

Ruokavaliot

Ruokavalio on proteiini pitoinen. Se on rakennusaine keholle ☺ On siellä muitakin ainesosia tietenkin.

Päivittäin on tarkoitus syödä **viisi** ateriaa. Lyhyesti kerrottuna syö paljon lihaa, kasviksia, rehuja ja avokadoja ☺

Hiilihydraattia vain tarpeen mukaan: jos kehossa on paljon (yli20%) rasvaa niin hiilaria ei tarvita erikseen, mutta jos sitä ei liikojia ole niin hiilihydraatit on suositeltavaa ajoittaa treenin jälkeen. Mikäli rasvaa on kehossa vähän (=hyvä hiilarin sietokyky) niin syö hiiliä vähän joka aterialla koska sitten se ei oo enää niin justiinsa. Hiilihydraattia ovat pääsääntöisesti siis: sokeri, viljat, riisi, peruna jne (suurinpiirtein karppaajien ohjeilla jos tarvetta). Hiilihydraatti treenin jälkeen ylläpitää aineenvaihduntaa ja tekee hyvää sitä ohjaavalle kilpirauhaselle.

Ennen treeniä ruokaa mahaan noin 30-60min ennen menoa, sillä kehon sisäinen kasvuhormoni tarvitsee veressä olevaa insuliiniä muodostuakseen. Ei siis hyvä treenata tyhjin vatsoin ;) Treenin aikana tai hieman ennen sitä on hyvä ottaa myös BCAA-valmisteita vähentääkseen lihaspurkua treenin aikana.

Iltaa kohden lisää ruokavalioksi magnesium, sillä se laskee kortisolin tasoa ja saat paremman levon. Ei mielellään halpaa magnesiumkarbonaattia (ei imeydy hyvin) vaan mielummin hieman laadukkaampaa magnesiumsitraattia tai jopa –glycinaattia. Ei ne paljoa enempiä maksa, mutta hyöty on huomattava!

Jere syö suurinpiirtein näin (ajoitan hiilet treenin jälkeen):

Aamupala

Aamuisin aloitan päiväni juomalla noin 3dl vettä, jossa on laadukasta puhdistamatonta merisuolaa, sitruunamehua ja MSM-jauhetta.

Tuota juodessani teenkin jo aamuproteiineja, johon laitan noin 20-30g heraa, 5g glutamiinia, aswagahdaa, monivitamiinikapselin sisällön, vähän riisiproteiinia, 1kpl digest basic kapselin sisällön (ruoansulatus entsyymejä), sitruunamehua, tilkka omenaviinietikkaa, hieman spirulinaa, msm:ää, brahmia.

Sitten paistelen usein pari kananmunaa jonka kanssa syön kurkkua, tomaattia ja parsakaalia. Joskus vetäisen kananmunien tilalla pihvin tai jotain lihapitoista ruokaa.

Smoothie (1 ltr): pohjaksi teen pakuri-ruusujuuri-nokkonen-kanneli-lakuruuri (jnemuunnelmia) –teen, joka on jäähtynyt yön yli jääkaapissa. Blenderiin lisään sitten pari sellerin vartta, passion hedelmä, inkivääriä, spirulinaa, macaa, gingseng, aswagahda (adaptogeenit kiertää välillä että ei taoitta koko aikaisesti ;)), omenaa, joskus rahkaakin, riisiproteiinia, mustikoita/mustaherukoita/mansikoita, kookosöljyä, msm-jauhetta, brahmia, kurpitsansiemeniä (joskus myös muitakin siemeniä kuten aurigonkukan, seesamin jne) Tätä smoothieta juon aamulla noin 3 desiä.

Lisänä: kalaöljyä pari isoa kapselia, sinkki, multivitamiini ja tarvittaessa extra ruoansulatus entsyymi / suolahappolisä. (jos ruoka ei sula kunnolla niin onko sitä hyötyä syödä? Sulamaton ruoka ei ole hyväksi keholle. Tsekkaa blogin ruoansulatusartikkelit.

2 ruoka

Avokado

Smoothieta 3dl

Purkki laadukasta tonnikalaa ja purkki reajuustoa **TAI**

purkki rahkaa ja purkki ananasta **TAI**

naudan paistijauheliha-papu-juures –pataa

Lisänä: kalaöljy + monivitamiini. ruoansulatus entsyymi / suolahappolisä

3 ruoka

1dl smoothieta

Kanasalaatti (200-300g kanaa!) TAI pihviä+kasviksia/salaattia TAI naudan paistijauheliha-juures pataa

Kaakaopapuja/pähkinöitä :P~

Hetelmä: omena, mandariini, avokado tms

Lisänä: kalaöljy + monivitamiini. ruoansulatus entsyymi / suolahappolisä

Ennen reeniä BCAA+glutamiini+vähän ruokaa ☺

4 ruoka

Treenin jälkeen:

reilusti heraproteiinia (40g) + magnesium + glutamiini + spirulina + maca + malto/muu hiilarin lähde + msm

5 ruoka

Kunnolla ruokaa treenin jälkeen noin 1-2h. Tällöin lihaa, kasviksia, salaattia ja jasmiiniriisiä (tärkkelyksestä hiilihydraattia ja sitä kautta lihasten energiatasot palautumaan takaisin → nopeampi palautuminen!)

Lisänä: ruoansulatus entsyymi / suolahappolisä + magnesium ja kalaöljy.

Jos illalla vielä nälkä kurnii niin saatan vetää ihan pikku proteiinijuoman + kananmunan + parsakaalia + kurkkua + tomaattia.

Joskus jos treenaan päivemällä niin sitten otan hiilihydraatit sen treenin jälkeen aina ja sovellan ruokavaliota siihen päivään sopivaksi.