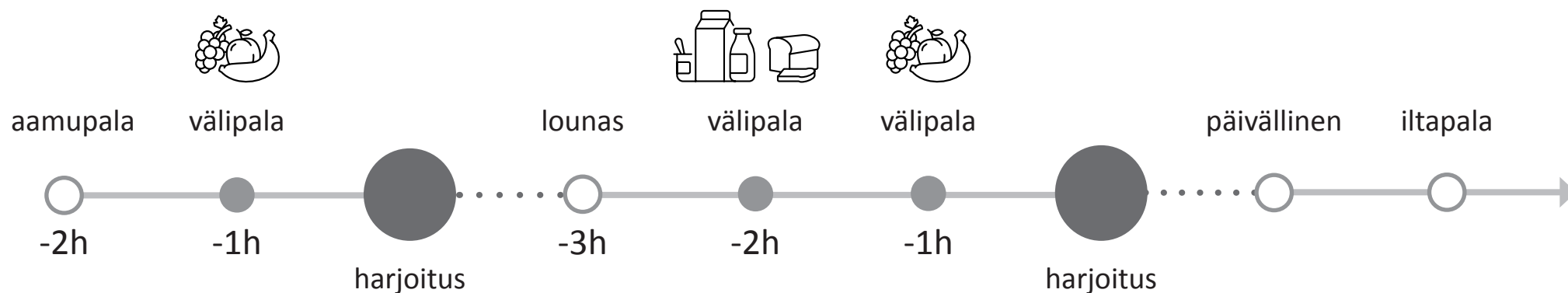


KAHDEN HARJOITUKSEN PÄIVÄ

”-x tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa ateriasta on harjoituksen alkuun.

”+x -tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa harjoituksen lopusta on kulunut ennen seuraavaa ateriaa.



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ 1–2 h ENNEN HARJOITUSTA

jogurtit, viilit, marjarahkat,
raejuusto

hedelmät

riisivanukkaat
proteiinivanukkaat
välipalapatukat
välipalakeksit

vaalea leipä tai sämpylä, jossa
proteiinin lähteenä esim.

kinkkua, kalkkunaa, juustoa

puuro + rahka/raejuustoa +
mehukeittoa

karjalanpiirakka

+ juotavaa eli laimeaa mehua,
vettä, rasvatonta maitoa/
piimää, soija-/kaura- ym.
juomaa



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ ALLE 1h ENNEN HARJOITUSTA

mehut

mehukeitot

jogurttijuomat

kaakaojuomat

proteiini- ja urheilujuomat

banaani

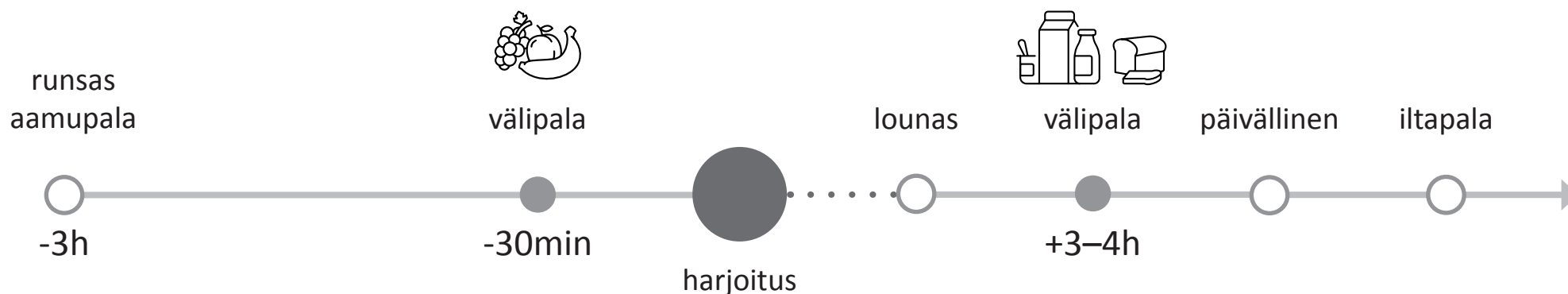
hedelmäsoseet



YHDEN HARJOITUKSEN PÄIVÄ

"-x tuntia" näyttää, kuinka paljon aikaa ateriasta on harjoituksen alkuun.

"+x -tuntia" näyttää, kuinka paljon aikaa harjoituksen lopusta on kulunut ennen seuraavaa ateriaa.



