



**MIKKELIN  
KILPA-VEIKOT**

**RAVITSEMUSOPAS**

**URHEILIJAN  
LAUTASMALLI**

# RAVINTOA OIKEASSA SUHTEESA

**Urheilijan lautasmallin ravintosuhteet vaihtelevat aina päivän urheilukuormituksen perusteella.**

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli, jossa energiantarve on pieni. Soveltuu myös painonpudotukseen:

- 50 % kasviksia
- 25 % hiilihydraatteja
- 25 % proteiineja

Kohtalaista kuormitusta sisältävän harjoituspäivän lautasmalli, jossa 1-2 harjoitusta päivässä. Soveltuu myös esimerkiksi peli- ja turnauspäiviin.

- 42,5 % kasviksia
- 32,5 % hiilihydraatteja
- 25 % proteiineja

Raskaan harjoituspäivän lautasmalli, jossa vähintään kaksi kuormittavaa harjoitusta päivässä. Soveltuu esimerkiksi kilpailuihin valmistautumisessa ja kilpailupäivinä.

- 25 % kasviksia
- 50 % hiilihydraatteja
- 25 % proteiineja



**Urheilijan on hyvä perehtyä eri lautasmalliin.**

# KILPAILUPÄIVÄN MUITA RUOKAILUVINKKEJÄ

- Vatsavaiva-riskin vähennys syömällä tuttua ja helposti imeytyvää ravintoa.
- Stressin vähennys suunnittelemalla ruokailut etukäteen.
- Syö riittävästi ja suosi välipaloja tarvittaessa.
- 4 tuntia ennen urheilusuoritusta -> syö lautasmallin mukaisesti.
- 2 tuntia ennen urheilusuoritusta -> syö välipala.
- 1 tunti ennen urheilusuoritusta -> syö kevennetty välipala.

**NESTEEN SAANNIN  
TULISI OLLA 1,5 - 3  
LITRAA  
VUOROKAUDESSA!**

**Suolan (natriumin) saantisuositus on  
1 - 1,5g / litra nestettä vuorokaudessa.**

# LÄHTEET

## **Viitattu:**

terveurheilija.fi

## **Lisätietoa saatavissa:**

[Linkki](#)