

ENERGIA- RAVINTOAINEIDEN SUOSITUKSET

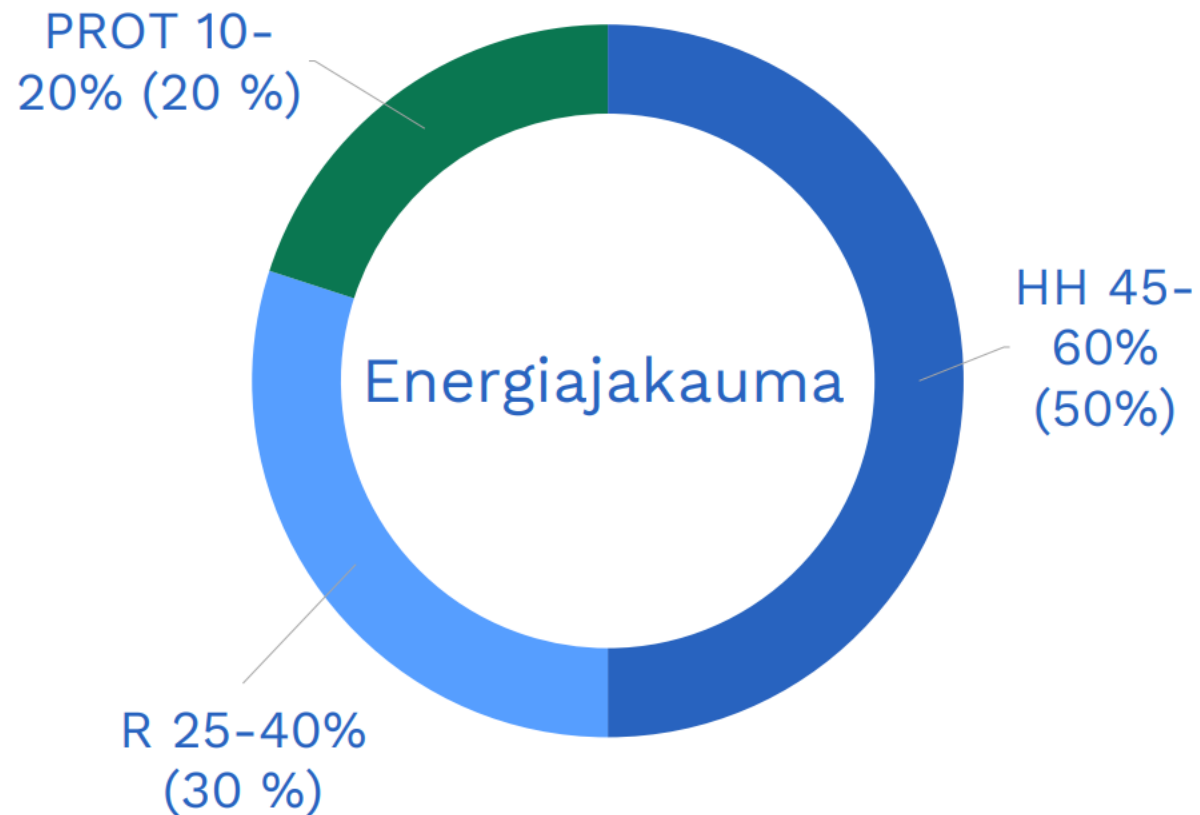
Energian jakautuminen:

HH 45-60E%

RASVA 25-40E%

PROTEIINIT 10-20E%

(VRN 2014)





Lohifilee 200 g
• 35 g proteiinia



Tofu 200 g
• 16 g proteiinia



Kananmuna
• 7 g proteiinia



Rasvaton maito
noin 3 dl
• 10 g proteiinia



Kevyt jauheliha 100 g
• 20 g proteiinia



Tumma makaroni 200 g
• 20 g proteiinia



Kidneypavut 100 g
• 17 g proteiinia



Broilerin rintafilee
1 keskikokoinen kappale
• 40 g proteiinia



Raejuusto 200 g
• 30 g proteiinia

Poistu koko näytön tilasta painamalla

Esc

PROTEIINIT

Suosituksen mukaan
proteiineja 10–20 %
kokonaisenergian
saannista

Lautasmallin
mukaan lautasesta
pitää peittyä 1/4
proteiineista

Vähintään 0,8 –1,0 g
painokiloa kohti/vrk,
fyysinen aktiivisuus
kasvattaa tarvetta
1,4–2,0g/kg/vrk

Aterialla noin 15–
25g, rytmitys noin 3–
5 tunnin välein

Välttämättömät
aminohapot

Eläinproteiini +
kasviproteiini
monipuolisesti

HIILIHYDRAATIT



Yleisesti: 45–60 E %



3-12g/kg/vrk, keskiarvo 4-6g/kg/vrk



Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa tarpeeseen



Laatu: täysjyvä tuotteet, kuitupitoisuus!



Kasvikset, marjat, hedelmät!

RASVAT



Ravintorasvojen fysiologinen minimitarve on ainoastaan 2 - 4 g välttämättömiä rasvahappoja vuorokaudessa

Suositus 25-40 E% tai 1-2 g/kg

Välttämättömät rasvahapot
alfalinoleenihappo (ALA) ja
linolihappo (LA)

Tyydyttyneitä alle 10E%
(korkeintaan 1/3 päivittäisestä saannista)

Kertatyydyttymättömiä 10-20E%

Monityydyttymättömiä 5-10E%, vähintään 1E% n-3-sarjan rasvahappoja

Monipuolisuus myös rasvan lähteissä!