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ ALLE 1h ENNEN HARJOITUSTA

mehut
mehukeitot
jogurttijuomat
kaakaojuomat
proteiini- ja urheilujuomat



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ 1-2 h ENNEN HARJOITUSTA

jogurtit, viilit, marjarahkat,
raejuusto
hedelmät
riisivanukkaat
proteiinivanukkaat
välipalapatukat
välipalakeksit

vaalea leipä tai sämpylä, jossa
proteiinin lähteenä esim.
kinkkua, kalkkunaa, juustoa
puuro + rahka/raejuustoa +
mehukeitto
karjalanpiirakka

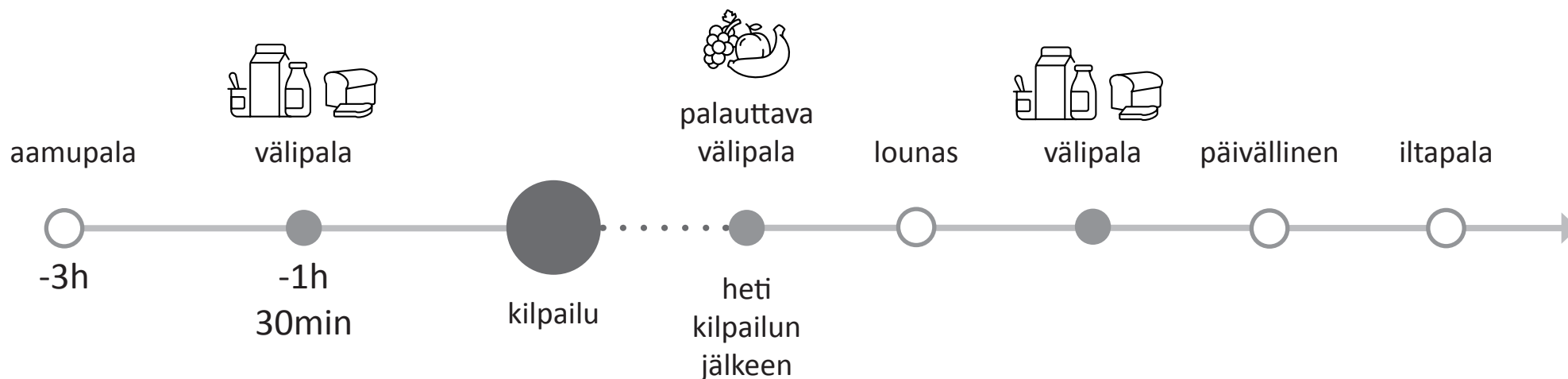
+ juotavaa eli laimeaa mehua,
vettä, rasvatonta maitoa/
piimää, soija-/kaura- ym.
juomaa



KILPAILUPÄIVÄ

”-x tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa ateriasta on harjoituksen alkuun.

”+x -tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa harjoituksen lopusta on kulunut ennen seuraavaa ateriaa.



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ ALLE 1h ENNEN KILPAILUA

mehut
mehukeitot
jogurttijuomat
kaakaojuomat
proteiini- ja urheilujuomat



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ 1–2h ENNEN KILPAILUA

jogurtit, viilit, marjarahkat,
raejuusto
hedelmät
riisivanukkaat
proteiinivanukkaat
välipalapatukat
välipalakeksit

vaalea leipä tai sämpylä, jossa
proteiinin lähteenä esim.
kinkkua, kalkkunaa, juustoa
puuro + rahka/raejuustoa +
mehukeittoa
karjalanpiirakka

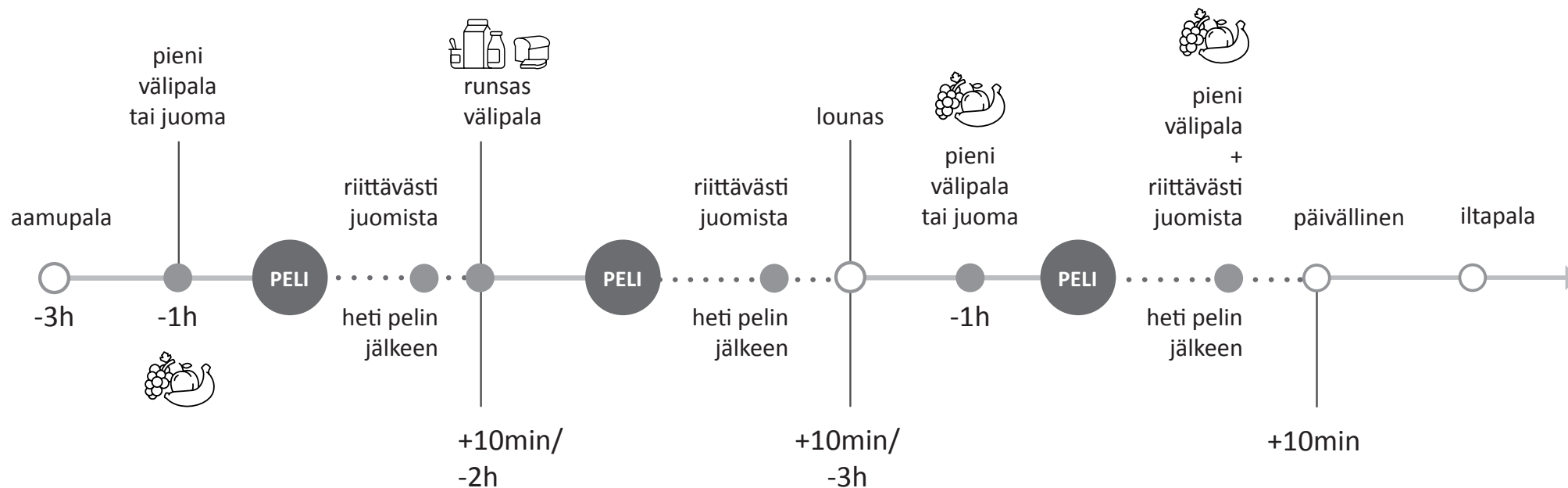
+ juotavaa eli laimeaa mehua,
vettä, rasvatonta maitoa/
piimää, soija-/kaura- ym.
juomaa



