

ALLE 65 KG, PAINONHALLINTA

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

3 x proteiini
4-6 x kasvis
6 x hiilihydraatti
8 x rasva

Löydät sivunumeron Energisen olon eväät- resepti- vihkoon ateriaesimerkin oikeasta reunasta

ATERIAESIMERKIT

	PV1	PV2	PV3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti 2 palaa siemennäkkileipää appelsiini	smoothie, jossa marjoja, banaani, 1/2 avokado ja mantelimaitoa	kaurapuuro marjoja peukalollinen pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	linssi-tomaattikeitto pala kauraleipää + levite s.36	broilerisalaatti + 2 peukalollista sinappikastiketta s.32	(kasvis)nakkikeitto kauraleipä + levite s.39
Välipala	banaani omena peukalollinen pähkinöitä	kirsikkatomaatteja välipalapatukka	2 palaa tummaa suklaata peukalollinen manteleita
Päivällinen	lohifilee vuohenjuustolla 1 peruna, uunijuurekset, päällä oliiviöljyä	kasvispihvit riisiä salaatti, päällä oliiviöljyä s.9	punajuurilaatikko sekasalaatti, päällä öljyä ja siemeniä s.3
Iltaapala	1 (kaura)jogurtti, marjoja 1 pala siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro s.66 2 sitruunapommia s.62	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää vuohen- tai lampaanjuusto- viipaleita
	PV4	PV5	
Aamupala	porkkanamuffinssi (kaura- kookos-, soija)jogurtti/rahka s.52 peukalollinen pähkinöitä	savulohi 2 palaa kauraleipää 1/2 avokado, tomaatti	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	tomaattinen kanapata 2 palaa kauraleipää + levite s.29	jauhelihapihvi kvinoaa iso salaatti + öljy + siemeniä s.8	
Välipala	2 porkkanaa 1/2 avokado	4 riisi-/maissikakkua voita/juustoa kiivi	
Päivällinen	kikhernecurry riisi, paistettuja kasviksia, päällä öljyä s.42	pestopasta (linssipastalla) pakastevihanneksia + öljyä s.18	
Iltaapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaani marjoja	

65-80 KG, PAINONHALLINTA

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

4 x proteiini
4-6 x kasvis
7 x hiilihydraatti
8 x rasva

ATERIAESIMERKIT

	PV 1	PV 2	PV 3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti 2 palaa siemennäkkileipää appelsiini	smoothie, jossa marjoja, banaani, 1/2 avokado, mantelimaitoa ja proteiinijauhetta	kaurapuuro, marjoja kananmuna hydydyttynä puuroon peukalollinen pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	linssi-tomaattikeitto pala kauraleipää + levite s.36	broilerisalaatti + 2 peukalollista sinappikastiketta s.32	(kasvis)nakkikeitto kauraleipä + levite s.39
Välipala	banaani omena peukalollinen pähkinöitä	kirsikkatomaatteja välipalapatukka nektariini	2 palaa tummaa suklaata, pieni kourallinen kuivattuja hedelmiä peukalollinen manteleita
Päivällinen	lohifilee vuohenjuustolla 1 peruna, uunijuurekset, päällä oliiviöljyä	kasvispihvit riisiä salaatti, päällä oliiviöljyä s.9	punajuurilaatikko sekasalaatti, päällä öljyä s.3 ja siemeniä
Illtapala	1 (kaura)jogurtti, marjoja 1 pala siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro s.66 2 sitruunapommia s.62	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää vuohen- tai lampaanjuusto- viipaleita

	PV 4	PV 5	
Aamupala	porkkanamuffinssi (kaura-, kookos-, soiija)jogurtti/rahka, s.52 päällä 1 rkl hunajaa ja peukalollinen pähkinöitä	2 palaa kauraleipää 1/2 avokado tomaatti savulohta	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	tomaattinen kanapata s.29 2 palaa kauraleipää + levite	jauhelihapihvi kvinoaa s.8 iso salaatti + öljy + siemeniä	
Välipala	kananmunamuffinssi 1/2 avokado	4 riisi-/maissikakkua voita/juustoa kiivi	
Päivällinen	kikhernecurry riisi, paistettuja kasviksia, s.42 päällä öljyä	pestopasta (linssipastalla) pakastevihanneksia + öljyä s.18	
Illtapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaaniletut marjoja	OHJE Banaaniletut 1 banaani, 2 kananmunaa, riipaus kardemummaa taikinaksi ja pannulla pieniksi letuiksi

