi, tomaatti, paprika, sipuli, kesäkurpitsa, kurkku, vihreät salaattit, sienet, salaattit esim. pinaatti, lehtikaali ja tammenlehtisalaatti yms
- Hedelmät: Omena, greippi, appelsiini, nektariini, vesi -ja hunajameloni, banaani, ananas
- Marjat: Kotimaiset mustikat, mansikat, karpalot, herukat jne.

Suosi hyviä rasvoja

- Hedelmät: Avokado
- Öljyt: Kylmäpuristettu oliiviöljy, kylmäpuristettu kookosöljy
- Pähkinät: Mantelit, cashew, parapähkinä
- Muut: Siemenet

Suosi hyviä hiilihydraatteja

- Täysjyväviljat: Kaura, ohra, täysjyvä tuotteet
- Tärkkelyspitoiset: Peruna, bataatti

Vältä ruokavaliossasi itsellesi sopivalla tavalla

- Makeisia
- Alkoholia
- Virvoitusjuomia
- Valkoisia hiilihydraatteja (vaaleat leivät, leivonnaiset, ym.)
- Prosessoituja ruokia (eineket)

HERO - Timmiksi ruokavalio

ATERIARYTMITYS

Päivän aterioiden rytmittäminen on tärkeää, välttääksemme kovaa nälkää ja sen seurauksena ahmimista/ruokahimoja sekä suuria annoskokoja.

- Syö usein pieniä, täysipainoisia aterioita 3-4 tunnin välein
- Koosta ateriat esimerkiksi seuraavasti: Aamupala, (välipala), lounas, (välipala), päivällinen ja iltapala. Väliapalat tarvittaessa, muuten muut ateriat riittävät.

ATERIAN KOOSTAMINEN JA ANNOSKOKO

Aterioiden koostaminen

- Syö ensisijaisesti proteiinia joka aterialla
- Syö kasviksia ja/tai marjoja joka aterialla
- Syö hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja 1-3 kertaa päivässä
- Juo vettä noin puoli litraa aterioiden välissä (päivässä vähintään 2 litraa)

Annoskoko

- Proteiineissa annoskoko on noin oman kämmenesi kokoinen
- Kasviksia voit syödä niin paljon kuin jaksat (suositus 500-800g/vrk)
- Hiilihydraateissa annoskoko on oman nyrkkisi kokoinen annos valmista ruokaa, esim. täysjyväriisiä
- Rasvoissa annoskoko on oman peukalonpään kokoinen

RAVINTOLISÄT

Seuraavilla ravintolisillä varmistat tärkeimpien ravinteiden saannin:

- Monivitamiini
- D-vitamiini (ei tarvita kesäkaudella)
- Omega3-rasvahapot
- Magnesium ja sinkki (ilta)

Suosittelien tutustumaan myös seuraaviin ravintolisiin ja ottamaan käyttöön tarvittaessa:

- Ubikinoni
- Alfalipoiinihappo
- Maitohappobakteerit

HERO - Timmiksi ruokavalio

AAMIAISELLA (valitse vaihtoehtoista minkä haluat)

Milloin: viimeistään tunti herätyksestä

Mitä sisältää: paljon proteiineja ja hiilihydraatteja

1. Munakas

2 kokonaista munaa

1 valkuainen

Pinaattia

Paprikaa

Punasipulia

Parsakaalia

2. Smoothie

150-200 g Mustikoita tms marjoja

1/2 Avokado

Reilu kourallinen pinaattia

30 g Heraproteiinia maustamaton

1 tl Pellavansiemeniä tai chiasieniä

Vettä

1/2 sitruuna/lime puristettuna

3. Mustikkarahka

150 g Mustikoita

200-250 g Maitorahkaa

1 tl Kylmäpurist. kookosrasvaa

Kanelia

(Hunajaa)

4. Kaurapuuro

50 g Kaurahiutaleita

vettä

150-200 g Marjoja

200-250 g Raejuustoa

LOUNAALLA

Milloin: 3-4 tuntia aamiaisesta, normaaliin lounasaikaan

Mitä sisältää: sopivasti proteiineja, kasviksia ja hyviä rasvoja

Kanasalaatti

Kämmenen kokoinen annos (100g-150g kanaa)

Kasviksia puolet lautasesta

Vihersalaattia

1 rkl kylmäpuristettua oliiviöljyä

Suolaa yms mausteita

+halutessasi 1 hedelmä/marjoja 150g

PÄIVÄLLISELLÄ

Milloin: 5-6 tuntia lounaasta

Mitä sisältää: paljon proteiineja, kasviksia ja kohtuudella hiilihydraatteja

Esimerkki

Kanaa / Kalkkunaa / Kuhaa / Ahventa Reilu kämmenen kokoinen annos, eli 100-200g

Täysjyväriisi tai perunaa nyrkin kokoinen annos,

Vihersalaatti (jossa esim. tammenlehtisalaattia, tomaattia, paprikaa yms), tai uunikasviksia

(esim punajuuri, porkkana, maa-artisokka, juuriselleri), kylmäpuristettua oliiviöljyä 1 rkl tai

puolikas avokado

HERO - Timmiksi ruokavalio

VÄLIPALOIKSI (voit valita mitä haluat)

Milloin: Pääaterioiden välissä tai iltapalaksi TARVITTAESSA. Mutta muista säännöllistää tämä tarpeen mukaan.

Mitä sisältää: proteiinia, rasvaa ja kohtuudella hiilihydraatteja

1.Marjasmoothie

150 g Marjoja
1/2 Avokado
1/2 banaani
25 g Heraproteiinia
Vettä

2.Rapea välipala

1-2 kpl näkkileipä/hapankorppu/kauraleip
Voita
10 siivua kalkkunaleike (liha +80%)
kurkkua, tomaattia, paprikaa

3.Menossa-välipala

Loimulohta, savulohta tai graavilohta (vajaa kämmenen kokoinen annos)
+omena tai appelsiini

4.Rahkaa/Raejuustoa

250 g Rahkaa tai Raejuustoa
Murskattua ananasta
/marjoja 120g

5.Proteiinipatukka

vähähiilihydraattinen
(vain hätätapauksessa!)
Miniporkkanapussi

6.ABC-välipala

1 prk tonnikalaa
10 kpl riisi/maissikakkuja
Rasiallinen minitomaatteja