Uni auttaa palautumisessa

VALKJARVI

Uni on elimistöä korjaava ja rakentava tila Energiavarastot

Aivojen energiavarastot uusiutuvat
Lihaksiston energiavarastot palautuvat

Kudosten korjaus ja kasvu

Lihaksiston kudოსvauriot korjaantuvat

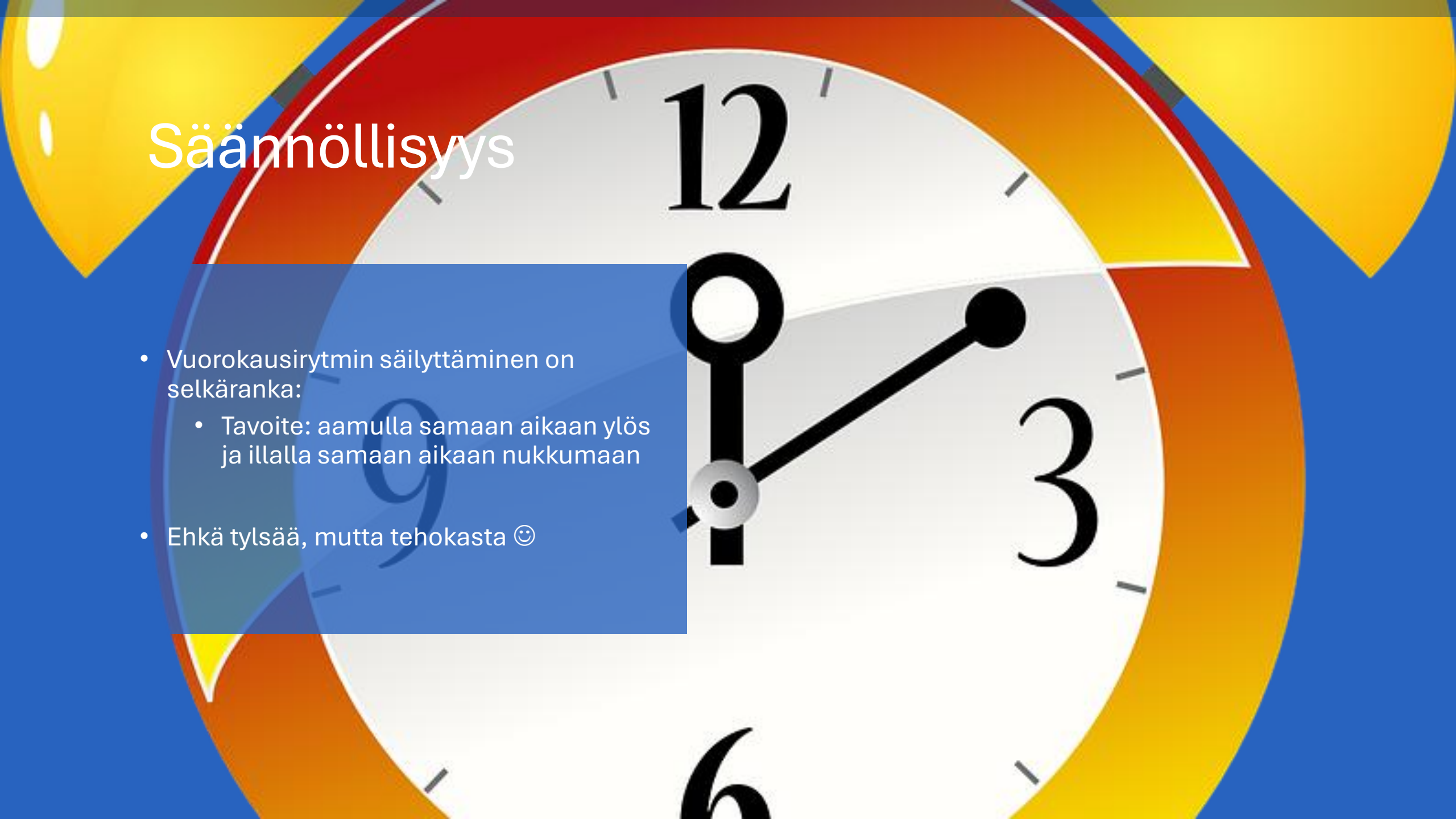
Proteiinien tuotto

Kun treenaat, lihasproteiinia hajoaa, kun lepää, sitä rakentuu lisää

Sairaana on hyvä nukkua paljon

Väsymys on viesti lisääntyneestä unen tarpeesta

Säännöllisyys



- Vuorokausirytmien säilyttäminen on selkäranka:
 - Tavoite: aamulla samaan aikaan ylös ja illalla samaan aikaan nukkumaan
- Ehkä tylsää, mutta tehokasta 😊

Vinkkejä kohti parempaa unta



1. Unirutiinit: säännöllinen unirytm
2. Optimoi olosuhteet: viileä, hiljainen ja pimeä huone
3. Hyvä sänky, tyyny ja peitto
4. Teknologian käytön ja sinisen valon välttäminen ennen nukkumaanmenoa
5. Nosta päivänvalon altistusta päivän aikana
6. Vältä kofeiinia illalla (6 h ennen)
7. Saavuta rentoutunut tila ennen nukkumaanmenoa
8. (Päiväunet oikea-aikaisesti)

Matkalla
huipulle