YLI 80 KG, PAINONHALLINTA

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

5 x proteiini
4-6 x kasvis
8 x hiilihydraatti
9 x rasva

ATERIAESIMERKIT

	PV 1	PV 2	PV 3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti 2 palaa siemennäkkileipää iso lasillinen hedelmäsMOOTHIETA	smoothie, jossa marjoja, banaani, nektariini, 1/2 avokado ja proteiinijauhetta	kaurapuuro, marjoja kananmuna hydytettyyn puuroon 2 peukalollista pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	iso annos linssi-tomaattikeittoa s.36 2 palaa kauraleipää + levite	broilerisalaatti + 2 peukalollista sinappikastiketta s.32	iso annos (kasvis)nakkikeittoa s.39 kauraleipä + levite
Välipala	banaani omena peukalollinen pähkinöitä	keitetty kananmuna, kirsikka- tomaatteja kauraleipä 1/2 avokado, nektariini	2 palaa tummaa suklaata, pieni kourallinen kuivattuja hedelmiä peukalollinen manteleita
Päivällinen	lohifilee vuohenjuustolla 1 peruna. uunijuurekset, päällä oliiviöljyä	kasvispihvit riisiä s.9 salaatti, päällä oliiviöljyä	punajuurilaatikko sekasalaatti, päällä öljyä s.3 ja siemeniä
Iltaapala	1 kaurajogurtti, marjoja 2 palaa siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro s.66 2 sitruunapommiä s.62	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää vuohen- tai lampaanjuusto- viipaleita

	PV 4	PV 5	
Aamupala	porkkanamuffinssi (kaura-, kookos-, soiija)jogurtti/rahka, s.52 päällä 1 rkl hunajaa ja peukalollinen pähkinöitä	2 palaa kauraleipää 1/2 avokado, tomaatti savulohta	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	tomaattinen kanapata 2 palaa kauraleipää + levite s.29	2 jauhelihapihviä kvinoaa s.8 iso salaatti + öljy + siemeniä	
Välipala	2 kananmunamuffinssia 1/2 avokado omena	4 riisi-/maissikakkua voita/juustoa kiivi	
Päivällinen	kikherne Curry, riisi paistettuja kasviksia, s.42 päällä öljyä ja siemeniä	pestopasta (linssipastalla) pakastevihanneksia + öljyä + s.18 siemeniä	
Iltaapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaaniletut marjoja 2 luumua	OHJE Banaaniletut 1 banaani, 2 kananmunaa, riipaus kardemummaa taikinaksi ja pannulla pieniksi letuiksi

ALLE 65 KG, PAINONPUDOTUS

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

5 x proteiini
4-6 x kasvis
4 x hiilihydraatti
4 x rasva

ATERIAESIMERKIT

	PV1	PV 2	PV3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti pala siemennäkkileipää	smoothie, jossa marjoja, banaani ja 1/4 avokado	kaurapuuro, marjoja kananmuna hydytetty puuroon peukalollinen pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	iso annos linssi-tomaatti- keittoa s.36 pala kauraleipää + levite	broilerisalaatti + peukalollinen sinappikastiketta s.32	iso annos (kasvis)nakkikeittoa s.39
Välipala	banaani peukalollinen pähkinöitä	keitetty kananmuna kirsikkatomaatteja	peukalollinen manteleita
Päivällinen	lohifilee 1 peruna uunikasvikset	kasvispihvit riisiä s.9 salaatti, päällä oliiviöljyä	punajuurilaatikko sekasalaatti, päällä öljyä s.3
Iltaapala	1 (kaura)jogurtti, marjoja 1 pala siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro, jossa banaani ja mantelimaitoa s.66	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää
	PV4	PV 5	
Aamupala	porkkanamuffinssi s.52 peukalollinen pähkinöitä	savulohi pala kauraleipää 1/4 avokado, tomaatti	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	tomaattinen kanapata s.29 pala kauraleipää + levite	2 jauhelihapihviä s.8 kvinoaa iso salaatti + öljy	
Välipala	2 kananmunamuffinssia 2 porkkanaa	2 riisi-/maissikakkua voita/levitettä/juustoa	
Päivällinen	kikherne Curry riisi s.42 paistettuja kasviksia, päällä öljyä	pestopasta (linssipastalla) s.18 pakastevihanneksia	
Iltaapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaaniletut marjoja	OHJE Banaaniletut 1 banaani, 2 kananmunaa, ripaus kardemummaa taikinaksi ja pannulla pieniksi letuiksi