TURNAUSPÄIVÄ

”-x tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa ateriasta on harjoituksen alkuun.

”+x -tuntia” näyttää, kuinka paljon aikaa harjoituksen lopusta on kulunut ennen seuraavaa ateriaa.



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ 1. PELIN JÄLKEEN

voileipää, sämpylöitä, karjalanpiirakoita tms., joissa kinkkua ja/tai juustoa ja/ tai kananmunaa proteiinin lähteenä

puuro + rahkaa/raejuustoa + mehukeitto

jogurttia tai rahkaa + marjoja tai hedelmiä/hedelmäsosetta + pähkinöitä, kaurahiutaleita ja/ tai myslä

banaani + proteiinirahka tai vanukas

smoothie hedelmistä, marjoista, rahkasta, jogurtista ym.

lisäksi juomaksi vettä ja laimeaa mehua tai urheilujuomaa

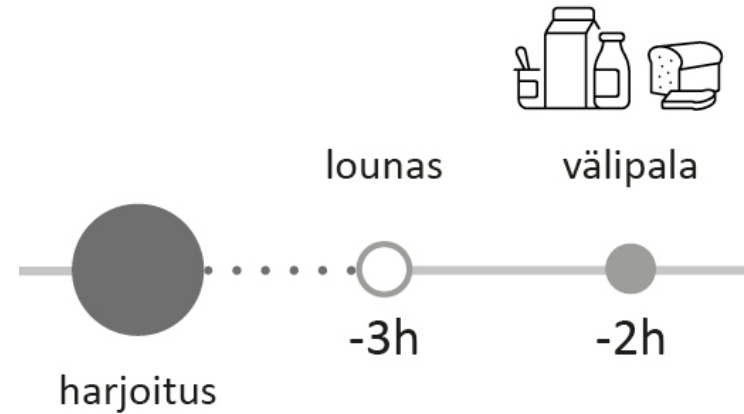
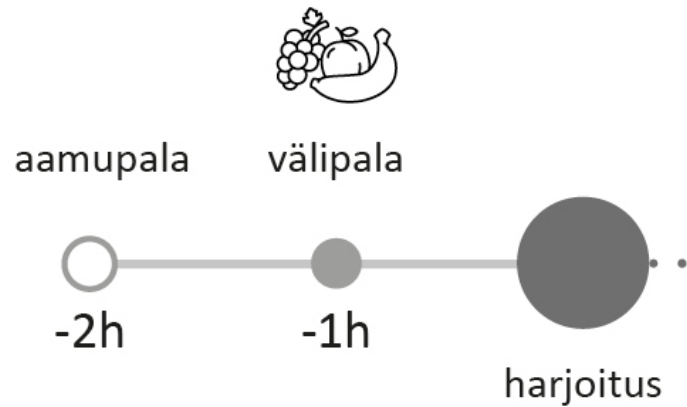


VÄLIPALAESIMERKKEJÄ ALLE 1h ENNEN KILPAILUA

mehut
mehukeitot
jogurttijuomat
kaakaojuomat
proteiini- ja urheilujuomat



AIKAJANAN PALOITTELUESIMERKKEJÄ



VÄLIPALAESIMERKKEJÄ ALLE 1h ENNEN KILPAILUA

mehut
mehukeitot
jogurttijuomat
kaakaojuomat
proteiini- ja urheilujuomat

