

Men's Athletic Challenge

Nettivalmennus VAIN MIEHILLE

Ruokavalio

Painoluokka 1

Aamiainen

- Kananmuna (mieluiten omega) 1 kpl
- Leike (max 3% rasvaa) 100 g / valkuaiset 8 kpl
- Tuoreet vihannekset 400 g
- FAST Omega3 2 kpl
- Monivitamiini 1 kpl

Ateria 2

- Broilerin filee 100 g / kalkkunan filee 100 g / naudan filee tai paisti (ei jauheliha) 100 g
- Kruunusekoitus 300 g / tuoreet vihannekset 300g
- Manteli 15 g / cashew 15 g / oliiviöljy 10 g / kookosöljy 10 g / avokado 45 g

Ateria 3

- Tonnikala vedessä 140 g / valkoinen kala 150 g
- Tuoreet vihannekset 400 g
- Manteli 15 g / cashew 15 g / oliiviöljy 10 g / kookosöljy 10 g / avokado 45 g

Ateria 4 (treenipäivänä 60-90 min ennen treeniä)

- FAST Pudding tai Cook-Bake-Cake Protein 30 g
- Omena 100 g / appelsiini 100 g
- FAST Omega3 2 kpl
- **Vain lepopäivänä:** Manteli 15 g / cashew 15g / oliiviöljy 10 g / kookosöljy 10g / avokado 45 g

Ateria 5 (treenipäivänä 1-2 h treenin jälkeen)

- Broilerin filee 100 g / kalkkunan filee 100 g / naudan filee tai paisti (ei jauheliha) 100 g
- Tuoreet vihannekset 400 g / vihanne-sekoitus 250 g
- Peruna 300 g / riisi 45 g / pasta 50 g
- FAST Omega3 2 kpl
- Monivitamiini 1 kpl

Ilta-pala

- Raejuusto (rasvaton) 150 g / valkuaiset 8 kpl / FAST Pudding tai Cook-Bake-Cake Protein 35 g
- Puurohiutaleet 50 g / Real täysjyväleipä 2 viipaletta
- Mustikka tai mustaherukka 100 g

Poikkeustilanteessa aterian 2 tai 3 voi korvata välipalalla:

- FAST Hera80 tai Cook-Bake-Cake Protein 40 g
- Viherjauhe (esim. Cocovi Ohranoras ½-1 tl)
- Mantelit 15 g / cashew 15 g / oliiviöljy 10 g / kookosöljy 10 g / avokado 45 g

Lisäksi salitreenipäivinä:

30 min ennen salitreeniä:

- FAST Workout Shock 30 g
- 2-3 g merisuolaa

Salitreenin aikana:

- FAST Workout Intra 20 g
- FAST Sports Drink 40 g / FAST Malto 35 g (sekoitetaan vähintään 7 dl vettä ja siemaillaan sarjojen välillä)

Kaikkina treenipäivinä (salitreeni ja sykkeennostot):

Heti treenin jälkeen:

- FAST Hera80 tai Whey3 30 g
- FAST Creatine 5 g (valinnainen)
- FAST Glutamine 5 g (valinnainen)
- C-vitamiini 500 mg
- Magnesiumsitraatti 200 mg

>> Jatkuu

Nämä ohjeet perustuvat FitFarmin luottamukselliseen tietoon ja tietotaitoon, joka on FitFarmin yksinomaista omaisuutta. Muistathan, että nämä ohjeet on laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöön ja ohjeiden luovuttaminen muille, mukaan lukien julkaiseminen blogissa tai muussa sähköisessä mediassa, on ehdottomasti kielletty.

Men's Athletic Challenge

Nettivalmennus VAIN MIEHILLE

Yleistä huomioitavaa:

- Ilmoitetut painot ovat aina kuiva-/raakapainoja
- Koosta ateriat ranskalaisilla viivoilla luetelluista ruoka-aineista. / -merkillä on eritelty vaihtoehdot; valitse kullekin aterialle yksi vaihtoehto kultakin ranskalaisella viivalla merkityltä riviltä
- Juo runsaasti nesteitä päivän mittaan, lepopäivinä ainakin 3-4 litraa ja treenipäivinä reippaasti enemmän
- Mausteita (varsinkin tulisia sellaisia) saa käyttää vapaasti
- Runsas hikoilu ja nesteiden nauttiminen lisää natriumin tarvetta – lisää suolaa ruokiin reippaalla kädellä
- Varmista mikroravinteiden minimisaanti laadukkaalla monivitamiini- / mineraalituotteella 2x päivässä (aamiaisella ja aterialla 5)
- Omega3-rasvahappojen saanti varmistetaan FAST Omega3 –kapseleilla ruokaohjelmaan merkittyjen aterioiden yhteydessä
- Ennen nukkumaanmenoa ota aina 30 mg sinkkiä ja 400-450 mg magnesiumsitraattia tai –kelaattia (ei oksidia). Myös ZMB6-valmiste kelpaa tässä. Tällä varmistetaan sekä sinkin että magnesiumin riittävä saanti, että parannetaan myös unensaantia ja yön unen laatua.

Yleistä huomioitavaa:

- Proteiini- ja hiilihydraattilisät ovat oleellinen osa ruokavalioa, eli esimerkiksi Intran pois jättäminen ei ole missään nimessä suositeltavaa
- Kreatiini ja glutamiini ovat valinnaisia tehonlisäjiä palautumisjuomassa, eli niiden käyttöä ei edellytetä mutta niistä on hyötyä palautumiseen, immunitetin ylläpitoon, yms.
- FAST Green Tea -tuotetta suositellaan otettavaksi 1 kpl aamupalan yhteydessä
- Lisäksi rasvanpolttoa tehostamaan voidaan ottaa mukaan FAST Burner –tuote, 3 kapselia 2x päivässä (aamiaisella ja aterialla 4)

Nämä ohjeet perustuvat FitFarmin luottamukselliseen tietoon ja tietotaitoon, joka on FitFarmin yksinomaista omaisuutta. Muistathan, että nämä ohjeet on laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöön ja ohjeiden luovuttaminen muille, mukaan lukien julkaiseminen blogissa tai muussa sähköisessä mediassa, on ehdottomasti kielletty.