65-80 KG, PAINONPUDOTUS

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

6 x proteiini
4-6 x kasvis
4 x hiilihydraatti
4 x rasva

ATERIAESIMERKIT

	PV1	PV 2	PV3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti 1 pala siemennäkkileipää	smoothie, jossa marjoja, banaani, 1/4 avokado ja proteiinijauhetta	kaurapuuro, marjoja kananmuna hydytetyn puuroon peukalollinen pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	iso annos linssi-tomaattikeittoa s.36 pala kauraleipää + levite	broilerisalaatti + peukalollinen s.32 sinappikastiketta	iso annos s.39 (kasvis)nakkikeittoa
Välipala	banaani peukalollinen pähkinöitä	keitetty kananmuna kirsikkatomaatteja	1 (soija)rahka peukalollinen manteleita
Päivällinen	iso lohifilee sitruunalla 1 peruna uunikasvikset	iso annos kasvispihvejä s.9 riisiä salaatti, päällä oliiviöljyä	punajuurilaatikko s.3 sekasalaatti, päällä öljyä
Iltaapala	1 kaurajogurtti, marjoja 1 pala siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro, jossa s.66 banaani ja mantelimaitoa	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää

	PV4	PV5	
Aamupala	porkkanamuffinssi s.52 peukalollinen pähkinöitä	savulohi pala kauraleipää 1/4 avokado tomaatti	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	iso annos tomaattista s.29 kanapataa pala kauraleipää + levite	2 jauhelihapihviä s.8 kvinoaa iso salaatti + öljy	
Välipala	2 kananmunamuffinssia 2 porkkanaa	2 riisi-/maissikakkua voita/juustoa	
Päivällinen	kikhernecurry, riisi, s.42 paistettuja kasviksia, päällä öljyä	pestopasta (linssipastalla) s.18 kanaa/lohta/tofua pakastevihanneksia	
Iltaapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaaniletut marjoja	OHJE Banaaniletut 1 banaani, 2 kananmunaa, ripaus kardemummaa taikinaksi ja pannulla pieniksi letuiksi

YLI 80 KG, PAINONPUDOTUS

Huom!

Jos harrastat useita tunteja liikuntaa viikossa, teet fyysistä työtä tai olet alle 45-vuotias, syö hieman annettuja määriä enemmän.

Tavoite päivässä:

6 x proteiini
4-6 x kasvis
4 x hiilihydraatti
5 x rasva

ATERIAESIMERKIT

	PV1	PV 2	PV3
Aamupala	2 keitettyä kananmunaa porkkana, tomaatti 1 pala siemennäkkileipää	smoothie, jossa marjoja, banaani, 1/4 avokado, mantelimaitoa ja proteiinijauhetta	kaurapuuro, marjoja kananmuna hydydyttynä puuroon peukalollinen pähkinävoita tomaatti, kurkkua
Lounas	iso annos linssi-tomaattikeittoa s.36 pala kauraleipää + levite	broilerisalaatti + peukalollinen s.32 sinappikastiketta	iso annos s.39 (kasvis)nakkikeittoa
Välipala	banaani peukalollinen pähkinöitä	keitetty kananmuna kirsikkatomaatteja	1 (soija)rahka peukalollinen manteleita
Päivällinen	iso lohifilee sitruunalla 1 peruna uunikasvikset + öljy	iso annos kasvispihvejä s.9 riisiä salaatti, päällä oliiviöljyä	punajuurilaatikko s.3 sekasalaatti, päällä öljyä ja siemeniä
Iltaapala	1 kaurajogurtti, marjoja 1 pala siemennäkkileipää leikkelekinkkua, kurkkua	chia-puolukkapuuro, jossa s.66 banaani ja mantelimaitoa	hummus + pilkottuja kasviksia pala siemennäkkileipää

	PV4	PV5	
Aamupala	porkkanamuffinssi s.52 peukalollinen pähkinöitä	savulohi pala kauraleipää 1/4 avokado, tomaatti	OHJE Lohifilee vuohenjuustolla Paista lohi ja uunijuurekset uunissa 180 asteessa noin 25 minuuttia. Lisää päälle vuohenjuustoviipaleita.
Lounas	iso annos tomaattista s.29 kanapataa pala kauraleipää + levite	2 jauhelihapihviä s.8 kvinoaa iso salaatti + öljy	
Välipala	2 kananmunamuffinssia 2 porkkanaa	2 riisi-/maissikakkua voita/levitettä vuohen- tai lampaanjuustoviipaleita	
Päivällinen	kikhernecurry, riisi s.42 paistettuja kasviksia, päällä öljyä ja siemeniä	pestopasta (linssipastalla) s.18 kanaa/lohta/tofua pakastevihanneksia	
Iltaapala	pala kukkakaalipizzaa s.6	banaaniletut marjoja	OHJE Banaaniletut 1 banaani, 2 kananmunaa, ripaus kardemummaa taikinaksi ja pannulla pieniksi letuiksi